

STRESS RÉCURRENT



Le **programme Coach Stress Récurrent** est conçu pour vous accompagner, en toute simplicité à vivre plus paisiblement. L'objectif ? Vous aider à adopter un mode de vie sain grâce à des gestes simples à mettre en pratique pour regagner en énergie positive



ADOPTÉZ LES BONS REFLEXES !



DÈS LE MATIN

- **Faites quelques mouvements** au saut du lit. L'exercice stimule la bonne humeur.
- **Attaquez la journée sereinement** sans courir.
- **Planifiez votre journée.** Établissez une liste réaliste de choses à faire.



AU COURS DE LA JOURNÉE

- **Attribuez-vous des pauses** courtes. Bougez vers un bureau voisin, partagez un instant agréable. Riez.
- **Visualisez une image joyeuse** (un visage d'enfant, un lieu, une situation) lorsque les angoisses vous submergent pour relâcher la pression.
- **Mangez un repas équilibré** riche en antioxydants (vitamines C et E, Bêta-carotène, sélénium) en vitamines B et en magnésium, pour un vrai moment de détente.
- **Évitez le grignotage.**
- **Respirez profondément** dans la journée. Plus énergique, votre circulation sanguine et votre concentration en seront meilleures et vos douleurs moindres.



EN FIN DE JOURNÉE

- **Privilégiez la marche ou le vélo** plutôt que les transports en commun ou la voiture.
- **Faites des exercices doux** (1 à 2 fois par semaine) : pilate, yoga, méditation...
- **Concentrez-vous** sur une activité à la fois pour éviter de vous éparpiller et de vous énerver à la maison.
- **Déléguiez certaines tâches** à votre entourage
- **Déconnectez-vous**, une heure avant de vous coucher, de tous les appareils numériques (téléphone portable, ordinateur, tablette, télévision). Ils stimulent et ne favorisent pas le sommeil.
- **Relaxez-vous** seul 15 minutes et pratiquez quelques exercices de respiration simples pour libérer les tensions de la journée.
- **Dormez suffisamment.** Votre corps doit récupérer.



LA POSOLOGIE LACTIUM® RECOMMANDÉE



Pour que Lactium®, votre partenaire au quotidien, agisse dans les meilleures conditions, prenez au minimum **150 à 300 mg/jour⁽¹⁾⁽²⁾ de 15 jours à un mois.**

⁽¹⁾ Lanoir D. (et Al.). Stress, 5 (suppl.), 124, (2002)

⁽²⁾ Dr Abdul Samad F. (et. Al.). Unpublished, (2011)