

boost! & moi!



Quelques trucs antifatigue.

Pour l'effet coup de fouet
suivez nos conseils !



Un p'tit coup de pompe ?
Boulot, famille, amis... vous ne savez plus où donner
de la tête et ça vous use... Pas de panique ! Vitamines,
minéraux et oligo-éléments sont là pour vous aider.

Troubles du sommeil, migraines, vertiges, sont autant de symptômes de la fatigue, dus à des carences. **Alors adaptez votre alimentation :**

Mangez des **agrumes** : leur vitamine C vous donnera de l'énergie. Par ailleurs, une petite cure de **magnésium** avant l'hiver s'avèrera très bénéfique pour contrer les agressions bactériennes extérieures.

Quant aux **tisanes**, elles seront bien plus efficaces que de compter les moutons !

Par contre, le tabac fatigue votre organisme, c'est peut être le bon moment pour arrêter !



**SI LA FATIGUE PERSISTE, PENSEZ TOUT DE MÊME
À EN PARLER AVEC VOTRE MÉDECIN TRAITANT.**

Fatigue