



Naturopathie Nutrition Micronutrition

www.embellirsasante.fr

SIRET 839 076 759 00019

Formateur Indépendant n°11950713695

Améliorer son sommeil

Fiche pratique

Précautions

Les conseils du naturopathe porteront leurs fruits avec la participation active du consultant dans la durée.

L'automédication est déconseillée. Il est important de respecter les quantités conseillées et les conseils d'utilisation donnés.

Ces conseils ne remplacent pas une consultation chez votre médecin.

CONSEILS SOMMEIL

- ✓ Définir son horaire de coucher de sorte à dormir 8h et s'engager à le tenir
 - ✓ Le matin : aérer chambre et lit pendant 10 minutes
 - ✓ Changer les draps régulièrement (acariens)
 - ✓ Ni écran ni sport 2 heures avant le coucher
 - ✓ Dîner léger et le plus tôt possible
 - ✓ Pas de café ni source de caféine après 15h
 - ✓ Créer une ambiance tamisée et sereine
 - ✓ Activité relaxante au coucher (lecture, relaxation, méditation guidée)
 - ✓ Température de la chambre : maximum 19°
- + dans la fiche « Diminuer le stress » :
- ✓ Respiration en cohérence cardiaque
 - ✓ Audio guide de méditation

Complémentation pour le sommeil

Endormissement, réveils nocturnes, qualité du sommeil :

Quelques compléments au choix : à prendre 30 minutes avant le coucher ou au coucher (pour les sprays, on peut en prendre en cas de réveils nocturnes, mais pas après 4h) :

- **SomnySpray** de Therascience : 2 pulvérisations au coucher
- **Mélatonine spray** de Copmed : 5 pulvérisations au coucher
- **Sommeil LP** de Therascience : 1 comprimé au coucher
- **Endormyl** de Copmed : 3 gélules au coucher
- **Oligosommeil** de Oligosanté : 2 gélules au coucher
- **Dormavit Plus d'Énergetica Natura** : 2 comprimés au coucher

+ dans la fiche « Diminuer le stress » : **Magnésium, griffonia selon le cas**

Pour la commande :

www.oligosante.com 5% de remise avec le code EMBELLIR

www.therascience.com commande au n° vert : 0800 905 431 5% de remise avec mon nom par via le lien <http://pr.laboratoire-therascience.com/lyy>

www.copmed.fr 5% de remise avec le code FLORENCE5

<https://copmed.info/3ujpRp1>

<https://www.energeticanatura.com/k/0395575> 10% de remise avec le code 0395575