

### 3. RECOURIR À DES COMPLÉMENTS NUTRITIONNELS NATURELS CIBLÉS

Grâce à leurs propriétés régulatrices, les **plantes adaptogènes** représentent de précieux atouts pour aider l'organisme à revenir au plus vite à un état normal (à court terme) et renforcer ses capacités d'adaptation au stress (à long terme). Elles se profilent comme des **alliés naturels de santé et de mieux-être**, dans un respect total du biorythme.

C'est pourquoi les **compléments nutritionnels d'Alfa** offrent une association d'extraits de plantes, de vitamines et de minéraux pour **nourrir et soutenir l'organisme au quotidien dans sa lutte contre le stress**. Formulés à base de substances actives naturelles de haute qualité, ces compléments nutritionnels innovants:

- ✓ garantissent une absorption optimale,
- ✓ agissent avec efficacité, grâce à la précision de leur dosage et l'effet synergique de leurs principes actifs.

Pour aider l'organisme à gérer au mieux les situations de stress et leurs conséquences, il est particulièrement conseillé de se tourner vers ces **3 compléments nutritionnels ciblés**, pour retrouver le chemin de l'**équilibre** et de la **sérénité**.



#### 1 ALFA RELAX SE REPOSER ET RETROUVER LA SÉRÉNITÉ

- En restaurant le **rythme** du sommeil et favorisant le **repos** profond, grâce à l'extrait standardisé d'ashwagandha.
- En favorisant l'**apaisement** en 30 minutes et sans somnolence, grâce à l'action de l'acide aminé naturel L-théanine.
- En favorisant le repos et la **récupération** nerveuse, par le biais de plusieurs vitamines B (B1, B2, B3, B6, B9 et B12).



##### CONSEILS D'UTILISATION

- 1 à 2 capsule(s) végétales/jour pendant 2 à 4 semaines
- Après le dîner et/ou au coucher
- En cure prolongée: prendre 1 à 2 capsule(s) 5 jours/semaine



#### 2 ALFA RHODIOLA ROSEA RETROUVER UN MEILLEUR ÉQUILIBRE MENTAL ET UNE TRANQUILLITÉ D'ESPRIT

- Aide à **récupérer** après un épuisement ou une affection, grâce à l'extrait standardisé de rhodiola rosea, la plus puissante des plantes adaptogènes (>3% de rosavine et >1% de salidroside).



##### CONSEILS D'UTILISATION

- 1 à 2 capsule(s) végétales/jour pendant 1 mois
- Matin ou midi, pendant le repas
- En cure prolongée: prendre 1 à 2 capsule(s) 5 jours/semaine
- Ne pas prendre le soir pour ne pas perturber le sommeil



#### 3 ALFA ENERGY FAIRE LE PLEIN D'ÉNERGIE MENTALE & PHYSIQUE ET RETROUVER UNE MEILLEURE CONCENTRATION

- En combattant la fatigue et **tonifiant** l'organisme, grâce à l'action combinée de 3 plantes adaptogènes (panax ginseng, maca et ginseng sibérien).
- En aidant le corps, à court terme, à **retrouver de l'énergie** et en restaurant la **concentration**, grâce à l'acide aminé N-acétyl-L-tyrosine.
- En favorisant la **production d'énergie**, à long terme, grâce à l'action de la vitamine B6.



##### CONSEILS D'UTILISATION

- 1 à 2 capsule(s) végétales/jour pendant 1 mois
- Matin et midi, 1/2h avant ou 2h après le repas
- En cure prolongée: prendre 1 à 2 capsule(s) 5 jours/semaine
- Ne pas prendre le soir pour ne pas perturber le sommeil



LES PRODUITS DE LA GAMME ALFA SONT DISPONIBLES EN PHARMACIE  
Demandez conseil à votre pharmacien ou médecin

Nutrifarma NV, Cederstraat 18a, 2220 Heist-op-den-Berg

WWW.ALFA.BE

LES COMPLÉMENTS NUTRITIONNELS D'ALFA  
CONSTRUISEZ VOTRE CAPITAL SANTÉ  
AU QUOTIDIEN



STRESS ET ÉPUISEMENT  
AGIR À TEMPS ET EFFICACEMENT



WWW.ALFA.BE

# STRESS

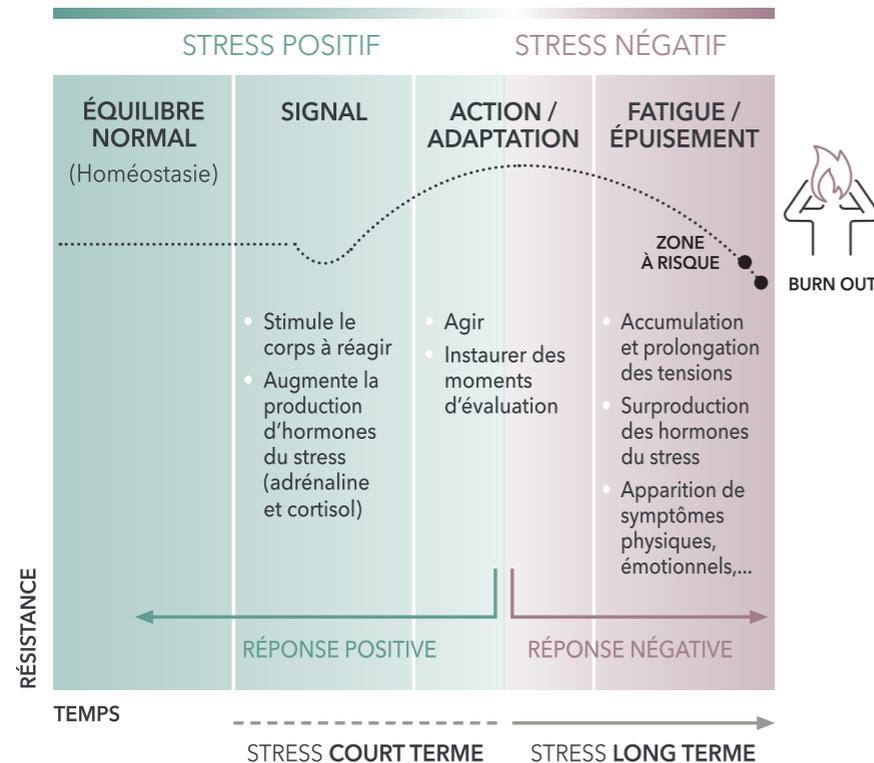
## LE RECONNAÎTRE ET L'APPRIVOISER

Le stress est une **réaction d'adaptation naturelle** de l'organisme, face à une situation de pression ou d'agression dans son environnement, qui lui permet de mobiliser les ressources nécessaires pour maintenir un bon équilibre.

Le stress ponctuel constitue un stimulus de défense positif. Mais lorsqu'il devient récurrent et occasionne des souffrances, il s'avère **négatif** et peut induire **de la fatigue voire de l'épuisement** émotionnel, physique ou psychique, qui peut conduire au burn out.

Pour éviter d'en arriver là, il est important de **reconnaître** les expressions du stress et leurs conséquences, et d'apprendre à **apprivoiser** sa propre résilience au stress.

## PROCESSUS EN ÉTAPES



## COMMENT ÉVITER D'ALLER TROP LOIN?

### 1. APPRENDRE À RECONNAÎTRE LES EXPRESSIONS DU STRESS

Chacun possède une résistance individuelle au stress, qui détermine l'expression de certains **signes et symptômes**. Bien qu'il n'existe pas de classification médicale, il est conseillé de rester **attentif** à l'apparition des troubles. En présence de ces signes, il est important d'**agir** pour revenir au plus vite à une situation normale.

#### > TROUBLES PHYSIQUES



- **aggravation ou rechute de pathologies** (eczéma, maux d'estomac, état dépressif, infections, maux de dos, inflammation d'articulations, maux de tête, etc.)
- **troubles alimentaires** (manque d'appétit, compulsions, boulimie)
- **troubles du sommeil** (réveil prématuré, difficulté d'endormissement, fatigue au réveil, etc.)
- **troubles sexuels**

#### > TROUBLES COGNITIFS



- **perte de mémoire, difficulté de concentration**
- **désorganisation, manque de précision**

#### > TROUBLES EMOTIONNELS



- **irritabilité, nervosité, sentiment négatif, découragement**
- **manque d'entrain et de joie de vivre**
- **sentiment d'impuissance**
- **perte de sens (vie professionnelle, affective, privée)**

#### > TROUBLES COMPORTEMENTAUX



- **abus de substances (alcool, calmants, tabac, somnifères, excitants, etc.)**
- **repli sur soi, désintérêt**
- **tendance à négliger sa vie privée**
- **activités sociales exhaustives ou énergivores**

### 2. APPRIVOISER SA RÉSISTANCE INDIVIDUELLE

Capitaliser sur sa propre capacité à gérer le stress est une clé importante, qui passe nécessairement par une **écoute de soi et de ses besoins**, le maintien d'un **bon équilibre de vie** et la mise en place de **techniques personnelles**.

#### RESPECTER SON BIORYTHME



- Éviter les activités trop énergisantes après 21h (sport, écrans, internet, etc.) et se coucher à heure fixe, de préférence avant 23h.
- Savoir débrancher la prise professionnelle et prendre du temps pour soi (hobbies, vie sociale, culture, etc.).

#### BOUGER

10 à 20 minutes par jour font déjà la différence: marche, vélo, jardinage,...



#### CIBLER SON ALIMENTATION



- Apprendre à composer son assiette avec de bons aliments: noix, graines, fruits et légumes de saison, protéines végétales, féculents,...
- Veiller à enrichir ces apports avec des compléments nutritionnels ciblés, suivant son rythme de vie ou les changements de saison.

#### PROFITER DE LA VIE

Exercer des activités ressourçantes et inspirantes et s'ouvrir à de nouveaux horizons sont de fabuleuses sources d'énergie: respiration, massages, yoga, sophrologie,...



#### SUIVRE UN OBJECTIF

Nourrir sa motivation et sa confiance en soi au quotidien, pour cultiver l'équilibre corps-esprit.

