

Automne - Hiver : Fatigue passagère

Les aliments à privilégier :

<i>Pour le Fer</i>	<i>Pour la Vitamine C</i>	<i>Pour le Magnésium</i>	<i>Pour la vitamine D</i>	<i>Les féculents</i>
<p>- Origine animale (mieux assimilé par le corps) : boudin noir, foie de volaille, coquillages et crustacés, viandes et poissons</p> <p>- Origine végétale : sésame, cacao non sucré, noix de cajou-noix-noisettes-amandes , graine de tournesol, persil, abricot sec, épinard frais</p>	<p>- Les agrumes : citron, orange, clémentine, pamplemousse, mandarine, kumquat</p> <p>- Les kiwis, l'ananas, les litchis, les fruits rouges, la mangue</p> <p>- Les poivrons, les différents choux, les épinards</p> <p>- Le persil, la ciboulette et l'ail</p>	<p>- Cacao, Sésame</p> <p>- Poissons et fruits de mer</p> <p>- Amande, noisettes et différentes sortes de noix, pignons de pin</p> <p>- Eaux gazeuses : Rozana, Arvie, Badoit, Quézac</p> <p>- Eaux plates : Hépar, Contrex, Courmayeur, Vittel</p>	<p>- Huile et Foie de morue</p> <p>- Hareng, maquereau, sardine, truite, thon</p>	<p>- Blé : semoule, pâtes, boulghour, frik, pain et autres pâtes à base de farine de blé</p> <p>- Maïs (et polenta), Riz</p> <p>- Autres céréales : quinoa, millet, sarrasin, etc.</p> <p>- Pomme de terre, gnocchi</p> <p>-Légumes secs : fèves, haricots blancs, haricots rouges, lentilles, pois cassés, pois chiches,</p>

- Ne pas négliger la durée et la qualité du sommeil
- Pratiquer une activité physique régulière
- Passer au minimum 20 mn par jour à l'extérieur