



GÉRER LE SYNDROME DES

# Ovaires Polykystiques\* (PCOS)



Excès de pilosité



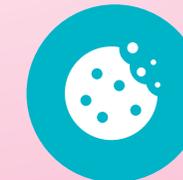
Fatigue



Difficultés à perdre  
du poids



Stress et difficultés  
à dormir



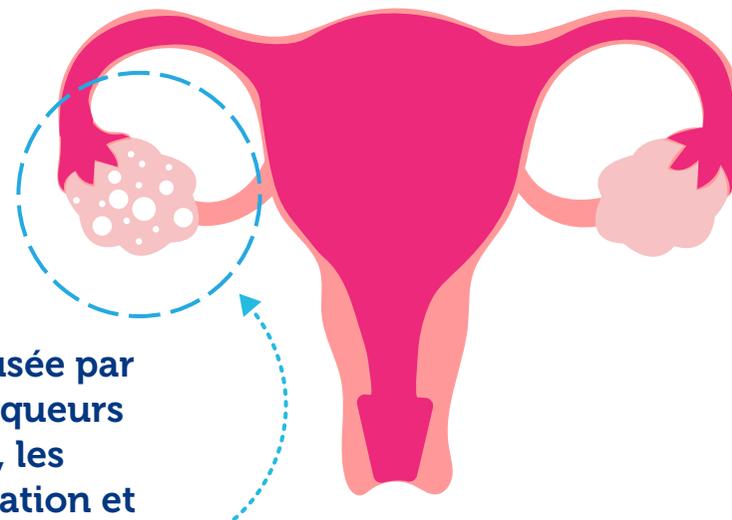
Fringales



Perte de cheveux

\* Polycystic ovary syndrome

# Les symptômes & les causes du PCOS



Le syndrome des ovaires polykystiques\* (PCOS) est une pathologie causée par un dérèglement hormonal affectant les femmes, souvent lié à des marqueurs inflammatoires élevés et à une résistance à l'insuline. Les oméga-3, les prébiotiques et les multivitamines sont essentiels pour gérer l'inflammation et la sensibilité à l'insuline. Les femmes qui prennent des contraceptifs oraux doivent être attentives à l'appauvrissement en nutriments.

1

## Testostérone élevée et cycles irréguliers

La maladie se caractérise par une production trop élevée de testostérone. Consommer des aliments à faible indice glycémique (low GI), des stérols végétaux, des prébiotiques et des oméga-3 sont bénéfiques pour gérer les taux élevés de testostérone et les cycles menstruels irréguliers.



\* Polycystic ovary syndrome

2

## Graisse corporelle élevée

Les oméga-3, les prébiotiques et les aliments à faible indice glycémique (low GI) aident à gérer le poids, les marqueurs inflammatoires et les hormones en cas de PCOS.



OMEGA 3

3

## Ballonnements et problèmes d'absorption des nutriments

Avec un faible index glycémique (low GI), Anchor Life favorise la santé de la flore intestinale. Il contient également du collagène pour lutter contre les problèmes d'articulation, d'hormones, de surpoids et est riche en vitamine D pour combler les carences.



4

## Cholestérol et déséquilibre glycémique

Les stérols végétaux et les aliments à faible indice glycémique (low GI) peuvent aider à résoudre les déséquilibres du cholestérol et du taux de glycémie dans le cadre du PCOS.



# Comment lutter



## contre le PCOS ?

1

### Adoptez une alimentation saine à faible index glycémique (low GI)

Une alimentation adaptée et équilibrée à base d'aliments complets, ainsi qu'une activité physique régulière contribuent à la régulation hormonale et à la gestion du poids dans le cadre du PCOS.



2

### Facteurs essentiels du mode de vie à considérer au quotidien, dans le cadre du PCOS :



La gestion du stress



L'exercice physique



Le yoga, tai-chi



Prendre du temps pour soi



Assurez 6-7 heures de sommeil

# Exemples de menus sains

**Matin**



Bowl de oats avec le lait Anchor Life et des noix

**Midi**



Rougaille aux oeufs, fricassé de brèdes, grains secs et riz brun, cuit à l'huile d'olive extra vierge



En dessert

Chia pudding avec le lait Anchor Life

**Dîner**



Salade mixte, poulet grillé et un morceau de pain brun

**Soir**



Un latté au curcuma

Conseils de Teenusha en collaboration avec Anchor Life. Pensez à consulter votre médecin pour un suivi adapté à vos besoins.

# Ecout to leker

**Anchor Life** lait en poudre demi-écrémé avec sa formule double action **HeartMax** et **MoveMax** :

- ✓ Aide à réduire le mauvais cholestérol
- ✓ Aide à contrôler la tension artérielle
- ✓ Aide à réguler le taux de sucre.

