CHECKLIST SANTÉ THYROÏDIENNE

PAR VOTRE NATUROPATHE

La thyroïde, gardienne de votre équilibre interne

Judith Guesdon
Naturopathe & Réflexologue

CHECKLIST SANTÉ THYROÏDIENNE

🥦 Adoptez une assiette colorée : légumes vapeur, protéines de qualité, bonnes graisses, produits lactofermentés

🧂 Utilisez du sel iodé, sans excès

🧘 Respirez consciemment 5 minutes par jour

🚶 Bougez doucement mais régulièrement (30 min de marche)

😴 Couchez-vous avant 23h, sans écran après 21h

🧴 Évitez les cosmétiques conventionnels (parabènes, phtalates…)

💧 Hydratez-vous suffisamment (1,5 L à 2 L par jour)

🧠 Notez vos émotions et libérez-les par l'écriture ou la parole

💛 Soyez indulgent avec vous-même : le repos fait aussi partie de l'équilibre

🩺 Faites contrôler votre TSH aux rythmes conseillés par votre médecin

Ces conseils accompagnent votre suivi médical sans le remplacer : ne modifiez jamais votre traitement sans l'avis de votre médecin.

QUI SUIS-JE ?

Naturopathe et réflexologue à Saint-Germain-en-Laye, j’accompagne femmes, hommes et enfants vers une meilleure santé.

Mon métier ? Être à votre écoute pour saisir pleinement vos besoins et vous aider à retrouver équilibre et vitalité.

