


🌟 FICHE EXPRESS : LES OMÉGA-3 🌟








2€

HELLO ! Solutions







Réflexion • Innovation • Créativité

🧠 **Qu'est-ce que c'est ?** Les oméga-3 sont des acides gras essentiels indispensables à la santé. L'organisme ne pouvant pas les produire, ils doivent être apportés par l'alimentation.






👉 **Les bienfaits des oméga-3 :**  **Santé cardiovasculaire** : Protège le cœur, réduit le mauvais cholestérol (LDL) et régule la tension artérielle   **Cerveau & Concentration** : Favorise la mémoire, la concentration et prévient le déclin cognitif   **Humeur & Stress** : Joue un rôle clé dans la réduction de l'anxiété et des symptômes dépressifs

  **Articulations & Inflammation** : Apaise les douleurs articulaires et réduit l'inflammation chronique   **Beauté de la peau & cheveux** : Hydrate la peau, prévient le vieillissement cutané et fortifie les cheveux   **Santé oculaire** : Protège la rétine et prévient la dégénérescence maculaire 

🥑 Où les trouver naturellement ?

-  **Poissons gras** : Saumon, sardines, maquereaux, thon
-  **Huiles végétales** : Lin, colza, noix, cameline
-  **Oléagineux** : Noix, amandes, noisettes
-  **Graines** : Lin, chia, chanvre
-  **Œufs enrichis en oméga-3**
-  **Fruits de mer et algues**

⚠️ Signes de carence :

- Fatigue et baisse d'énergie 
- Peau sèche et cheveux cassants 
- Problèmes de concentration et de mémoire 
- Inflammation et douleurs articulaires 
- Troubles de l'humeur (stress, anxiété) 

💡 **Astuce express** : Associez les oméga-3 aux oméga-6 en conservant un bon équilibre pour maximiser leurs bienfaits !

🌿 **Un allié indispensable pour une santé optimale ! 🚀**

HELLO ! Solutions

✉ hellolutions9@gmail.com