



## Astuces naturelles pour lutter contre le stress

Vous êtes de nature stressée? Ou bien vous traversez un épisode ponctuel stressant?

L'assiette regorge de substances anti-stress bénéfiques ;-)

Il est important de consommer des aliments riches en magnésium : consommez entre 6 à 8 amandes par jour, un petit carré de chocolat noir, des légumes verts, des graines de chanvre décortiquées, des légumineuses, des figues, des dattes, des graines de sésame,...



## Astuces naturelles pour lutter contre le stress

Encore faut-il bien assimiler et bien retenir ce magnésium... Or, notre mode de vie et notre assiette (encore!) influencent les concentrations véritables qui se retrouvent dans l'organisme.

En effet, le stress mais aussi la consommation trop importante de sel, de protéines animales, de sodas, de café, d'alcool,... augmentent l'excrétion urinaire du magnésium...



## Astuces naturelles pour lutter contre le stress

C'est pourquoi, parfois, la prise d'un complément alimentaire peut vous aider à pallier ce manque.

A ce moment-là, il est important de bien le choisir et d'opter pour une synergie de sels de magnésium bien assimilés : citrate de magnésium, bisglycinate de magnésium, glycérophosphate de magnésium,...

Fuyez les oxydes, les chlorures qui sont irritants au niveau intestinal (effet laxatif).