



## Comment manger anti-stress ?

Le stress a de nombreux effets délétères sur l'organisme : acidité, oxydation, libération de toxines. Adopter une alimentation adaptée est donc essentiel non seulement pour prévenir les conséquences néfastes, mais aussi pour nourrir votre cerveau et vous aider à mieux gérer vos émotions.

L'alimentation n'est pas le seul levier : la méditation, le yoga ou la sophrologie sont des pratiques complémentaires qui pourront vous aider à mieux gérer vos sources de stress.

### Les points clés à retenir :

#### #1 L'HYDRATATION

Le stress est acidifiant et oxyde l'organisme. Quand on est stressé, il est donc essentiel de bien s'hydrater en consommant au moins 1,5 L de boissons non sucrées.

Vous pouvez consommer de l'eau minérale, neutre ou aromatisée avec du citron ou des brins de menthe, mais aussi des tisanes.

#### #2 LES NUTRIMENTS

Voici les nutriments qui vous aideront à lutter contre le stress :

- Le fer : viande rouge, graines de courges et de sésame, germe de blé et levure
- Le calcium : produits laitiers, figues, légumineuses, amandes et noix
- Le magnésium : céréales, noix et fruits secs

#### # 3 LA PHÉNYLALANINE ET LE TRYPTOPHANE

Ces deux nutriments moins connus sont une aide précieuse pour combattre le stress :

- La phénylalanine : poisson, viande, produits laitier et cacahuètes
- Le tryptophane : fromage, germes de soja, oeufs et lentilles



# 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 gérer mon stress ?

---

---

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 ?

---

---

