



Stop à la Fatigue Chronique



Cet ebook gratuit est extrait du ebook Stop à la Fatigue Chronique que vous retrouvez sur : www.librairieenligne.org/fatiguechronique.aspx - il est pour un usage privé et protégé par un copyright. Il peut être distribué comme cadeau sur votre site ou blog à condition de ne rien changer et le distribuer tel quel.

Cet ebook vous est offert par : www.editions-ebooks.com





Les aliments pour soulager le Syndrome de la Fatigue Chronique

Les signes principaux du Syndrome de la Fatigue Chronique (SFC) sont généralement une lassitude physique et mentale. Il existe beaucoup de différentes causes de fatigue. Être souvent fatigué n'implique pas que vous souffrez du SFC. Les signes doivent persister pendant au moins six mois consécutifs et inclure d'autres symptômes, tels que la perte de mémoire, les maux de gorge, des maux de tête et des douleurs articulaires sans enflures ou rougeurs.

Même s'il existe plusieurs causes potentielles de SFC, la raison principale est une nutrition pauvre. D'autres causes peuvent être une mauvaise digestion, des allergies alimentaires, l'obésité, des problèmes de sommeil, de la tension ou une dépression. Fumer, boire de l'alcool ou consommer des drogues sont également d'autres facteurs.

La lassitude peut être si sévère qu'elle rend incapable de participer aux activités normales de tous les jours. Même le fait de prendre beaucoup de repos ne semble pas faire de différence chez la plupart des patients. Avec des changements basiques de style de vie et un régime alimentaire riche en nutriments, pratiquement tout le monde est en mesure d'aider à prévenir ou à renverser ces symptômes.

Vous pouvez opter pour un régime plus complet, incluant principalement des fruits frais, des légumes et des grains entiers. Agrumes, baies, tomates, pommes de terre, brocolis, choux-fleurs, choux de Bruxelles, poivrons, chou et épinards sont pleins de vitamine C, qui aide à fournir

Cet ebook vous est offert par : www.editions-ebooks.com





un système immunitaire en pleine forme. Il en est de même pour le zinc. La viande rouge, les céréales enrichies, les cacahuètes et les produits laitiers sont d'excellentes sources de zinc.

Pour les protéines, concentrez-vous sur le poisson riche en huiles oméga 3 et les volailles maigres, qui contiennent beaucoup d'acides gras essentiels aidant à la circulation et la prise d'oxygène avec une flexibilité et un fonctionnement correct des globules rouges. Obtenir ces acides gras est impératif dans vos choix diététiques parce que le corps ne peut pas les fabriquer. Des carences diminuent les capacités mentales ainsi que le bon fonctionnement immunitaire.

D'autres choses qui aideront à réduire le stress:

- Prendre beaucoup de repos de qualité et faire de l'exercice régulièrement.
- Boire beaucoup d'eau pure et éviter les confiseries, la caféine, les sodas et les aliments transformés et salés.
- Définissez des objectifs atteignables et pensez positif.

Cet ebook vous est offert par : www.editions-ebooks.com





Votre aspect physique reflète votre énergie

C'est un cliché épuisé, mais néanmoins vrai : Vous êtes ce que vous mangez. Le 'vous' physique, lorsque vous vous regardez dans le miroir le matin, est la somme totale de chaque morceau de nourriture et chaque goutte de liquide que vous avez consommé, ce qui, conclusion logique, devrait vous dire une chose.

Si vous ne possédez pas l'énergie que vous pensez devoir posséder, la nourriture et la boisson que vous avez consommé jusqu'alors n'a pas été en mesure de fournir cette énergie pour une raison ou une autre. Ce dont vous avez donc besoin est de commencer à effectuer des changements dans votre régime, ce qui changera les choses pour qu'à l'avenir, le 'vous' que vous regardez le matin soit fait d'un 'mélange' différent.

Vous pouvez approcher ce problème de deux manières : le faire sur une grande échelle, mais également contrôler votre régime sur une micro-échelle.

Mais votre point de départ est de voir votre consommation de nourriture et de boisson quotidienne sur une grande échelle en considérant votre régime en tant que tout.

Ce que cela signifie exactement deviendra plus clair en lisant le livre. Retrouvez-le maintenant sur : www.librairieenligne.biz/fatiguechronique.aspx

Cet ebook vous est offert par : www.editions-ebooks.com





Comment mieux profiter de votre sommeil ?

Si vos nuits de sommeil ne sont pas réparatrices, c'est peut-être parce que vous êtes stressé. Si vous n'arrivez pas à dormir correctement depuis plusieurs jours, il est probable que vous allez vous sentir extrêmement stressé à mesure que votre tempérament et votre comportement général souffrent.

Vous devez par conséquent identifier la racine du problème. Si vous pouvez le faire, il devient plus facile de le traiter.

Par exemple, cela pourrait sembler trop évident, mais la raison pour laquelle certaines personnes ne peuvent pas dormir est parce que la chambre n'est pas assez sombre. Même si cette chose peut sembler mineure, le fait qu'il y ait trop de lumière peut interférer avec la capacité de votre cerveau de produire de la mélatonine, qui est l'hormone responsable de votre horloge interne.

Plus votre chambre est sombre, plus votre sommeil est détendu, ce qui garantit que vous vous réveillerez au matin, plus revitalisé et plus énergique. C'est une des raisons pour laquelle certaines personnes utilisent des lunettes de nuit pour s'assurer d'avoir les huit heures de sommeil ininterrompu nécessaires à la plupart des gens pour rester énergique et enthousiastes.

Cet ebook vous est offert par : www.editions-ebooks.com





Les aliments riches en glucides libèrent de la sérotonine, ce qui aide à vous relaxer et à vous calmer. Donc les nourritures riches en glucides sont les formes idéales d'un en-cas avant d'aller vous coucher (avec modération).

Certains trouvent également qu'un bain chaud aux huiles aromatiques, aide à se calmer et à se relaxer avant d'aller se coucher. Donc, voici quelque chose d'autre à essayer pour vous réveiller le matin avec un peu plus d'énergie.

Gérer votre stress

Le stress est une condition terriblement débilitante, qui draine littéralement jusqu'à la dernière goutte d'énergie et de vitalité, tout en jouant un rôle actif dans beaucoup des problèmes potentiellement fatals, tels que les crises cardiaques. Ainsi, lorsque vous combattez contre le stress pour combattre le manque d'énergie, ce n'est certainement pas la raison la plus importante pour le faire.

L'idée de base derrière la majorité des stratégies est que le stress survient en raison d'une situation ou d'un scénario vous conduisant à l'inconfort ou à être malheureux psychologiquement, ce qui aggrave votre syndrome de fatigue chronique. C'est souvent caractérisé comme étant la version moderne de la réaction au danger ou à une menace comprise par nos ancêtres hommes des cavernes. Ce qui à son tour, signifie que si vous apprenez à réagir à des stimuli externes de manière plus positive, le stress

Cet ebook vous est offert par : www.editions-ebooks.com





et ses effets négatifs sur votre bien-être psychologique (et au final, physique), seront minimisés ou éliminés pour toujours.

Donc, en théorie, gérer le stress est quelque chose que vous devez apprendre. Et il existe plusieurs manières reconnues de le faire.

La première stratégie que vous pourriez envisager est l'hypnothérapie, la version médicale de l'hypnose.

Il existe un bon degré de mystère attaché à la manière dont fonctionne l'hypnose et pourquoi lors d'une transe hypnotique, l'hypnothérapeute est en mesure de communiquer directement avec le subconscient du sujet.

L'intérêt de l'hypnose est qu'au moment où vous atteignez l'âge adulte, la manière dont vous réagissez à des situations spécifiques est presque toujours une réaction subconsciente, quelque chose auquel vous ne pensez pas.

Pour mieux comprendre le concept de l'hypnose, pensez-y de cette manière.

Un nouveau né est une page blanche. Il n'a rien appris à propos du monde. Ainsi, si un déséquilibré charge la tête la première en brandissant une hache, un nouveau né le regardera probablement avec un léger amusement.

Cet ebook vous est offert par : www.editions-ebooks.com





Si, au contraire, à un certain âge, vous vous apprêtez à combattre ou (plus probablement) à courir dans l'autre sens, c'est parce c'est une réaction conditionnée que vous avez acquise au cours des années. Et ces réactions viennent du subconscient.

C'est là que l'hypnose peut vous aider à affronter des situations ou des scénarios de façon positive. Gérer le stress peut vous aider à combattre le Syndrome de Fatigue Chronique.

Le Syndrome de la Fatigue Chronique et votre style de vie

En assumant qu'il n'existe aucune condition médicale sous-jacente créant ce manque d'énergie ou cet excès de fatigue, vous devez identifier pourquoi vous pensez souffrir du syndrome de la fatigue chronique. Si vous ne le faites pas, vous ne pourrez pas commencer à faire les changements de style de vie nécessaires qui vous permettront de surmonter le problème.

Par exemple, si vous êtes quelqu'un qui est toujours stressé, c'est certainement une des causes principales de votre manque d'énergie. Une situation similaire s'appliquera certainement si vous êtes hors de forme ou en surpoids ; vous ne pouvez pas, de manière réaliste, espérer être plein d'énergie.

Vous devez donc commencer à penser à comment remédier à cette situation. C'est important parce que, si vous devez effectuer des

Cet ebook vous est offert par : www.editions-ebooks.com





changements majeurs de style de vie, il faudra beaucoup plus de temps pour ressentir les bienfaits de ces changements.

Méprisez les publicités pour les produits de régimes commerciaux qui affirment que vous pouvez perdre 10 kilos ou une taille de vêtement par semaine. Ceci ne fonctionnera pas pour la majorité des gens et même ceux qui réussissent, la perte de poids est presque entièrement parce qu'ils perdent de l'eau. De plus, la perte de poids n'est jamais à long terme, ce qui ne fera qu'aggraver votre stress. Donc vous devez penser à cet aspect spécifique de votre programme pour augmenter les niveaux d'énergie encore plus en profondeur.

Pour faire court, s'il existe des facteurs évidents qui risquent de limiter la possibilité que vous vous sentiez avec la patate, énergétique et plein de vie chaque jour, vous devez inclure des mesures spécifiques pour les combattre. S'il s'agit de perdre du poids ou de réduire le taux de stress que vous sentez consciemment, vous devez vous concentrer sur ces problèmes en priorité, cela vous aidera à surmonter le syndrome de fatigue chronique.

Pour en savoir plus sur la Fatigue Chronique, cliquez sur le lien suivant :

www.librairieenligne.biz/fatiguechronique.aspx

Cet ebook vous est offert par : www.editions-ebooks.com

