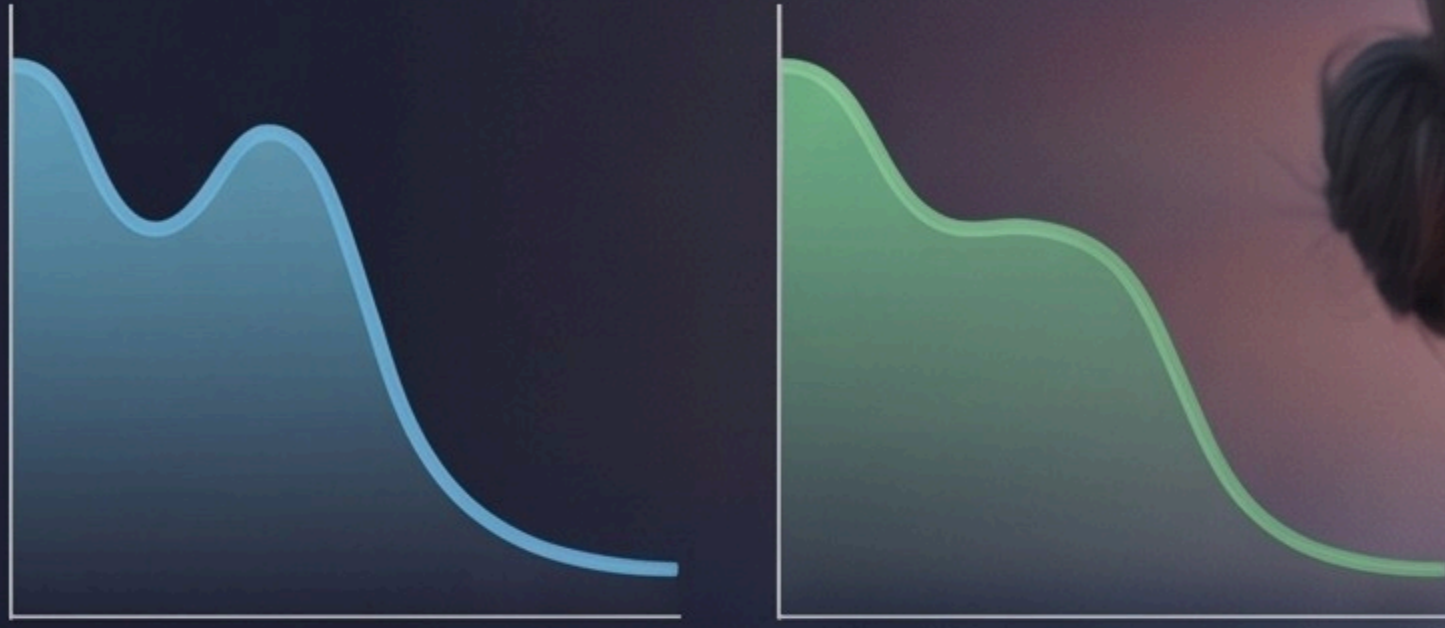


Ménopause: Comprendre le Bouleversement Métabolique

Savoir c'est comprendre, et comprendre c'est agir

Le Duo Hormonal en Chute Libre



Estrogènes : Votre "Red Bull" Naturel
La perte de l'énergie et de la protection. Sa chute réduit la vitalité et fragilise le cœur, les os et le cerveau.

Progesterone : Votre "Xanax" Naturel
La fin du calme et du sommeil réparateur. Sa baisse provoque anxiété, irritabilité et troubles du sommeil profonds.

"Devenir actrice de votre ménopause"

Les Bouleversements Métaboliques & Risques



Le Métabolisme en "Mode Économie"

Baisse de 10 à 15 % du métabolisme de base.

Le corps brûle moins au repos, favorisant la prise de poids abdominale.



Le Triangle des Risques: Insuline, Cortisol, Thyroïde

Résistance à l'insuline en hausse de 35-50 %.

Augmente les risques de diabète de type 2 et de maladies cardiovasculaires (+50%).



Fonte Musculaire et Densité Osseuse

Perte de 5 à 10% de muscle par décennie.

Sans action, le risque d'ostéoporose et de fragilité physique augmente drastiquement.



Reprenez le pouvoir sur votre corps.



Comparaison de l'impact biologique avant/après la ménopause.



Cortisol (Hormone du stress):
+ 23%



Sommeil Profond:
- 42%



Conversion Thyroïdienne (T4 vers T3):
-25%

L'alimentation anti-inflammatoire et l'exercice sont vos meilleurs alliés.