

En finir avec les migraines avec le Dr. Perlmutter



1

Cycle du sommeil

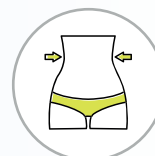
Ceci régulera vos hormones et aidera au maintien de votre homéostasie, l'état où votre corps est en équilibre.



2

Poids

Perdez du poids. Plus votre masse est élevée plus vous souffrirez de migraines et maux de têtes.



3

Activité

Ayez une vie active et une activité sportive. La sédentarité nourrit l'inflammation!



4

Caféine / Alcool

La caféine et l'alcool en excès peuvent causer des maux de têtes et des migraines.



5

État émotionnel

Prenez soin de votre état émotionnel. Le stress, l'anxiété, les soucis, et même l'excitation sont de grands déclencheurs.



6

Alimentation

Adoptez un régime sans gluten, sans conservateurs, ni additifs ni aliments transformés.



7

Journal de migraines

Réalisez un journal de migraines, de cette façon, vous pourrez identifier les déclencheurs avec plus de précision.

