



Halte à la fatigue!

Besoin d'être boosté pour remonter la pente... hivernale? Vous ne vous remettez pas d'une grippe? Les anti-fatigue peuvent vous donner un coup de pouce.

Epuisé, éreinté, K.O... Un Français sur deux serait touché par la fatigue. Cette réaction est normale après un surcroît de travail, un stress important, une maladie ou des nuits trop courtes. Et le meilleur moyen de recharger les batteries passe, bien sûr, par l'adoption d'un rythme de vie régulier (au moins 8 heures de sommeil) et d'une alimentation équilibrée. Facile à dire! Dans les faits, on a souvent besoin d'un léger "booster" pour remonter la pente. Mais lequel? Voici quelques conseils pour faire le tri.

Les vitamines + minéraux

Chaque vitamine joue un rôle bien défini dans l'organisme. Ainsi, la vitamine C participe à la formation des anticorps et des globules rouges, la B participe à l'équilibre nerveux et musculaire. Quant aux minéraux et oligoéléments, ils interviennent chacun dans la chaîne énergétique et antioxydante. Les "cocktails" nous apportent une grande partie des doses journalières recommandées.

Principaux produits : Forte Maxx, Lero Base, A-Zinc, Supradyn, Vivamyne.
C'est pour moi si...

- J'ai des coups de barre liés au stress
- Mon alimentation n'est pas suffisamment équilibrée.

Comment les prendre?

Il est recommandé de suivre une cure d'un mois, voire deux. Pas plus! Il ne s'agit pas de remplacer les apports alimentaires tout au long de l'année, mais juste de renflouer les réserves momentanément épuisées. Inutile non plus de prendre les produits en prévention, car si vous n'êtes pas carencé, vous risquez le surdosage.

Qu'en attendre exactement?

Certainement pas un effet tonique immédiat! On ressent un bien-être

