



## **Micro- et Macronutriments**

Connaissez-vous un ou plusieurs de ces symptômes ?

Épuisement, fatigue constante, faible résilience, difficultés de concentration (TDAH chez les enfants), maux de tête, migraines, douleurs musculaires et articulaires inexplicables, névrite peu claire, dépression, troubles du sommeil, problèmes de côlon irritable, troubles de la thyroïde dysfonctionnement, troubles du cycle menstruel, infections constantes, inflammation chronique - même si vous faites suffisamment d'exercice et que vous mangez bien ?

C'est bien possible que vous souffrez d'une manque des micronutriments.

Les macronutriments, tels que les glucides, les lipides et les protéines, servent principalement de fournisseurs d'énergie pour votre corps.

Les micronutriments, tels que les vitamines, les minéraux, les amino-acides sont particulièrement importants pour votre santé - ils soutiennent vos fonctions corporelles, telles que votre système immunitaire ou la formation osseuse

Si un seul élément constitutif de notre métabolisme n'est pas suffisamment disponible, ce système complexe ne fonctionne plus bien.

Les "substances toxiques" ne peuvent plus être décomposées - le corps se surcharge.

Les dernières études scientifiques ont montré que les maladies dites multi-systémiques ou d'organes ont souvent une cause biochimique unique, qui a lieu dans les "centrales énergétiques" de nos cellules - dans les mitochondries.

Notre nourriture est transportée dans les cellules - c'est pourquoi un métabolisme qui fonctionne bien est important - et là, avec l'aide d'enzymes, de vitamines et d'oligo-éléments, en bref : les micronutriments sont brûlés avec l'oxygène inhalé via un système très complexe. C'est ainsi que nous obtenons l'énergie dont nous avons besoin pour tous les processus de notre corps.

Une carence en protéines peut aussi avoir des conséquences graves : Vous ne pouvez pas sortir du lit le matin et la perspective de votre journée vous effraie. Avec un bilan individuel je peux vous dire si des tests seraient nécessaires et lesquels.

Il me sera ainsi possible de déterminer quels micronutriments manquent. Le supplément ciblé et dosé individuellement est simple.

**L'objectif n'est pas seulement de restaurer votre santé et vos performances, mais idéalement même de les augmenter.**