



Les aliments puissants qui régulent nos hormones

Certaines catégories d'aliments peuvent soutenir l'équilibre hormonal et aider à réguler le cycle menstruel, atténuer les troubles hormonaux comme le SOPK ou l'endométriose, et accompagner la ménopause en douceur. Apprendre à intégrer ces aliments à son quotidien peut faire une réelle différence sur son bien-être.

Les points clés à retenir :

#1. RÔLE DES ŒSTROGÈNES ET DE LA PROGESTÉRONE

Les hormones féminines, comme les œstrogènes et la progestérone, suivent un cycle précis. Leur équilibre influence directement l'humeur, la vitalité et la régularité des cycles. Certains aliments peuvent soutenir leur production et favoriser un bien-être global.

#2. ALIMENTS QUI FAVORISENT LA PRODUCTION D'ŒSTROGÈNES

Les bonnes graisses, comme l'huile d'olive, l'huile de lin, l'huile de sésame et les avocats, jouent un rôle clé. Les graines et fruits à coque (amandes, noix du Brésil, graines de tournesol) ainsi que les légumineuses (pois chiches, lentilles, haricots rouges) sont également bénéfiques. Certains fruits et légumes comme les brocolis, les fraises et les épinards sont riches en phyto-œstrogènes, favorisant un équilibre hormonal naturel.

#3. ALIMENTS QUI FAVORISENT LA PRODUCTION DE PROGESTÉRONE

Les légumes racines (patates douces, betteraves, courges) et les crucifères (chou-fleur, brocolis) aident à soutenir la progestérone. Les fruits tropicaux comme les bananes et les mangues, ainsi que les agrumes (oranges, citrons) contribuent également à cet équilibre.

#4. INFLUENCE DU CYCLE DE LA LUNE SUR LES HORMONES

Même après la ménopause, le corps féminin reste cyclique. En se basant sur les phases lunaires, il est possible d'alterner entre une alimentation soutenant les œstrogènes et la progestérone, pour maintenir vitalité et équilibre hormonal.

#5. CONSEILS PRATIQUES

Intégrer ces aliments en fonction de son cycle ou du cycle lunaire permet d'optimiser leur impact sur le bien-être. En adoptant une alimentation adaptée et en écoutant son corps, il devient plus facile de vivre en harmonie avec son équilibre hormonal.



Mini Coaching :

Votre mini coaching commence pour vous permettre de passer à l'action ! Utilisez cet espace pour mettre les conseils de cette vidéo en pratique et les implémenter dès aujourd'hui dans votre vie. Prenez le temps de répondre par écrit pour garder une trace de vos réflexions.

JE PASSE À L'ACTION EN RÉPONDANT À CES QUESTIONS :

En regardant cette vidéo, j'ai réalisé que...

.....
.....

Qu'est-ce que je veux retenir de cette vidéo ?

.....
.....

Quel est le premier pas que je décide de faire pour soutenir mon équilibre hormonal à travers mon alimentation ?

.....
.....

Quand est-ce que je m'engage à faire ce premier pas ?

.....
.....



MES NOTES :

.....
.....
.....
.....
.....
.....

DANS 1 MOIS :

Reprenez cette fiche dans un mois, et répondez rapidement à ces 4 questions :

Qu'est-ce que j'ai mis en place sur ce sujet ?

.....
.....

Sur quel(s) point(s) puis-je m'améliorer ?

.....
.....

Qu'est-ce que cela m'a apporté ?

.....
.....

Quelle est ma nouvelle prochaine étape ?

.....
.....

