Équilibrer ses hormones naturellement

Hormones & perte de gras

Myriam Minville - www.meshormones-hs.com

MES HORMONES

équilibre & perte de gras

hormona SANTÉ

© Myriam Minville 2022 - www.meshormones-hs.com/www.meshormones.com - Tous les droits sont réservés.

Informations provenant majoritairement de la formation Hormonal Santé

Tous les téléchargements PDF, les contenus en lignes sont protégés par le droit d'auteur. Tous les contenus et les téléchargements PDF sont concédés sous licence à un seul utilisateur. Aucune publication, contenus en ligne, téléchargement PDF ne peut être reproduit, distribué, vendu, partagé, transféré sans le consentement de Myriam Minville.

Ce téléchargement PDF a un but informatif. Avant d'effectuer ces conseils ou ces suppléments, veuillez consulter votre médecin. L'auteur de ce e-book, Myriam Minville, n'est en aucun cas responsable des effets indésirables résultant directement ou indirectement des informations fournies dans ce téléchargement PDF informatif. En suivant ces conseils, vous acceptez de procéder sous votre propre responsabilité et à vos risques. Vous acceptez de dégager Myriam Minville de toute responsabilité et de toute blessure ou perte personnelle pouvant être associé à la suite de ces conseils.

Ce e-book n'est pas destiné à diagnostiquer, traiter, remplacer ou prévenir un problème de santé ou un traitement fourni par votre médecin ou autre professionnel de la santé. Ces informations présentées dans ce téléchargement pdf ne peuvent pas être utilisés à des fins diagnostiques. Si vous ressentez de la douleur, de la faiblesse ou autre symptômes indésirables, arrêtez immédiatement les conseils et consultez votre médecin. Ces conseils ne doit pas se substituer à un avis médical. Certaines informations peuvent ne pas convenir à votre situation. Certaines informations pourraient être erronées.

Photo Libre de droits : Canva, Unsplash, Pexels

MES HORMONES

équilibre & perte de gras

À propos

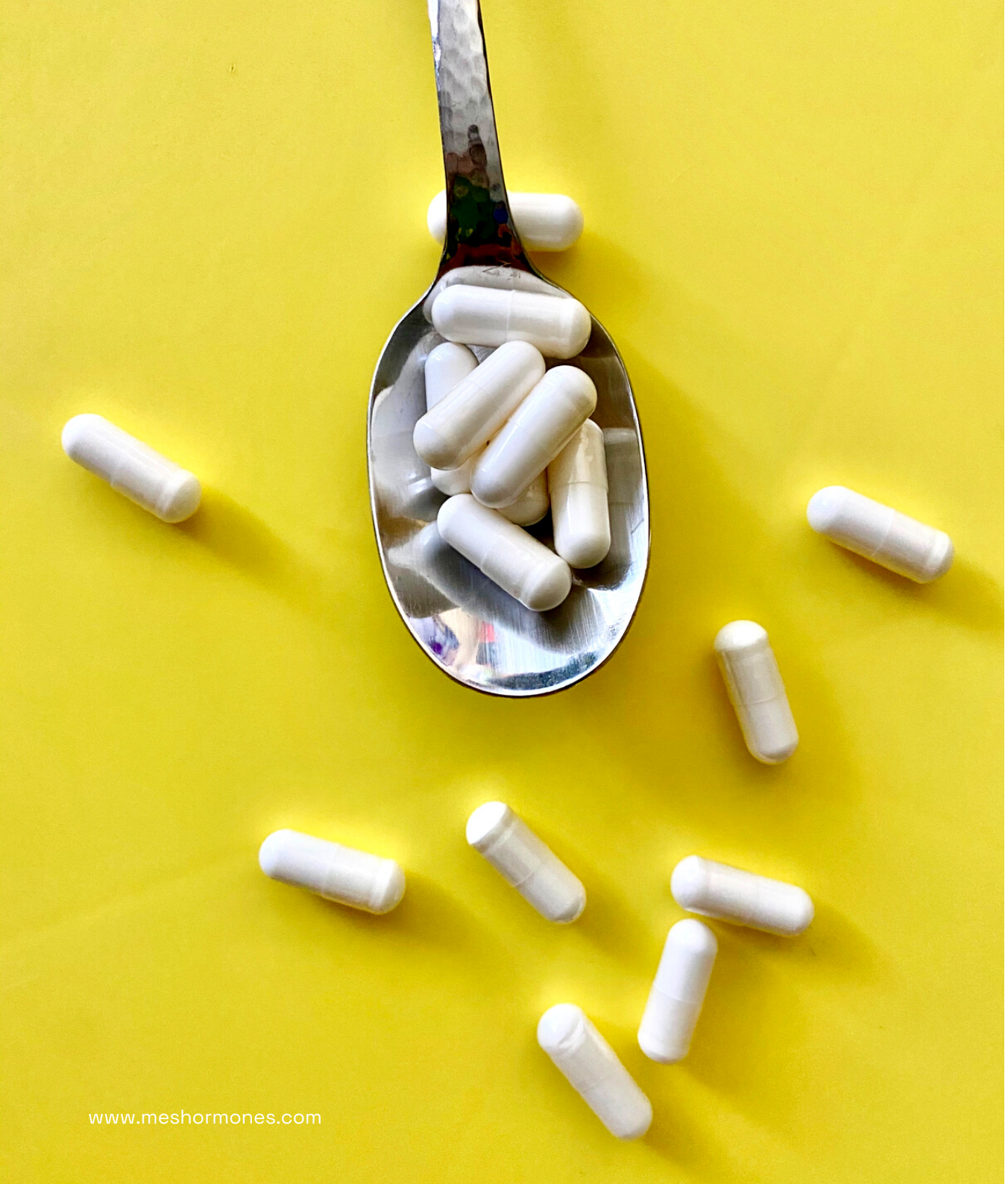
Myriam pratique la naturothérapie depuis maintenant deux années. Passionnée de la biologie, l'alimentation saine et l'éducation, Myriam Minville a été massothérapeute pendant sept années. Elle a ensuite étudié la naturothérapie via la formation Hormonal Santé menant au titre de naturothérapeute agréée en déséquilibres hormonaux décerné par l'ANQ.

Faisant face à différents problèmes d'anxiété vécus par sa clientèle, elle a décidé d'obtenir son diplôme d'éducatrice spécialisée afin d'offrir le service le plus global qui soit.

Afin de parfaire ses connaissances, Myriam a obtenu sa certification d'entraîneur privé du YMCA ainsi que de nombreuses certifications en alimentation sportive, en analyse posturale et en musculation.

De plus, elle a complété une formation professionnelle d'accompagnement naturopathique en pré-ménopause et en ménopause.

À long terme, elle a comme objectif d'aider un maximum de femmes à acquérir de saines habitudes de vie.



www.meshormones.com

Sommaire

01 Les bases

L'alimentation 2
L'énergie 3
Le sommeil 4
Le stress 5
L'activité physique 6

02 Les pilliers

L'élimination 8
La gestion de la glycémie 9
L'inflammation 10
L'équilibre du microbiote 12

03 Les symptômes

Insuline 14
Oestrogène 16
Thyroïde 18
Le cortisol 20
Testostérone 22
Hormones de croissance 24

01

Les bases

pour équilibrer naturellement
ses hormones

- L’alimentation
- L’énergie
- Le sommeil
- Le stress
- L’activité physique

L'alimentation

Les bienfaits d'une alimentation saine:

- fournit les éléments nutritifs nécessaires à la bonne croissance et au sain développement
- fournit l'énergie pour nos activités quotidiennes
- favorise un poids santé
- améliore notre capacité d'apprentissage
- renforce notre système immunitaire
- contribue à un bon sommeil
- favorise la régénération cellulaire
- contribue à la récupération
- permet une meilleure gestion du stress
- favorise une meilleure gestion des émotions
- facilite une meilleure détoxication
- favorise l'équilibre hormonal
- prévient de nombreuses maladies
- ... et bien plus!

Augmenter les fibres

Les fibres permettent d'obtenir un niveau d'oestrogène (hormones féminines) plus équilibré et nourrissent les bactéries intestinales. Elles ont un impact positif sur le transit, captent le mauvais cholestérol et ralentissent l'assimilation des glucides (sucres).

On recommande entre 20 et 35 grammes de fibres par jour. Idéal pour la perte de gras, ajouter des fibres à ses rations de protéines permet une assimilation maximale des nutriments et limite la sensation de faim. De plus, les fibres demandent une plus grande dépense énergétique pour digérer.

PrébioFib

Réduire le sucre industriel

Le sucre industriel a plusieurs impacts:

- Fatigue le pancréas
- Amène l'inflammation dans le corps
- Déséquilibre la flore intestinale
- Perturbe l'équilibre hormonal
- Appauvrit nos réserves de magnésium

Prioriser l'alimentation biologique

Les légumes et les fruits biologiques contiennent jusqu'à 150-170 fois moins de pesticides!
Les pesticides agiraient comme perturbateurs hormonaux. Ils congestionnent le foie et favorisent la prise de gras dans le bas du corps.

Les aliments biologiques à prioriser:
Café. pêche, nectarine, poivron, pomme, baie, céleri, laitue, raisin, porc, produits laitiers, oeufs.

Avoir un bon apport de protéines

Avoir une portion de protéines à chaque repas est conseillé. La consommation de protéines influence la sécrétion de certaines hormones. Au niveau de la perte de gras, les protéines demandent une grande dépense énergétique pour digérer et amènent la satiété.

Une carence en protéines peut rendre le foie incapable de détoxifier les oestrogènes et peut ralentir le métabolisme.

NZ Whey Matrix

L’énergie

Ce qui a un impact sur notre énergie

- Les vêtements trop serrés
- La posture
- Muscles tendus
- Les pesticides
- L’excès de poids
- Problème de flore intestinale
- Les émotions
- Les pensées négatives
- Le froid
- La chaleur
- La pollution (tabac, contraceptif...)
- Le manque de sommeil

Ce qu’on peut faire

- Activité physique
- Massothérapie
- Voir un professionnel pour la posture
- Manger de la nourriture biologique
- Travailler sur soi
- Exercice de relaxation
- Bien dormir
- Etc.

Le sommeil

Les troubles du sommeil sont courants dans notre société et souvent banalisés. Pourtant, le sommeil joue un rôle primordial au niveau hormonal et c'est pourquoi il faut s'assurer d'avoir un sommeil récupérateur.

Un mauvais sommeil a un impact sur la récupération, la satiété, l'inflammation, le stress, les bouffées de chaleur et beaucoup plus. Celui-ci est souvent relié à une prise de poids.

Astuces pour un bon sommeil

- Essayez de vous lever à la même heure CHAQUE matin, même si la veille vous avez dormi tard. L'objectif est d'établir un cycle régulier de sommeil.
- Maintenez une température de 19 °C dans la chambre pour favoriser l'endormissement.
- Gardez votre chambre calme et sombre.
- Utilisez la chambre pour dormir seulement.
- Évitez l'exercice trop intense en soirée.
- Si vous êtes incapable de dormir, faites quelque chose de reposant.
- Évitez les excitants : caféine, amaigrisseurs, émissions de T.V. violentes, activité intellectuelle, thé, sucreries avant de dormir.

Supplémentation

Nutri Mag Santé

Le magnésium a un effet relaxant sur notre système nerveux. Il combat l'insomnie et favorise un sommeil récupérateur.

Optisom 3.0

L'Optisom 3.0 aide temporairement à favoriser la relaxation. Il aide à rétablir le cycle sommeil-éveil du corps.

Le stress

On le sait tous, le stress est omniprésent dans nos vies. Une des causes de la défaillance d'une saine gestion hormonale est le stress.

Quand le stress devient chronique, le cortisol (l'hormone du stress) et l'adrénaline fonctionnent en excès. L'organisme fait alors des réserves de graisses, principalement au niveau du ventre.

La cohérence cardiaque (Respirelax)

Bienfaits:

- Aide contre la constipation
- Baisse le cortisol
- Impact positif sur l'insuline
- Réduction de l'anxiété
- Augmente le système immunitaire
- Réduction de l'inflammation

Prendre soin de son nerf vague

Le nerf vague agit sur l'humeur, la digestion, l'appétit, le rythme cardiaque et la sudation. Il régule l'inflammation des intestins.

Pour stimuler ou travailler votre nerf vague: cohérence cardiaque, rire, ostéopathie

Exercice de relaxation

- Pleine conscience
- Prendre des marches en nature
- Je prends un bain
- Je lis
- J'écoute des vidéos drôles
- Je passe du temps en famille

Alimentation anti-stress

Certains aliments entraînent une activation physique comparable à des symptômes anxieux. Exemple : la caféine, le sucre, l'alcool, le thé fort, les boissons énergisantes.

De plus, certaines carences alimentaires ont également un lien avec les différents troubles de l'humeur. Par exemple, une carence en vitamine B6 aurait une incidence sur la dépression.

Supplémentation

Nutri Mag Santé

- Réduit l'augmentation du cortisol
- Réduit la fatigue
- Excellent pour s'endormir
- Aide à la gestion du stress
- Stabilise l'humeur

Vitamine B

- Lutte contre le stress
- Aide à la fabrication de la sérotonine (l'hormone du bonheur)

Également, la vitamine C agit contre le stress

L'activité physique

La musculation a plusieurs avantages sur nos hormones et sur notre perte de gras.

Je parle principalement de l'entraînement musculaire, cependant tous les types d'entraînements sont bons.

Et si j'ai moins de temps?

Optez pour des séances de Tabata fragmentés plusieurs fois par jour.

Bienfaits de l'entraînement musculaire

- Augmentation de la dépense énergétique au repos
- Réduction des douleurs
- Amélioration de la posture
- Augmentation de la dépense d'énergie
- Réduction des risques de blessures
- Le taux d'insuline baisse
- Régule les hormones d'appétit
- Régule le sommeil

  Et beaucoup plus...!

Supplémentation

Nutri Mag Santé

- Agit comme relaxant musculaire (idéal pour les crampes musculaires)
- Aide à la récupération

Le cardio

Le cardio est un excellent exercice pour prévernir les maladies cardio-vasculaires, fortifier les artères et réduire les risques d'hypertension artérielle.

Contrairement aux idées préconçues, l'entraînement cardiovasculaire diminue la masse musculaire car le muscle est utilisé comme source d'énergie.

Si vous désirez faire du cardio : faites-le après votre entraînement musculaire pour de meilleurs résultats pour la perte de gras.

Oméga-3

- Utilise les graisses corporelles comme source d'énergie
- Réduit l'inflammation
- Améliore la récupération
- Améliore les fonctions cardiaques

02

Les piliers

pour équilibrer naturellement
ses hormones

- L’élimination
- La gestion de la glycémie
- L’inflammation
- L’équilibre du microbiote

L'élimination

Élimines-tu bien tes oestrogènes? Si tu les élimines mal, c'est peut-être une des raisons pourquoi tu as des symptômes désagréables ou pourquoi tu ne progresses pas adéquatement dans ta perte de poids.

L'élimination des toxines est essentielle pour la santé hormonale. Les déséquilibres hormonaux sont de plus en plus fréquents vu les facteurs environnementaux qui viennent la perturber (ex: pesticide, pollution, etc).

Si notre foie est surchargé par des toxines, il ne peut plus bien transformer les oestrogènes et les éliminer adéquatement.

*Pour une bonne détoxification, un apport en vitamine B de qualité est essentiel !

La constipation

- Aller à la toilette à une heure fixe en se concentrant sur ce qu'on fait
- Utiliser un marchepied pour faciliter l'expulsion au besoin
- Favoriser la relaxation dans la vie courante
- Favoriser les fibres : légumes
- Bien s'hydrater. Au besoin : faites une cure d'eau minérale riche en magnésium ou magnésium laxatif
- Commencez votre journée en buvant un verre d'eau tiède.
- Faites de l'activité physique
- Au besoin : laxatif doux comme des fibres
- Vérifier si la cause n'est pas un médicament ou autre avec votre médecin

Les xénoestrogènes

Les xénoestrogènes sont des substances chimiques qui usurpent l'identité des oestrogènes. Le corps croit qu'il s'agit d'un excès d'oestrogène dans le corps. On les retrouve dans les cosmétiques, produits chimiques, dans notre nourriture, etc.

- On limite les produits cosmétiques (déodorants, shampoings, parfum, maquillage, dentifrice, crème) qui contiennent : Silicones, Parabènes, BHA, phtalates, alkyphénol, éthers de glycol, filtres UV chimiques, résorcinols, triclosan.
- On limite les produits d'entretiens chimiques

Supplémentation

Hépatik Santé

Aide au soutien de la fonction hépatique. Formule de détoxification du foie très concentrée.*

La gestion de la glycémie

Le déséquilibre le plus souvent retrouvé est l'insuline.

En naturothérapie, nous débutons généralement par réguler l'insuline avant de regarder les autres déséquilibres car en réglant l'insuline, les autres déséquilibres se règlent souvent d'eux-même.

On adopte une alimentation à faible indice glycémique

La charge glycémique d'un aliment évalue la capacité à élever le sucre sanguin d'une portion courante de cet aliment.

·IG élevé – glucides qui font grimper rapidement la glycémie (au dessus de 60) (sucre rapide)

·IG bas – peu d'influence sur la glycémie (en dessous de 40) (sucre lent)

Attention! Certains aliments on un IG faible (exemple les chips) mais ils sont caloriques. Il est important de modérer la consommation.

Je vous invite à écrire sur google:

- Tableau indice glycémique
- Aliments à faible indice glycémique

Au besoin: n'hésitez pas à consulter une nutritionniste.

La consommation d'aliments à faible indice glycémique peut vous aider à contrôler:

- l'appétit
- le taux de cholestérol
- la glycémie

Supplémentation

Glucosanté

- Pour l'équilibre optimal de la glycémie et des lipides sanguins.

L'inflammation

Pour bien fonctionner, notre PH sanguin doit être légèrement basique, autour de 7.4.

Savez-vous que ce que l'on mange peut influencer ce PH? Des aliments acidifiants, le stress, le manque de sommeil, le tabac, peut faire varier notre PH sanguin.

Une consommation excessive d'aliments acides provoquerait la fragilisation des tendons, des articulations et des os. Cela augmenterait la sécheresse de la peau, la fatigue et diverses douleurs. Cela pourrait également perturber la digestion, provoquer des remontées acides, etc.

**Il faut savoir que le pH se mesure sur une échelle allant de 0 à 14.

On adopte une alimentation acido-basique dans notre assiette

Vous allez probablement constater que nous avons tendance à consommer trop d'aliments acidifiants.

Les aliments acidifiants

Ce sont ceux qui sont riches en protéines, les produits laitiers et les produits céréaliers.
On peut donc citer les viandes, les poissons et fruits de mer, les œufs, les charcuteries, les légumineuses, les céréales et les noix (sauf les exemptions dans la liste Pral).

Les aliments alcalinisants

Les fruits et les légumes sont particulièrement alcalinisants. Ajoutez-en partout!

**Acidité Neutre Alcalinité

0 ..... 7.....14

On vise: un ratio 60% alcalin et 40% acide

Supplémentation

Théracurcumin

- Agit comme anti-inflammatoire naturel

TABLEAU PRAL

Voici un exemple d'un tableau PRAL, de la formation Hormonal Santé.

Vous pouvez écrire sur Google, indice Pral. Vous allez constater que la plupart des fruits et légumes sont alcalins et la plupart des produits laitiers, les produits transformés et les viandes sont acides.

Tel que mentionné, nous devrions manger environ 40% acide et 60% alcalin.

Vers la pré-ménopause, ce chiffre augmente : 30% acide et 70% alcalin.

Les meilleures astuces à retenir?

- Ajoutez toujours une part de légumes dans votre assiette ou des fruits
- Ajoutez des épices au lieu des sauces
- Réduisez les aliments transformés
- Testez et retirez (au besoin) les aliments inflammatoires: maïs, arachides, produits laitiers, soja, gluten
- Réduisez votre stress (cela augmente l'acidité), mangez dans le calme !

Aliments classés selon l'indice PRAL, du Moins au Plus [Alcalins (-) et Acides (+)]

Aliments ALCALINS OU NEUTRES (À consommer, de préférence, à 70%)	Indice PRAL (<0)
- Persil lyophilisé :	-108.65
- Cerfeuil (déshydraté) :	-92.40
- Basilic (déshydraté) :	85.36
- Persil (déshydraté) :	81.49
- Aneth (désydraté) :	74.51
- Café instantané :	67.38
- Estragon (déshydraté) :	64.51
- Ciboulette lyophilisée :	59.81
- Menthe verte déshydratée :	55.42
- Sarriette en poudre :	51.11
- Origan en poudre :	49.77
- Marjolaine (déshydratée) :	49.30
- Curcuma en poudre :	46.67
- Sauge en poudre :	46.50
- Gingembre confit :	44.96
- Mélasse :	38.55
- Romarin (déshydraté) :	37.43
- Paprika :	36.34
- Thym (déshydraté) :	35.48
- Fenouil (graines) :	35.37
- Céleri (graines) :	34.72
- Aneth (graines) :	33.19
- Cumin (graines) :	31.98
- Cœurs de palmier crus :	31.92
- Clou de girofle en poudre :	31.59
- Piment de cayenne :	31.44
- Piment rouge séché :	31.08
- Chili en poudre :	31.05
- Cacao en poudre (Van Houten) :	30.70
- Safran :	29.59
- Tomate confite (à l'huile) :	27.96
- Piment en poudre :	26.86
- Cari en poudre :	26.10
- Poivre noir :	25.40
- Gingembre en poudre :	24.55
- Canelle en poudre :	23.76
- Coriandre (graines) :	23.21
- Echalote lyophilisée :	22.75
- Cardamome en poudre :	22.57
- Abricot séché :	21.66
- Shiitaké séché :	20.22
- Chips goût barbecue :	18.43
- Ananas confit :	18.37
- Anis (graines) :	18.17
- Laurier (feuille) :	17.16
- Romarin frais :	16.45
- Litchi séché :	16.27
- Thym frais :	15.57
- Aneth frais :	15.49
- Raisin de Corinthe sec :	14.29
- Figue sèche :	14.06
- Chocolat liquide :	13.57
- Pruneau :	13.39
- Carvi (graines) :	13.33

ALIMENTS ACIDES (À consommer modérément ou même à éviter complètement)	Indice PRAL (>0)
- Flan pâtissier préparé (sachet) :	0.02
- Zeste de pamplemousse confit :	0.04
- Zeste d'orange confit :	0.04
- Sauce hollandaise :	0.04
- Lait fermenté bifidus nature :	0.06
- Glaçage à la vanille :	0.06
- Chili con carne (conserve) :	0.06
- Farine de pois chiches :	0.07
- Yaourt nature au lait entier :	0.07
- Yaourt glacé :	0.08
- Cornichons au vinaigre :	0.09
- Crème de légumes en sachet :	0.10
- Whisky :	0.11
- Flan à la banane :	0.11
- Tarte au chocolat :	0.11
- Bouillon ou consommé de poulet (déshydraté) :	0.11
- Champignon de Paris (conserve) :	0.12
- Sorbet au citron :	0.12
- Yaourt aux fruits allégé :	0.12
- Sandwich grec aux crudités :	0.12
- Tarte aux pommes :	0.13
- Lait demi-écrémé :	0.14
- Rhum :	0.14
- crème fraîche 30% M. G. :	0.15
- Soupe de légumes et bœuf en sachet :	0.16
- Vodka :	0.16
- Yaourt nature :	0.17
- Crème fouettée (bombe) :	0.18
- Bouillon ou consommé de bœuf (déshydraté) :	0.18
- Salade de pâtes aux fruits de mer :	0.19
- Zeste de citron confit :	0.20
- Lait écrémé :	0.20
- Lait entier :	0.21
- Nougat :	0.21
- Rouleau de Printemps :	0.22
- Sundae fraises :	0.24
- Sauce tartare :	0.25
- Cola allégé :	0.27
- Twix :	0.32
- Sauce blanche :	0.33
- Burrito fromage et bœuf :	0.35
- Beurre fermier :	0.36
- Cola décaféiné :	0.42
- Cola :	0.42
- Beurre salé :	0.44
- Beurre doux :	0.44
- Orge cuit :	0.44
- Yaourt aux fruits brassé :	0.44
- Fécule de maïs :	0.44
- Soupe poulet et nouilles en sachet :	0.48
- Lait de soja :	0.48
- Crème glacée à la vanille :	0.50
- Tomate farcie :	0.52
- Crème fouettée fraîche :	0.53

L'équilibre du microbiote

Le microbiote est essentiel pour la santé humaine. Il s'agit de l'ensemble des micro-organismes dans notre intestin. Il est nommé comme le deuxième cerveau. Il fabrique 80% de notre sérotonine (l'hormone du bonheur). Il permet la digestion, agit comme une barrière, soutient le système immunitaire et joue un rôle dans la régulation des hormones.

Quelques symptômes d'un déséquilibre du microbiote intestinal:

Ballonnement, reflux gastriques, rots excessifs, intolérance alimentaire, nausées, constipation, diarrhée, douleurs abdominales, flatulences, ralentissement du transit, selles décolorées ou très foncées, etc.

Supplémentation

PrébioFib

Fibres prébiotiques pour une santé intestinale optimale.

Nourrir son microbiote

Pour bien le nourrir, vous devez apporter des aliments riches en prébiotiques et en probiotiques.

Les prébiotiques sont des fibres ou des flavonodes qui permettent la prolifération des bonnes bactéries.

Les aliments riches en prébiotiques: artichaud, oignon, banane, asperge, poireau, etc.*

Les probiotiques sont des micro-organismes qui jouent un rôle clé sur notre digestion, notre immunité, etc.

Les aliments riches en probiotiques : pain au levain, kéfir, boissons au kombucha, sauce soja fermentée, yaourts, choucroute...*

*attention aux maladies inflammatoires de l'intestin, colon irritable, etc.

Conseils pour réduire les ballonnements

- Réduisez les produits laitiers ou les aliments inflammatoires (produits laitiers, soya, gluten, arachides, etc)
- Réduisez les boissons gazeuses
- Réduisez le fructose et les édulcorants
- Limitez les crudités. Privilégier les légumes cuits.
- Optez pour des tisanes digestives : menthe, fenouil, camomille, etc.
- Évitez les gommes à mâcher.
- Bien mâcher.
- Réduisez le stress
- Nourrissez adéquatement votre microbiote

03

Les symptômes

d’un déséquilibre

Les symptômes Insuline

Voici quelques symptômes qui peuvent indiquer une mauvaise gestion de l'insuline:

Soif excessive, uriner fréquemment, cicatrisation plus lente, problème de sommeil, peau sèche, fatigue et baisse d'énergie, gain ou perte de poids inexpliquée, obésité abdominale, acné, taches sombres sur le corps, faible libido, glycémie haute à jeun, cycle menstruel irrégulier.

Qu'est ce qui détraque l'insuline?

Excès ou pas assez de calories, les médicaments, le fait de ne pas prendre de petit déjeuner, l'obésité, le tabac, le stress, la drogue, les stéroïdes, les aliments transformés, les pesticides, etc.

À quoi sert le protocole de gestion de l'insuline?

À favoriser la stabilité glycémique (énergie stable), optimiser la récupération et la production d'énergie, favoriser l'équilibre des transporteurs de cholestérols (HDL-LDL), aider l'organisme à métaboliser les glucides, les lipides, et les protéines et à optimiser la gestion du poids.

Les problèmes liés à une insuline détraquée

Le diabète, l'apnée du sommeil, les maladies cardiovasculaires, une faible tolérance au glucose, le syndrome des ovaires polykystiques, etc...

Suppléments Insuline

Gluco Santé

Pour l'équilibre optimal de la glycémie et des lipides sanguins.

Multi Vit Santé

Multivitamines et minéraux biodisponibles.

Théracurcumin

CurcuminRich Theracurmin Double puissance, agit comme anti-inflammatoire naturel.

Hépatik Santé

Aide au soutien de la fonction hépatique. Formule de détoxification du foie très concentrée.*

Oméga Pure

Oméga-3 de forme triglycéride de haute pureté. L'un des produits le plus pur et concentré offert sur le marché.

Les symptômes Oestrogènes

Voici quelques symptômes qui peuvent indiquer une mauvaise gestion des oestrogènes:

Anxiété, reflux gastrique, ballonnement, gras abdominal, fringale de sucre, fatigue chronique, baisse de la libido, règle abondante, bouffée de chaleur, dépression, changement d'humeur, prise de poids au niveau des cuisses, hanches et bras, kyste aux seins, syndrome du colon irritable, changement d'humeur, sueur nocturne.

Qu'est ce qui peut détraquer le taux d'oestrogènes?

Âge, pilules contraceptives, gras corporel, pesticides, plastiques, pollution, tabagisme, stress.

À quoi sert le protocole de gestion de l'oestrogène?

Éliminer le surplus des mauvais oestrogènes, améliorer la fonction du foie, réduire le gras abdominal et du bas du corps, améliorer l'humeur, augmenter l'énergie.

Suppléments Oestrogène

Estro Santé

Aide à favoriser le sain métabolisme des oestrogènes. Efficace et naturel à 100%.

Multi Vit Santé

Multivitamines et minéraux biodisponibles.

Théracurcumin

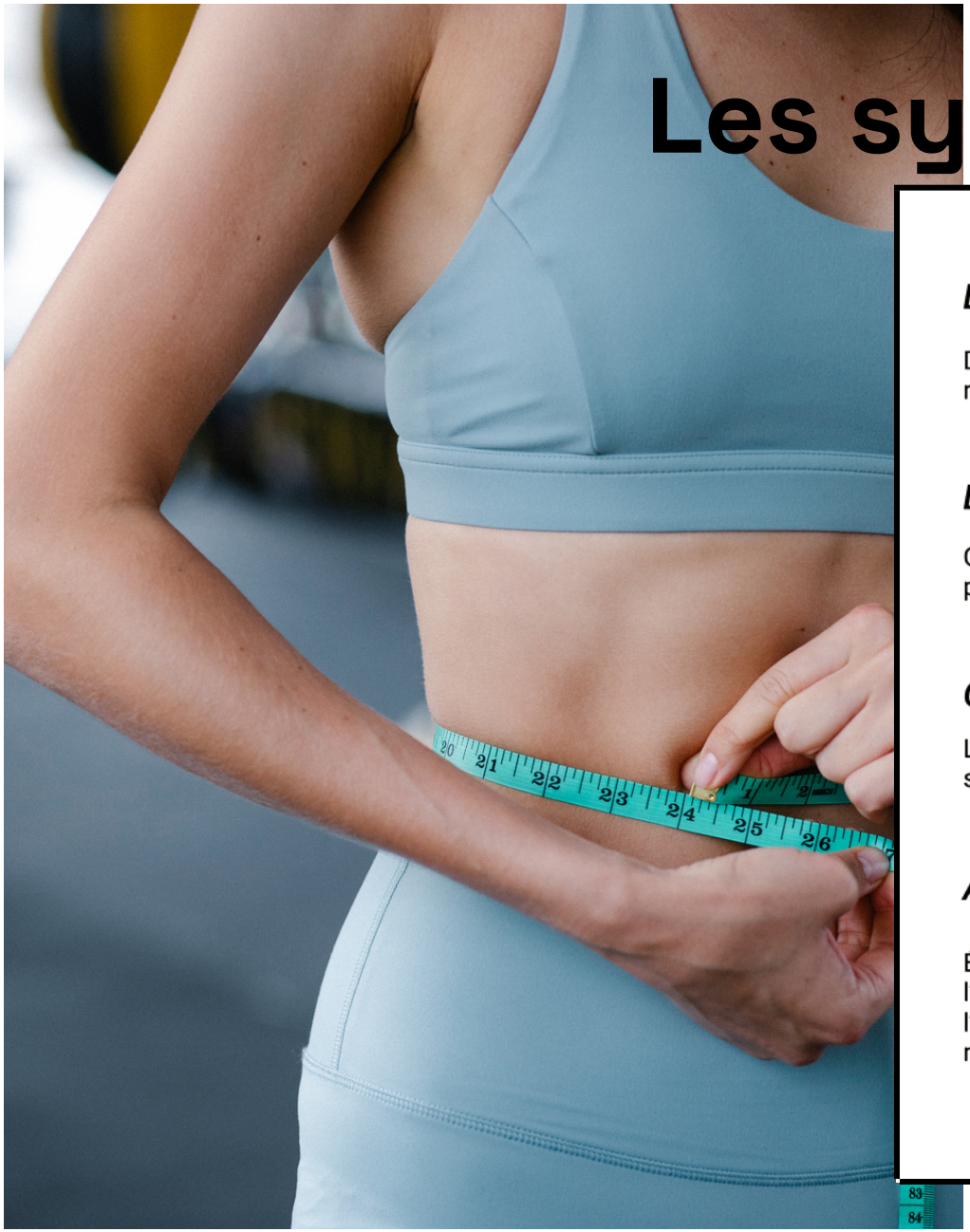
CurcuminRich Theracurmin Double puissance, agit comme anti-inflammatoire naturel.

Hépatik Santé

Aide au soutien de la fonction hépatique. Formule de détoxification du foie très concentrée.*

Oméga Pure

Oméga-3 de forme triglycéride de haute pureté. L'un des produits le plus pur et concentré offert sur le marché.



Les symptômes Thyroïde

Des indices que vous avez trop d'hormones thyroïdiennes:

Diarrhée, instabilité émotive, vertige, faim excessive, insomnie, perte de poids même en mangeant beaucoup, pouls rapide.

Des indices que vous n'avez pas assez d'hormones thyroïdiennes:

Confusion, dépression, épuisement, constipation, prise de poids, perte d'appétit, perte de cheveux.

Qu'est ce qui détraque les hormones thyroïdiennes?

Les régimes, la génétique, les aliments trop iodés, certains médicaments, le stress, les carences, les toxines, etc.

À quoi sert le protocole de gestion de la thyroïde?

Éliminer les métaux lourds dans le corps, augmenter le métabolisme, améliorer l'adaptation à la température, aider à améliorer la circulation sanguine, augmenter l'énergie, réguler l'humeur, améliorer la digestion, la concentration, la fertilité et la mémoire.

Suppléments Thyroïde

AdrenRGY AM

Le support parfait pour vos glandes surrénales, énergie, immunité et pour les fonctions cérébrales.

Multi Vit Santé

Multivitamines et minéraux biodisponibles.

Théracurcumin

CurcuminRich Theracurmin Double puissance, agit comme anti-inflammatoire naturel.

Hépatik Santé

Aide au soutien de la fonction hépatique. Formule de détoxification du foie très concentrée.*

Oméga Pure

Oméga-3 de forme triglycéride de haute pureté. L'un des produits le plus pur et concentré offert sur le marché.

Les symptômes Testostérone

Voici quelques indications que vous n'avez pas assez de testostérone:

Anxiété, gras abdominal, libido réduite, dépression, manque de motivation, fatigue, seins développés chez l'homme.

Quelques indications que vous avez trop de testostérone:

Acné, agressivité, règle irrégulière, libido intense, pousse excessive de poils.

Qu'est-ce qui peut déséquilibrer le taux de testostérone?

Âge, gras, résistance à l'insuline, sédentarité, trop faible niveau de progestérone, trop haut niveau d'oestrogène, stress.

À quoi sert le protocole de gestion de la testostérone?

Favoriser un bon tonus et une définition musculaire, augmentation de la libido, augmentation de l'énergie même au millieu de la journée, augmentation de la motivation.

Suppléments Testostérone

Alpha Jack

Ingrédients dosés par la recherche scientifique visant à optimiser la santé des hommes.

Multi Vit Santé

Multivitamines et minéraux biodisponibles.

Théracurcumin

CurcuminRich Theracurmin Double puissance, agit comme anti-inflammatoire naturel.

Hépatik Santé

Aide au soutien de la fonction hépatique. Formule de détoxification du foie très concentrée.*

Oméga Pure

Oméga-3 de forme triglycéride de haute pureté. L'un des produits le plus pur et concentré offert sur le marché.

Les symptômes Cortisol

« L'excès de cortisol est une cause de l'insomnie et peut nuire à un sommeil réparateur. »

Voici quelques symptômes qui peuvent indiquer un déséquilibre:

Fatigue, dépression, insomnie, besoin de faire des siestes, irritabilité, réveil fréquent la nuit, faible libido, manque de motivation, faiblesse immunitaire, inflammation chronique, douleur chronique, augmentation du gras viscéral (ventre).

Qu'est ce qui peut déséquiibrer un taux de cortisol?

La colère, la dépression, le diabète, l'excès de thé ou de caféine, les repas irréguliers, l'anxiété, le manque de sommeil, l'omission du petit déjeuner, les idées négatives.

À quoi sert le protocole de la gestion du cortisol?

Améliorer l'énergie et l'humeur, favoriser un sommeil réparateur, augmenter la capacité à gérer le stress, favoriser une meilleure gestion de la douleur et de l'inflammation, aider à la gestion du gras abdominal.

Suppléments Cortisol

Cool Down

Contribue à augmenter le niveau d'énergie et à mieux gérer le stress.

Multi Vit Santé

Multivitamines et minéraux biodisponibles.

Théracurcumin

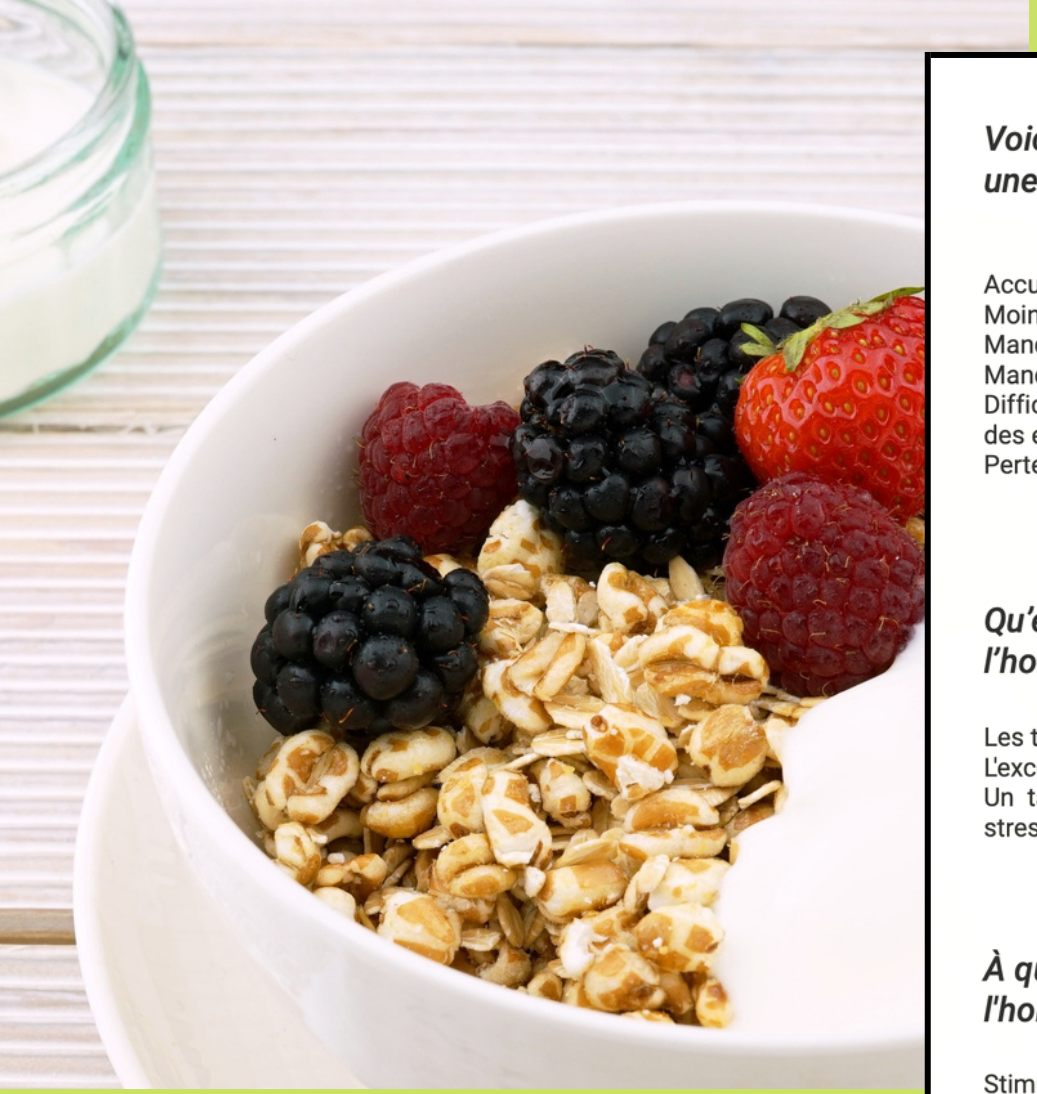
CurcuminRich Theracurmin Double puissance, agit comme anti-inflammatoire naturel.

Hépatik Santé

Aide au soutien de la fonction hépatique. Formule de détoxification du foie très concentrée.*

Oméga Pure

Oméga-3 de forme triglycéride de haute pureté. L'un des produits le plus pur et concentré offert sur le marché.



Les symptômes
Hormones de croissance

Voici quelques symptômes qui peuvent indiquer une mauvaise gestion d'hormones de croissance:

Accumulation de gras
Moins de tonus et de force musculaire
Manque d'endurance physique
Manque de concentration
Difficulté à récupérer après des efforts physiques
Perte de tonus de la peau
Vieillissement prématuré
Mauvais sommeil
Mollet plus gras ou plus mince
Une tendance dépressive
Une diminution de la résistance à l'effort et au froid
Taux d'insuline plus élevé
Baisse d'énergie

Qu'est ce qui peut déséquilibrer l'hormone de croissance?

Les toxines dans l'environnement
L'excès d'oestrogène
Un taux élevé de cortisol lié au stress
Se coucher tard
Les aliments non biologiques
Un mauvais sommeil
Des mauvais gras alimentaires

À quoi sert le protocole de gestion de l'hormone de croissance?

Stimuler la métabolisation du gras
Développer la masse musculaire
Accentuer la force et la puissance
Augmenter l'énergie et l'endurance
Accroître l'attention et la concentration
Améliorer le sommeil
Accélérer la récupération après les efforts physiques et mentaux
Améliorer le tonus et la fermeté de la peau
Meilleur résistance au froid

Suppléments Hormone de croissance

Neuro Prime

Améliore la production d'hormone de croissance et maintien des fonctions cognitives lors du processus de vieillissement.

Multi Vit Santé

Multivitamines et minéraux biodisponibles.

Théracurcumin

CurcuminRich Theracurmin Double puissance, agit comme anti-inflammatoire naturel.

Hépatik Santé

Aide au soutien de la fonction hépatique. Formule de détoxification du foie très concentrée.*

Oméga Pure

Oméga-3 de forme triglycéride de haute pureté. L'un des produits le plus pur et concentré offert sur le marché.

L’importance de choisir des suppléments de qualité

Pourquoi choisir des suppléments de qualité?

- Ces produits sont de grade pharmaceutique, contrairement à des produits synthétiques qui ont des effets moindres et parfois néfastes.
- Les suppléments de qualité ont des ingrédients haut de gamme pour une absorption maximale.
- Certifié sans OGM, sans gluten, sans gras trans, sans colorants artificiels, sans édulcorant chimique, sans pesticides, sans métaux lourds. Les colorants artificiels et les édulcorants chimiques ont un impact sur notre foie, ce qui peut empêcher une bonne détoxification.
- Certification de qualité sport, bio
- Certification laboratoire CGMP

Savez-vous? Certaines marques de produits bio utilisent des ingrédients dérivés de sources naturelles qui sont ensuite synthétisés et qui en bout de chaîne contiennent énormément de composés synthétiques et pétrochimiques.... !

Par exemple, certaines gammes de suppléments peuvent contenir de l’amidon de mais qui endommage les organes, des colorants alimentaires qui sont carcinogènes, du dioxyde de titanium qui est potentiellement cancérigène, du methylparabene provoquant des déséquilibres hormonaux, etc.

Lexique

Alimentation Acide
Aliment qui produit des résidus acides en tant que résidu alimentaire.

Alimentation Alcalin
Un régime alcalin ou sans acidité est le contraire d'un régime avec des aliments acides.

Cholestérol
Le cholestérol est un lipide (gras) fabriqué par le foie et qui est essentiel au fonctionnement de l'organisme.

Cortisol
Le cortisol est une hormone aussi appelée l'hormone du stress et du sommeil.

Dépense énergétique
La dépense énergétique est l'énergie que l'alimentation doit apporter pour maintenir le poids constant.

Fibres
Les fibres alimentaires sont des glucides d'origine végétale non digestibles.

Flore intestinale
La flore intestinale (microbiote) représente un ensemble de micro-organismes présents au niveau des intestins.

Fructose
Sucre présent dans l'organisme et dans l'alimentation.

Glucides
Les glucides forment l'ensemble des sucres présents dans les aliments.

Glycémie
La glycémie est la concentration du glucose(sucre) dans le sang.

Hormones de croissance
L'hormone de croissance est l'hormone qui stimule la croissance et la reproduction des cellules chez les humains.

Hypertension artérielle
L'hypertension artérielle est l'élévation anormale de la pression du sang circulant dans les artères.

Indice glycémique
L'indice glycémique est un critère de classement basé sur leurs effets sur la glycémie (taux de glucose dans le sang).

Inflammation
Ensemble de phénomènes de défense de l'organisme contre une agression.

Insuline
L'insuline est une hormone produite par le pancréas. Elle permet au glucose (sucre) d'entrer dans les cellules du corps.

Lipides
Les lipides sont des substances constituant les graisses et les corps gras présents dans les aliments et dans l'organisme.

Microbiote
Un microbiote est l'ensemble des micro-organismes qui vivent dans un environnement spécifique.

Progestérone
Hormone sexuelle femelle

Protéines
Les protéines procurent de l'énergie à notre corps. On les retrouvent dans les produits d'origine animale et végétale.

Oestrogènes
Les oestrogènes sont des hormones féminines qui agissent sur plusieurs tissus de l'organisme féminin.

Testostérone
Hormone mâle sécrétée par les testicules chez l'homme et par les ovaires et les glandes surrénales chez la femme.

Thyroïde
Glande situé en dessous du larynx. Hormones libérées dans le sang pour réguler le fonctionnement de nombreux organes.

https://alimentation.ooreka.fr
https://www.passeportsante.net/fr
www.larousse.fr
www.futura-sciences.com
www.icm-hmi.org
www.assonoonan.fr
www.wikipédia.org
www.diabete.qc.ca
www.doctissimo.fr
www.fondation-arc.org
www.google.com

Merci.

www.facebook.com/meshormones

www.instagram.com/meshormones

MES HORMONES

équilibre & perte de gras

www.meshormones-hs.com