



Les vraies raisons de ma dépression

À travers mon expérience personnelle, décryptons les causes profondes de la dépression autour de la quarantaine. Elle peut être liée à des changements hormonaux dus à la préménopause. En comprenant ces changements et en adaptant votre mode de vie, vous pouvez améliorer votre bien-être et réduire les symptômes dépressifs.

Les points clés à retenir :

#1 COMPRENDRE LE FACTEUR HORMONAL

La préménopause peut commencer dès 35 ans et entraîner une baisse significative des œstrogènes, influençant l'humeur et l'énergie. Une étude a révélé que 41 % des femmes en péri-ménopause éprouvent des symptômes anxieux et/ou dépressifs. Informez-vous et faites vous accompagner pour mieux comprendre ces facteurs !

#2 RECONNAÎTRE LES SYMPTÔMES

Le déclin hormonal engendre des symptômes émotionnels, physiques et mentaux : prise de poids, bouffées de chaleur, fatigue, irritabilité, sautes d'humeur...La migraine, le "brain fog" et ses difficultés de concentration sont autant de signes qu'il faut accompagner votre corps vers la transition hormonale. Explorez les suppléments naturels et ajustez votre routine de sommeil et d'exercice pour soutenir votre santé hormonale.

#3 RÉÉQUILIBRER SES HORMONES NATURELLEMENT

L'alimentation est votre meilleure médecine ! Adapter votre alimentation peut aider à stabiliser les hormones. Intégrez plus de phytoestrogènes (comme ceux trouvés dans les graines de lin, le soja) et réduisez les sucres et glucides rapides qui peuvent exacerber les déséquilibres hormonaux. Côté plantes, le trèfle rouge, la sauge et le gattilier peuvent être bénéfiques.



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 bien planifier mon année ?

.....
.....

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 ?

.....
.....

