



# Alimentation & Cheveux

*Soutenir la pousse de l'intérieur, simplement et efficacement*



## COMPRENDRE L'ESSENTIEL

Les cheveux sont le reflet de ton terrain interne.  
Nutrition, inflammation, hormones et stress influencent directement leur cycle.

Une alimentation adaptée ne crée pas la repousse à elle seule,  
mais elle offre au corps les conditions nécessaires pour soutenir  
des cheveux forts, résistants et durables.

Aujourd'hui, beaucoup de femmes manquent de nutriments essentiels,  
souvent sans même le savoir.

➤ **Nourrir son corps, c'est déjà agir sur la qualité de ses cheveux.**



## LES ERREURS FRÉQUENTES

- ✘ Alimentation trop pauvre
- ✘ Manque de protéines
- ✘ Peur du gras
- ✘ Repas irréguliers
- ✘ Excès de produits transformés



## LES BASES INDISPENSABLES



### Protéines

Essentielles à la kératine, elles soutiennent la structure du cheveu (œufs, poisson, viande, légumineuses)



### Bon gras

Soutiennent les hormones, l'hydratation et la souplesse du cheveu (avocat, huile d'olive, poissons gras, oléagineux, graines)



### Micronutriments

Indispensables au cycle capillaire (fer, zinc, vitamines B, vitamine D)

