

Profilul A – Oboseală Fizică / Organică

 **Corpul tău este pe primul plan.**

Ce exprimă corpul tău :

Simți o oboseală grea, profundă, poate însoțită de dureri musculare difuze sau digestie lentă. Corpul tău consumă mai multă energie decât primește.

Această stare apare adesea din cauza unui dezechilibru al rezervelor vitale: somn nerecuperator, carențe nutriționale sau suprasolicitare fizică ori mentală.

Energia ta vitală este folosită pentru a “ține totul în picioare”: digestie, efort, refacere... dar se epuizează tăcut, zi după zi.

Ce îți recomand :

 Hrănește-te cu alimente vii: sucuri proaspete, semințe germinate, grăsimi vegetale bune.

zzz Oferă-ți pauze reale de odihnă: un pui de somn blând, o relaxare ghidată, 20 de minute fără ecran.

 Susține-ți organele de eliminare (ficat, rinichi) cu infuzii de rozmarin, urzică și lămâie dimineața.

Micronutriție esențială :

Vitaminele din complexul B (în special B6 și B12), magneziu, fier, coenzima Q10, vitamina D – esențiale pentru producerea de energie și regenerarea celulară.

Plante adaptogene și tonice :

Rhodiola, Ginseng sau Eleutherococ – susțin tonusul fizic și rezistența, fără a suprastimula.

Ai nevoie de un acompaniament personalizat?

Dacă simți că oboseala ta cere mai multă ascultare, mai multă claritate sau un sprijin real,

te pot însoți cu blândețe în cadrul unei consultații individuale.

 **Poți programa o întâlnire direct de pe pagina contact a blogului meu.**