

VIVRE AVEC LE SYNDROME MÉTABOLIQUE

J'ADOPTE

Un régime **méditerranéen crétois**.
Les **produits laitiers**.
Les huiles végétales comme
l'**huile de colza**



J'ÉVITE

Les **produits industriels transformés**
& je limite ma consommation de **viande rouge**



JE DORS SUFFISAMMENT

Je ne me couche pas trop tard et je veille à profiter d'un sommeil réparateur.



Et je bannis les écrans le soir avant le coucher !

JE RESTE ACTIF

Je lutte contre l'excès de sédentarité et je pratique une activité physique et régulière.



Je bouge quelques minutes toutes les heures !

REPÉRER ET PRÉVENIR LES SIGNES DU SYNDROME MÉTABOLIQUE

Mesurer son tour de taille

Mesurer sa pression artérielle

Effectuer une prise de sang

Surveiller son niveau de stress

UN ESPRIT SAIN DANS UN CORPS SAIN

Je reste actif en entretenant une activité physique **régulière**, 20 à 30 min par jour.



JE ME REPÈRE



Des labels de confiance pour mon capital santé



CONSEILS POUR PRÉVENIR LE SYNDROME MÉTABOLIQUE

Le syndrome métabolique désigne la coexistence de plusieurs signes. Une prise de poids inhabituelle ou une pression artérielle élevée sont des signes avant-coureurs du syndrome métabolique.

Savoir repérer ces alertes dès le début vous permettra de mettre en place une action préventive efficace.

RECOMMANDATIONS

Pour prévenir le syndrome métabolique, une alimentation saine, riche en végétaux, est indispensable. Une supplémentation peut également être conseillée. Ainsi, des apports en Potassium ou en Curcuma peuvent être proposés, ainsi qu'un renforcement de l'écosystème intestinal (microbiote, muqueuses).



Orthopotassium

LAB Premium apporte des vitamines du groupe B qui contribuent au fonctionnement du système immunitaire.

> Scannez le QR code pour voir le produit en ligne



LAF Curcuma-Pipérine

LAF Curcuma-Pipérine apporte du curcuma, de la pipérine et du manganèse, en association avec du lactobacillus plantarum végétal

> Scannez le QR code pour voir le produit en ligne



LAB Symbiod'or

L.A.B® Symbiod'or apporte de la Biotine, associée à des Actifs L.B et de la Glutamine. La Biotine (Vitamine B8) contribue au maintien de muqueuses normale et au métabolisme normal des nutriments.

> Scannez le QR code pour voir le produit en ligne

