GUIDE OFFERT - NATUROPATHIE & FERTILITÉ

# 5 conseils pour prendre soin de sa fertilité

*Les fondamentaux naturels à connaître pour prendre soin de votre corps avant un projet bébé.*

Que vous soyez au début de votre projet bébé ou déjà en chemin, ces 5 piliers constituent la base d'une fertilté optimisée. Simples à intégrer au quotidien, ils font toute la différence.

## 1 Equilibrer la glycémie

L'équilibre de la glycémie est à prendre en compte quand on parle de fertilité. Privilégiez les glucides complexes, les légumineuses, et associez toujours fibres + protéines à vos repas pour éviter les pics de sucre.

ASTUCE - COMMENCEZ CHAQUE REPAS PAR DES LÉGUMES

## 2 Prendre soin du foie

Il faut soutenir les fonctions de l'organisme pour éliminer les oestrogènes en excès et éviter d'en apporter. Misez sur les crucifères, le radis noir et réduisez alcool & perturbateurs endocriniens.

ASTUCE - PRIVILÉGIEZ LES LABELS BIO (ALIMENTATION, COSMÉTIQUES, PRODUITS MÉNAGERS...)

## 3 Gérer le stress chronique

Le cortisol, hormone du stress, peut entrer en compétition avec la progestérone. Mieux gérer son stress au quotidien sera une aide pour favoriser un cycle fertile. Cohérence cardiaque, réflexologie, yoga doux : choisissez votre outil.

ASTUCE - 5 MIN DE COHÉRENCE CARDIAQUE 3X/JOUR

## 4 Optimiser les micronutriments

Zinc, magnésium, vitamine D, folates et oméga-3 sont indispensables à la qualité ovocytaire et à la régulation hormonale. Adoptez une alimentation équilibrée, et si nécessaire, vous pouvez ajouter des compléments.

ASTUCE - FAITES DOSER VOTRE VITAMINE D EN PRIORITÉ

## 5 Connaître et respecter son cycle

Observer la température basale, les glaires cervicales et les signes de l'ovulation vous permet de comprendre votre corps et d'agir au bon moment. Un cycle irrégulier est un message, pas une fatalité.

ASTUCE - COMMENCEZ A NOTER VOS CYCLES DÈS AUJOURD'HUI

## ENVIE D'ALLER PLUS LOIN ?

contact@malorie-naturopathe.fr

## RÉSERVE TON APPEL DÉCOUVERTE GRATUIT

www.malorie-naturopathe.fr

**Malorie Her**

NATUROPATHE RÉFLÉXOLOGUE

Fertilité | Troubles hormonaux | Périnatalité | Soins rebozo