

# Memoire & concentration

Le **programme Coach Mémoire et concentration** 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 retrouver une concentration optimale et une bonne mémoire.



## ✓ ADOPTEZ LES BONS REFLEXES !



### DÈS LE MATIN

- **Optez pour un petit-déjeuner copieux** (avec du pain complet ou des céréales, un produit laitier, un jus frais et un seul café).
- **Concentrez-vous** sur une tâche à la fois pour éviter les trous de mémoire par simple distraction (ex. où avez-vous posé vos clés, vos dossiers... ?).



### AU COURS DE LA JOURNÉE

- **Mangez un repas équilibré** riche en antioxydants (vitamines C et E, Bêta-carotène, sélénium) en vitamines B et en magnésium.
- **Évitez les stimulants** (café, thé, soda, tabac, alcool).
- **N'encombrez pas votre mémoire** de choses inutiles. Couchez-les sur papier et passez à autre chose.
- **Boostez votre mémoire** avec des activités de type jeux de mémoire, mots-croisés, sudoku...



### EN FIN DE JOURNÉE

- **Prenez le temps de faire de l'exercice physique** (1 à 2 fois par semaine) mais idéalement en extérieur. Bol d'air assuré !
- **Promenez votre animal de compagnie.** Ça détend et le cerveau s'oxygène.
- **Mangez léger et à heure fixe**, 2 à 3 heures avant le coucher.
- **Soyez attentif à votre sommeil.** Est-il assez réparateur, de qualité ?



### LA POSOLOGIE LACTIUM® RECOMMANDÉE

Pour que Lactium®, votre partenaire au quotidien, agisse dans les meilleures conditions, prenez au minimum **150 à 300 m g/jour** <sup>(1)(2)</sup> **de 15 jours à un mois** ou **600 m g/jour** <sup>(3)</sup> **pendant 2 jours** (un jour avant et le jour d'un événement particulier).

<sup>(1)</sup> Lanoir D. (et Al.), Stress, 5 (suppl.), 124, (2002) - <sup>(2)</sup> Dr Abdul Samad F. (et. Al.), Unpublished, (2011)  
<sup>(3)</sup> Messaoudi M. (et Al.), Stress, 5 (suppl.), 124, (2002)