



Bien vivre sa ménopause

La ménopause s'accompagne souvent de bouffées de chaleur et d'une prise de poids. Ces symptômes peuvent être mieux gérés avec des ajustements simples dans vos habitudes alimentaires et votre mode de vie.

Les points clés à retenir :

#1. LIMITEZ CERTAINES CONSOMMATIONS

Réduisez le café, l'alcool, le sucre et les aliments épicés. Ces excitants favorisent les bouffées de chaleur, les sueurs nocturnes et la prise de poids. Préférez des encas sains comme un fruit, une poignée d'amandes ou un yaourt végétal avec une touche de miel.

#2. BOUGEZ RÉGULIÈREMENT

L'activité physique, même légère comme 30 minutes de marche quotidienne, aide à réguler l'humeur, à réduire les bouffées de chaleur et à stimuler le bien-être grâce à la libération d'endorphines. Intégrez des exercices d'aérobic ou de renforcement musculaire pour un effet optimal.

#3. ARRÊTEZ DE FUMER

Le tabagisme aggrave les symptômes de la ménopause, notamment les sueurs nocturnes et les bouffées de chaleur. Réduire ou arrêter la cigarette peut grandement améliorer votre confort.

#4. DIMINUEZ LES GLUCIDES

Évitez le pain blanc, les pâtes blanches, le riz blanc et les aliments à base de farine blanche. Ces aliments provoquent des pics de glycémie, favorisant le stockage des graisses. Privilégiez des alternatives complètes et modérez les quantités pour mieux gérer votre poids.



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 mieux vivre 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 ?

.....

.....

