



Ostéoporose : ce qu'on ne vous dit pas !

L'ostéoporose, qui touche principalement les femmes après la quarantaine, nécessite une approche nuancée. Une meilleure compréhension de l'acidité et des sources alternatives de calcium est essentielle pour préserver sa santé osseuse. Revoir les idées reçues sur les produits laitiers pourrait être un premier pas crucial vers une prévention efficace de l'ostéoporose !

Les points clés à retenir :

#1 COMBATTRE LES IDÉES REÇUES !

Les produits laitiers sont couramment recommandés comme meilleure source de calcium pour prévenir l'ostéoporose. Pourtant, les pays avec la plus haute consommation de produits laitiers ont souvent les taux les plus élevés d'ostéoporose... Informez-vous sur les effets des produits laitiers et des alternatives par des lectures comme "Lait, Mensonges et Propagande".

#2 ACIDITÉ ET SANTÉ OSSEUSE

Les produits laitiers peuvent augmenter l'acidité corporelle, ce qui oblige le corps à puiser dans les réserves alcalines des os pour rééquilibrer le pH, potentiellement affaiblissant ainsi les os. Les légumes verts et certains fruits sont des alternatives alcalinisantes naturelles qui peuvent aider à maintenir un équilibre sain et prévenir la déminéralisation osseuse.

#3 TROUVER DES SOURCES DE CALCIUM ALTERNATIVES

Les sources végétales de calcium, bien que contenant moins de calcium par volume que les produits laitiers, sont souvent mieux assimilées par le corps, rendant le calcium plus efficace pour la santé osseuse. Intégrez plus de légumes verts, de noix et de graines dans votre alimentation quotidienne pour un apport en calcium non acidifiant.



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 ?

