



© Can Stock Photo

vous avez l'impression de ressentir un coup de fatigue permanent, voici quelques conseils pratiques qui pourront vous permettre de regagner une forme de fer

Faire le plein de magnésium

Contre la fatigue et le stress, rien de mieux que le magnésium. Pour reconstituer nos réserves, on se lance dans une cure de magnésium et de vitamine B6, à raison de 300 mg/jour, le tout durant deux ou trois mois.

Miser sur l'homéopathie

Pour éviter de s'assoupir et lutter contre la somnolence, on peut prendre 5 granules de Nux moschata 9 CH deux fois par jour (de préférence le matin et à midi).

Se (re)mettre au sport

La meilleure façon de commencer la journée en pleine forme, c'est de faire du sport le matin, en étant exposé à la lumière. Une séance d'aérobic, de yoga près de la fenêtre ou dans le jardin aux beaux jours, c'est l'idéal. Mais marcher 20 minutes à allure modérément soutenue, ça fonctionne aussi.

Piquer une microsieste

Pas besoin de dormir pendant des heures pour ressentir ses bienfaits : après 10-15 minutes, on ressort revigorée, tonifiée et détendue. La durée idéale pour récupérer ? 20 minutes, surtout si la sieste est pratiquée régulièrement. On se réveille reposée et alerte.
