



# Gestion du stress et confinement

## *Préparez la reprise*

Alexia Authenac

Sur ce document, voici les informations en lien avec le webinar que tu as regardé. Tu peux cliquer sur les textes soulignés qui t'amèneront vers des documents plus riches.

## Clés pour gérer ton stress

- Alimentation pour éviter les carences/supplémentation
- Méditation : comment méditer ?
- Cohérence cardiaque, télécharger sur tél RESPIRELAX +
- Huiles essentielles anti-stress
- Gestion des émotions (Fleurs de Bach)
- Pensée positive
- Sourire
- Respiration diaphragmatique

- Massages (bénéfices psy et corporels)
- Activité physique
- Prendre soin de son sommeil...
- technique de respiration
- luminothérapie (c'est le printemps !)
- harmoniser sur son lieu de vie
- sortie en nature/animaux
- détox digitale (choix des notifications, des chaînes, ...)
- et si on disait non?
- choix des relations, élimination des personnes toxiques
- gestion de temps optimisée
- prendre du temps pour soi
- avoir une ou plusieurs activités pour se vider la tête



## Alimentation

### TOP 8 des aliments fragilisants face au stress:

---

1. Café
2. Thé fort
3. Cola
4. Boissons énergisantes
5. Sucre
6. Alcool
7. Plats cuisinés
8. Aliments raffinés riches en sucres: (bonbons, céréales, gâteaux, pizzas,...)

## Et les bonnes habitudes:

---

- MASTICATION
- prendre le temps de la pause repas
- choisir la qualité de sa nourriture
- architecture logique des repas en fonction des moments de la journée
- pleine conscience
- 1,5l d'eau par jour

## Les aliments qui aident à vivre zen:

---

- **CHRONOBIOLOGIE** : certains aliments riches en protéines comme la viande stimulent la production de dopamine et noradrénaline (attention le soir) et soir: féculents pour favoriser la zénitude et un bon sommeil (sérotonine et mélatonine)
- aliments à base de céréales complètes qui libèrent l'énergie progressivement (+vit groupe B)
- aliments riches en oméga 3 pour un excellent fonctionnement du système nerveux: poissons gras, graines de chia...
- aliments riches en anti-oxydants (F&L; thé vert, ...)



## Eléments essentiels dans la gestion du stress

---

**OMEGA 3** (petits poissons eaux froides)

**ANTI-OXYDANTS** (F&L, spiruline, curcuma, ...)

**MAGNESIUM** ( légumes verts, céréales complètes, oléagineux (noix, noisettes, amandes...), légumes secs (haricots blancs, lentilles, pois cassés)

**VITAMINE D** : (poissons gras, foie de morue, exposition solaire) humeur et immunité

**ALIMENTS BOOSTER:** spiruline, ginseng, graines de chia, amandes,...

Mélanges type « Eveil du Bouddha » pour le petit déjeuner par exemple



## DANS TOUS LES CAS,

### selon mon avis de micronutritionniste

Des apports en plus de nos repas sont nécessaires ! Je me complémente toute l'année...

**OMEGA 3** (si vous ne raffolez pas des sardines pour en manger 1 à 2 fois par semaine toute l'année)

**ANTI-OXYDANTS** (parce que les F & L n'ont plus une teneur suffisante pour nous apporter ce dont on a besoin)

**MAGNESIUM** (car sous stress grosses consommations)

**VITAMINE D** (nécessaire à réguler une bonne immunité et aussi pour la gestion de notre stress)

## Prendre soin du MICROBIOTE

Prendre soin de lui avec :

- une alimentation biologique
- le moins d'antibiotiques possible
- des fibres (légumes, fruits,...)
- pas d'alcool
- gestion des émotions

**=>cure de probiotiques !!! à chaque changement de saison et dès qu'une prise d'antibiotiques est obligatoire.**

**Vidéo microbiote**





## Voici des pistes pour t'aider à te booster

Clique sur le lien qui te correspond , je t'ai préparé des paniers que tu pourras ajuster :

-Top du top pour te remonter et te rebooster

-Tu es en forme mais tu as besoin d'être soutenu car tu es sur la brèche

-Tu dors mal et tu te sens hypersensible

Si tu as besoin d'une consultation avec moi, prends rendez-vous en cliquant, je te reçois en visio-conférence durant le confinement.

