



Toujours fatiguée après 40 ans: Les 5 causes cachées!

Vous vous sentez fatiguée dès le matin, même après une nuit complète ? Vous manquez d'énergie en journée malgré vos efforts ? Après 40 ans, certaines causes silencieuses peuvent entretenir une fatigue persistante. Heureusement, il existe des solutions naturelles pour vous en libérer.

Les points clés à retenir :

#1. LES CARENCES

Des manques en fer, en magnésium ou en vitamine D peuvent profondément impacter votre vitalité. Ces micronutriments sont indispensables à la production d'énergie dans vos cellules. Si vous vous sentez constamment fatiguée, pensez à vérifier vos taux avec un professionnel de santé, même si votre sommeil semble suffisant.

#2. UN SOMMEIL DE MAUVAISE QUALITÉ

Un sommeil fragmenté, trop léger ou interrompu par des micro-réveils nuit à la récupération, même si vous dormez longtemps. Cela peut être lié à des apnées, des ronflements ou un état de vigilance élevé. En favorisant la relaxation en journée, en adoptant des rituels apaisants le soir ou en vous calant sur le rythme du soleil, vous pouvez améliorer la qualité de votre sommeil en profondeur.

#3. LA RÉSISTANCE À L'INSULINE

Une alimentation trop riche en sucres ou en féculents provoque des pics d'insuline, suivis de baisses d'énergie marquées, notamment après les repas. Ce déséquilibre peut non seulement favoriser la prise de poids, mais aussi entretenir une fatigue constante. En régulant votre alimentation, vous aidez votre corps à retrouver un fonctionnement plus stable.

#4. LE STRESS CHRONIQUE

Lorsque vous êtes stressée en continu, votre corps produit trop de cortisol. Cette hormone, à la longue, vous épuise, dérègle votre sommeil et affaiblit vos réserves d'énergie. Mettre en place des moments de pause, de respiration et de recentrage dans votre journée est une des clés pour retrouver un vrai équilibre.

#5. LES DÉSÉQUILIBRES HORMONAUX

Après 40 ans, la baisse des œstrogènes, de la progestérone et parfois un ralentissement de la thyroïde viennent bouleverser votre énergie, votre moral, votre sommeil, votre poids... C'est une réalité hormonale qu'il ne faut pas minimiser. Mieux comprendre ce qui se passe dans votre corps vous permet de mettre en place des solutions concrètes et adaptées.

La fatigue chronique n'est pas une fatalité, ni un manque de volonté. Elle peut être le signe que votre corps a besoin de soutien, d'écoute et d'un accompagnement plus global. En agissant sur ces causes cachées, vous pouvez retrouver votre énergie naturelle et votre pleine vitalité.



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 sortir de cette fatigue chronique et retrouver de l'énergie naturellement ?

.....
.....

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 ?

.....
.....

