Naturopathie Nutrition Micronutrition
www.embellirsasante.fr
SIRET 839 076 759 00019
Formateur Indépendant n°11950713695

Se revitaliser
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.

ACTIONS ANTI-STRESS :
Voir Fiche pratique « Diminuer le stress »

Complémentation anti-stress

Je vous propose des compléments alimentaires que je trouve très complets et intéressants, je les ai testés personnellement et les ai fait tester à de nombreuses consultantes avec de bons retours.

Magnésium biodisponible (fatigue, stress, sommeil, métabolisme) :

Quelques compléments au choix :

- **Magnésium** de Oligosanté : 2 à 4 comprimés par jour en dehors de repas (1 le matin et 1 l'après-midi ou le soir) – 2 mois ou aussi longtemps que vous vous sentirez stressée, anxieuse ou fatiguée
- **Magnésium B6+** de Therascience **:** 2 à 4 comprimés par jour : 1 comprimé le matin et 1 comprimé l'après-midi ou le soir (2 par jour pour 300 mg par jour, on peut aller jusqu'à 600 mg par jour en cas de stress intense, soit 4 comprimés par jour dans ce cas) – 2 mois ou aussi longtemps que nécessaire
- **Relax** de Therascience **:** 3 à 6 comprimés par jour selon votre niveau de fatigue et/ou de stress : 2 à 4 comprimés dans la matinée + 1 à 2 comprimés l'après-midi ou le soir
- **Relax Booster** de Therascience **:** 1 stick par jour, à diluer dans de l'eau, le matin ou l'après-midi
- **Magtorine** de Copmed : 2 gélules dans la matinée + 1 à 2 gélules l'après-midi ou le soir – 2 mois ou +

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

Sérénité, moral, prise de recul, gestion du stress, compulsions sucrées (synthèse de la sérotonine) :

Quelques compléments au choix :

- **Griffonia** de Therascience : 2 gélules vers 17h avec un fruit + 1 à 19h, pendant 1 à 3 mois selon l'effet sur votre bien-être
- **Griffonia 5HTP** de Copmed : 2 gélules vers 16-17h avec un fruit – 2 mois renouvelables (non aux femmes enceintes et allaitantes)

Anxiété, gestion du stress et des émotions, palpitations, sommeil, vitalité, relaxation, digestion :

- **Destressil** de Copmed : 2 à 3 gélules le matin à jeun, 10 minutes avant le petit déjeuner – 2 mois ou plus
- **Ou Seren** de Therascience : 1 comprimé matin, midi et soir (3 par jour) pendant 2 mois

Anxiété, stress, compulsions alimentaires, fatigue :

- **Rhodioactil 5HTP** de Oligosanté : 1 gélule à midi pendant le repas + 1 vers 16-17h avec un fruit – 2 mois ou plus

Fatigue dès le matin + baisse de motivation :

- **Rhodiola** de Therascience : 2 gélules matin et 1 midi, avant repas

Fatigue installée, sentiment d'épuisement :

Quelques compléments au choix :

- **Cortirégul** de Copmed : 3 gélules par jour le matin, pendant 3 mois avec pause le week-end
- **Cortinat** de Therascience : 1 à 2 gélules par jour le matin, au cours des repas, pendant 1 mois minimum
- **OligoAdapt** de Oligosanté : 2 gélules par jour le matin à jeun 20 minutes avant le petit-déjeuner – 2 à 3 mois renouvelables

Revitalisant en urgence (non épuisant pour les surrénales) :

- **NADH+** de Therascience : 1 comprimé le matin pendant 1 mois

Si ferritine < 40 ng/ml (dosage sanguin préalable) :

Fer biodisponible :

- **Fer magnésium** de Therascience : ½ comprimé (14 mg) 1 comprimé (28 mg) par jour à prendre le matin ou le soir mais toujours loin du complément de zinc, loin du café et du thé - 3 mois
- **Fer bisglycinate** de Copmed **:** 2 gélules par jour 5 min avant un repas – 3 mois puis contrôle sanguin - éviter thé et tanins en même temps que la prise du comprimé

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