



## *Les cinq aliments stars de la ménopause*

Ces aliments sont spécialement adaptés pour accompagner les femmes en ménopause. Ils aident à mieux gérer les déséquilibres hormonaux, renforcent la vitalité et favorisent une bonne santé générale.

### *Les points clés à retenir :*

#### **#1. LE TOFU**

Riche en protéines et en phytoestrogènes, le tofu contribue à atténuer les désordres hormonaux en simulant l'effet des œstrogènes. Consommez-le plusieurs fois par semaine comme alternative à la viande.

#### **#2. LES ALGUES**

Concentrées en vitamines, minéraux et iode, les algues luttent contre la fatigue et préviennent les déséquilibres thyroïdiens. Intégrez-les régulièrement pour un métabolisme équilibré.

#### **#3. L'AMANDE**

Grâce à ses fibres et ses bonnes graisses, l'amande rassasie durablement et protège le cœur. Consommez une poignée par jour, mais avec modération en raison de son apport calorique.

#### **#4. LE QUINOA**

Le quinoa est riche en protéines de qualité et en glucides lents, ce qui aide à stabiliser la glycémie et limite les grignotages. Accompagnez-le toujours de légumes verts pour un repas équilibré.

#### **#5. LA SARDINE**

Ce poisson est une excellente source de calcium, de protéines et d'oméga-3, essentiels pour la santé des os, du cœur et du cerveau. Les oméga-3 soutiennent aussi la stabilité émotionnelle.



# 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 que mes repas soit en rapport avec ma ménopause ?

---

---

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 ?

---

---

