

FATIGUE À LA MÉNOPAUSE

LES
ERREURS À
ÉVITER
ET
LES
SOLUTIONS
NATURELLES



ERREUR N°1

SE FORCER À “TENIR LE COUP”

POURQUOI C'EST ÉPUI SANT :

À LA MÉNOPAUSE, LE CORPS
N'A PLUS LA MÊME
TOLÉRANCE AU STRESS
PROLONGÉ.

SE FORCER = STIMULATION
EXCESSIVE DU CORTISOL QUI
ENTRAÎNE UNE FATIGUE
PROFONDE.

LA SOLUTION :

RESPECTER LE RYTHME DU CORPS

- MICRO-PAUSES DE 3-5 MINUTES
- RESPIRATION CONSCIENTE
- ACCEPTER DE RALENTIR SANS CULPABILITÉ

**RALENTIR N'EST PAS
RENONCER, C'EST
PRÉSERVER SON
ÉNERGIE.**

ERREUR N°2

**“UTILISER LE CAFÉ
COMME CARBURANT
PRINCIPAL”**

POURQUOI C'EST ÉPUIISANT:

LE CAFÉ CRÉE UN PIC
D'ÉNERGIE ARTIFICIEL SUIVI
D'UN CRASH.

À LA MÉNOPAUSE, CE CYCLE
EST AMPLIFIÉ.

LA SOLUTION :

**STABILISER
L'ÉNERGIE
NATURELLEMENT**

- PETIT-DÉJEUNER
PROTÉINÉ
- HYDRATATION
SUFFISANTE
- RÉDUIRE LE CAFÉ
PROGRESSIVEMENT
(ET NON
BRUTALEMENT)

**L'ÉNERGIE DURABLE
NE S'EMPRUNTE PAS,
ELLE SE CONSTRUIT.**

ERREUR N°3

**SAUTER LE PETIT-
DÉJEUNER OU
MANGER SUCRÉ**

POURQUOI C'EST ÉPUI SANT:

CELA DÉSÉQUILIBRE
LA GLYCÉMIE ET
FAVORISE
LE BROUILLARD
MENTAL ET UNE
FATIGUE RAPIDE.

LA SOLUTION :

NOURRIR LE CERVEAU DÈS LE MATIN

- PROTÉINES +
BONS GRAS
- ÉVITER LES
SUCRES ISOLÉS

**LE CERVEAU A BESOIN
DE STABILITÉ,
PAS DE MONTAGNES
RUSSES**

ERREUR N°4

**PENSER QUE LA
FATIGUE EST
“NORMALE AVEC
L'ÂGE”**

POURQUOI C'EST ÉPUI SANT:

CELA POUSSE À
IGNORER LES
SIGNAUX DU CORPS
ET À S'ADAPTER À UN
INCONFORT
ÉVITABLE.

LA SOLUTION :

CHANGER DE REGARD

- LA FATIGUE EST UN MESSAGE, PAS UNE FATALITÉ
- LE CORPS PEUT RETROUVER UN ÉQUILIBRE

**CE N'EST PAS L'ÂGE QUI
FATIGUE, C'EST LE
DÉSÉQUILIBRE.**

ERREUR N°5

NÉGLIGER LE SYSTÈME NERVEUX

POURQUOI C'EST ÉPUI SANT:

UN SYSTÈME
NERVEUX EN
ALERTE CONSOMME
ÉNORMÉMENT
D'ÉNERGIE.

LA SOLUTION :

ACTIVER LE MODE REPOS

- RESPIRATION
LENTE
- COHÉRENCE
CARDIAQUE
- MOMENTS SANS
STIMULATION

**LE CALME RECHARGE
PLUS QUE LE SOMMEIL
PARFOIS.**

ERREUR N°6

**VOULOIR TOUT
CHANGER D'UN
COUP**

POURQUOI C'EST ÉPUI SANT:

LE CORPS
MÉNOPAUSÉ
RÉSISTE AUX
CHANGEMENTS
BRUTAUX.

LA SOLUTION :

PROGRESSIVITÉ & DOUCEUR

- 1 CHANGEMENT À LA FOIS
- ÉCOUTER LES RÉACTIONS DU CORPS

**LA CONSTANCE DOUCE
VAUT MIEUX QUE LA
PERFECTION.**

FREDÉRIQUE QUESSADA

NATUROPATHE

CYCLE DE LA FEMME

AROMACHOLOGIE

CONTACT



06 84 55 35 53

APPEL 30 MINUTES OFFERT

WWW.BEE-NATUROPATHIE.COM

FACEBOOK : FREDO QUESSADA

INSTAGRAM :
BIEN_ETRE_EQUILIBRE_NATURO