

## **Comment lutter contre la fatigue ?**

Voici quelques conseils efficaces !

Après une journée épuisante, rien de tel que de bien manger et bien dormir pour se sentir de nouveau d'attaque pour la journée suivante. Mais, si la fatigue perdure pendant des semaines, voire des mois, cela n'est pas normal. Vous vous sentez fatigué(e) au lever du lit ? Vous avez du mal à accomplir vos tâches quotidiennes ? Prenez le taureau par les cornes et combattez cet épuisement quotidien. Surmenage, horaire surchargé, malbouffe... les causes de la fatigue sont nombreuses. Rassurez-vous, cette dernière n'est pas une fatalité ! Voici quelques conseils pour lutter contre la fatigue de manière efficace.

## **Que faire pour lutter contre la fatigue ?**

Avant toute chose, il est important de trouver la cause de votre fatigue, afin de pouvoir la résoudre de façon ponctuelle. De manière générale, on peut prévenir la fatigue en dormant suffisamment et en se couchant à des heures fixes.

Si la fatigue est d'origine psychique, il est recommandé de faire suffisamment d'exercice physique, soit trois fois par semaine, et de prendre l'air régulièrement. Sortez de chez vous et partez faire une bonne promenade d'une demi-heure au moins ! Pour lutter contre la fatigue, rien de tel que de bouger et faire le plein d'oxygène.

Essayez également d'adopter un état d'esprit positif. Les personnes qui mènent leur vie de façon joyeuse se sentent généralement plus en forme !

Votre fatigue peut également être due à un problème médical (thyroïde, fibromyalgie...). Si vous avez des doutes quant à votre santé, n'attendez pas avant de consulter un professionnel de la santé.

## Conseils alimentaires en cas de fatigue

Une alimentation trop riche et déséquilibrée peut causer un déficit en nutriments précieux pour l'organisme. Pas de surprise donc : pour lutter contre la fatigue, il est essentiel d'adopter une alimentation complète et équilibrée. On oublie les repas pris sur le pouce et la restauration rapide ! On fait place à une alimentation riche en vitamines, minéraux et oligoéléments.

Optez pour des fruits et légumes de saison, de préférence de culture biologique. Privilégiez les aliments riches en minéraux, vitamines, fer et oligoéléments. Évitez les aliments riches en graisse, les produits trop sucrés, les plats préparés et les aliments raffinés.

## Aide naturelle en cas de fatigue

Idéal pour vous maintenir en bonne santé, Bio-Strath® est supplément alimentaire 100% naturel et complet pour toute la famille. Offert en format en liquide ou en comprimé, le fortifiant Bio-Strath® est élaboré à partir d'une levure végétale, appelée *Saccharomyces cerevisiae*. Obtenu selon un procédé exclusif, celui-ci procure 61 substances vitales à l'organisme dont 11 vitamines, 19 minéraux et oligoéléments et 20 acides aminés. Le fortifiant Bio-Strath® vous aide à lutter contre la fatigue et à maintenir votre bien-être à chaque étape de votre vie.

## Misez sur la synergie des produits

Avec le trio gagnant : Bio-Strath, Echinaforce et la vitamine C, vous misez sur la synergie des produits. La combinaison de ces trois produits permet de stimuler votre système immunitaire et votre niveau d'énergie. Fini l'état de fatigue perpétuel, vous vous sentez dorénavant en pleine forme !