Vivre la ménopause

en toute sérénité

Perdue dans tout ce que vous entendez au sujet de la ménopause ?

Bouffées de chaleur

Suées nocturnes

Prise de poids

Troubles de l'humeur

Sommeil altéré...

La ménopause, ça se prépare !

Une alimentation adaptée, associée à un mode de vie actif, permet de réguler ces symptômes, de prévenir l'ostéoporose et certaines pathologies liées à ces changements hormonaux.

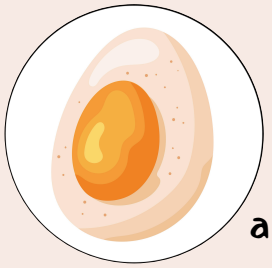
Catherine Fournier - Diététicienne nutritionniste
Contact : www.quoi-manger.fr / 06.46.15.65.43
Consultations en cabinet, à domicile et à distance.

Le saviez-vous ?

Il est tout à fait possible d'accompagner les changements hormonaux liés à la ménopause.

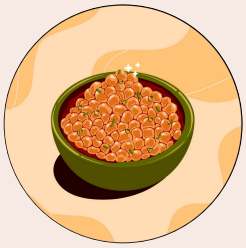
Par l'alimentation d'abord,

oméga 3



aliments protéiques

sources de calcium



fibres

et bien d'autres choses encore....

Par l'activité physique,
Par la gestion des émotions ensuite.

Mon accompagnement est centré sur l'écoute de vos besoins, à partir d'outils simples et concrets :

- **journal interactif,**
- **traceur d'habitudes,**
- **méthode des petits pas,**
- **exercices ludiques.**

Crédits illustrations : Freepik. Ne pas jeter sur la voie publique.