



## *Syndrome prémenstruel : le remède qui marche*

Le syndrome prémenstruel peut rendre la vie vraiment difficile : irritabilité, fringales, douleurs, hypersensibilité... et pourtant, vous n'êtes pas obligée de le subir chaque mois. Il existe des solutions naturelles simples pour apaiser votre corps et retrouver un cycle plus harmonieux. Je vous partage les trois piliers essentiels qui peuvent transformer votre SPM. Vous allez voir que quelques ajustements ciblés peuvent déjà faire une grande différence dans votre quotidien.

### *Les points clés à retenir :*

#### **#1. STABILISER LA GLYCÉMIE**

Pendant le SPM, votre corps devient encore plus sensible aux variations de sucre. Les sucres rapides (pain blanc, pâtes blanches, riz blanc, pâtisseries) créent des pics d'hyperglycémie suivis de chutes brutales qui amplifient irritabilité, fringales et montagnes russes émotionnelles. Favorisez les sucres lents (pain complet, riz complet, quinoa), des protéines de qualité, beaucoup de légumes et de bons gras (avocat, huile d'olive, huile de coco).

#### **#2. SOUTENIR LE FOIE POUR MIEUX ÉLIMINER**

Votre foie joue un rôle clé dans la régulation hormonale. S'il est engorgé, il élimine moins bien les œstrogènes... et vos symptômes s'intensifient. Les plantes amères comme le romarin en tisane, le radis noir en ampoule ou tout autre draineur doux peuvent aider votre foie à mieux fonctionner. Un foie soutenu = moins de rétention d'hormones = SPM plus léger !

#### **#3. RELÂCHER LE SYSTÈME NERVEUX**

Lorsque vous rajoutez du stress à un SPM déjà compliqué, tout s'amplifie : douleurs, hypersensibilité, crampes, fatigue, seins douloureux...

Faites une cure de magnésium (idéalement magnésium marin) et pratiquez une respiration de détente : cohérence cardiaque, respiration profonde, sophrologie, hypnose, ou la méthode 4-6-8.



# 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 soulager naturellement mon SPM ?

.....  
.....

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 ?

.....  
.....

