

□ Profil C – Fatigue Hormonale / Nerveuse Profonde

☞ Un déséquilibre plus subtil, souvent invisible.

💬 Ce que ton corps exprime :

Tu sembles “tenir bon” en surface... mais en profondeur, tu sens que ton énergie est fragile.

C’est une fatigue lente, installée, souvent liée à un stress chronique qui dérègle les équilibres hormonaux (thyroïde, surrénales, ovaires).

Ton corps demande une écoute plus fine, plus douce, plus respectueuse de son rythme biologique.

🌸 Ce que je te conseille :

☀ Prends 10 minutes de lumière naturelle dès le réveil, sans lunettes.

☐ ♀ Favorise des mouvements doux et réguliers : marche tranquille, yoga lent, danse intuitive.

🌿 Soutiens naturellement tes surrénales : 15 gouttes de bourgeon de cassis le matin pendant 3 semaines.

✨ Micronutrition essentielle :

Vitamines B5, B6, B12, vitamine C et magnésium : essentiels à la récupération nerveuse et hormonale.

Zinc et sélénium : utiles pour l’équilibre thyroïdien et la régulation du stress.

Plantes adaptogènes équilibrantes :

Ashwagandha, Rhodiola ou Tulsi (Holy Basil) : restaurent l'énergie profonde sans la stimuler brutalement.

Besoin d'un accompagnement personnalisé ?

Si tu sens que ta fatigue demande plus d'écoute, plus de clarté ou un vrai soutien concret,

je t'accompagne avec bienveillance en consultation individuelle.

☞ **Tu peux prendre rendez-vous directement via la page dédiée de mon blog.**