Catégorie Fatigue et énergie

Nos conseils pour retrouver énergie et vitalité

Publié le 17/05/2019
|
5 minutes de lecture
|
Ecrit par Laboratoire LESCUYER
Télécharger en PDF Imprimer
Partager Facebook Pinterest Twitter

La fatigue peut avoir diverses origines. Quand elle s'installe, les répercussions sur le quotidien peuvent être nombreuses : baisse de motivation, irritabilité, manque d'énergie, faiblesse musculaire, etc. Pour vous en prémunir, adoptez les bons réflexes et une complémentation alimentaire adaptée.

Des actifs naturels pour combattre la fatigue ou limiter son apparition :

En période de froid, certaines plantes ou oligo-éléments permettent de soutenir l'organisme et de conserver énergie et vitalité :

- L'**acérola** est riche en vitamine C naturelle qui aide notamment à réduire la fatigue.
- Le **ginseng** aide à maintenir énergie et vitalité. Adaptogène de référence, il est également utile pour faire face au stress.
- L'**éleuthérocoque** est reconnu pour ses effets toniques et adaptogènes.
- Le **guarana**, naturellement riche en caféine, aide à maintenir la vitalité physique et mentale.
- Le **bacopa,** contribue à augmenter la résistance de l'organisme en cas de stress.
- La **gelée royale** est un véritable concentré d'éléments essentiels tels que la vitamine B2 qui contribue à réduire la fatigue.
- Le **magnésium** contribue à maintenir l'équilibre nerveux et musculaire et à réduire la fatigue.
- Le **fer** aide à réduire la fatigue et contribue à un métabolisme énergétique normal.

Des gestes à adopter au quotidien :

De manière générale, il est essentiel **d'équilibrer et de varier votre alimentation** et de ne pas sauter de repas. Cela consiste à privilégier les aliments bénéfiques pour notre santé (fruits, légumes, féculents, poissons, viande…), et à limiter la consommation de produits sucrés, salés et gras tels que les confiseries, la charcuterie, le beurre, la crème….

D'autre part, le **sommeil,** est construit autour de cycles propres à chacun, c'est pourquoi il est important de respecter ses rythmes de sommeil. Pensez à vous **détendre** et à éviter les situations stressantes. Même si celles-ci sont parfois inévitables, organisez votre temps pour vous consacrer des moments de détente ! Enfin, pratiquez une **activité physique régulière** ! Idéales contre la fatigue intellectuelle et nerveuse, les séances de sport permettent à votre organisme de libérer des endorphines, de la dopamine et de la sérotonine ; des hormones qui agissent sur les niveaux de stress.

Découvrez notre gamme Fatigue et Energie !

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION

Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

"Ces articles pourraient vous intéresser

1.
Catégorie Fatigue et énergie ,

Compléments alimentaires : le top 3 des actifs pour faire le plein d’énergie cet hiver

07/03/2019
3 minutes de lecture

Avec les températures qui chutent et les jours qui raccourcissent, l'hiver met l’organisme à rude épreuve. En cette période, les compléments alimentaires sont parfois nécessaires pour rester d’attaque.

Lire la suite