

# Nutrition & Ménopause: Les 6 Piliers de Votre Bien-être

La ménopause n'est pas un dysfonctionnement mais une évolution. Pour compenser la baisse des œstrogènes et protéger le capital musculaire et osseux, l'assiette doit devenir une alliée stratégique plutôt qu'un lieu de restriction.

## PROTÉINES (MUSCLE & METABOLISME)



Protéines: 1,2g par kilo de poids corps  
Essentielles pour contrer la perte musculaire et maintenir un métabolisme actif.



Objectif Journalier: 60-70g (pour 60kg)  
Sources Clés: Œufs, poulet, lentilles, tofu

## CALCIUM (OS & SQUELETTE)



Calcium: Privilégiez les sources alimentaires naturelles.  
À privilégier via l'alimentation pour une absorption optimale par le squelette.



Objectif Journalier: 1000-1200 mg  
Sources Clés: Produits laitiers, sardines, eaux minérales

## LÉGUMES (MICROBIOTE & SATIÉTÉ)



La règle de l'assiette à 50% de légumes  
Garantit un apport suffisant en fibres pour le microbiote et la satiété.



## OMEGA-3 (CŒUR & HUMEUR)



Oméga-3 pour le cœur et l'humeur. Consommez des poissons gras deux fois par semaine et des huiles végétales quotidiennement.



## MAGNÉSIUM (STRESS & SOMMEIL)



Magnésium contre le stress et la fatigue  
Intervient dans 300 réactions, crucial pour la qualité du sommeil.



Objectif Journalier: 300-400 mg  
Sources Clés: Chocolat noir, amandes, céréales complètes

## ANTIOXYDANTS (PROTECTION CELLULAIRE)



Antioxydants: Misez sur la couleur  
Les pigments végétaux (fruits rouges, épices) protègent vos cellules et votre cœur.



"Après un bilan complet de vos habitudes alimentaires, nous mettons en place les ajustements nécessaires pour améliorer vos apports nutritionnels."

