

# Micro-nutrition



La micro-nutrition est une approche qui s'intéresse à la qualité des nutriments apportés à l'organisme. Elle ne se limite pas aux protéines, glucides et lipides, mais prend en compte les éléments essentiels comme les vitamines, minéraux, oméga-3, probiotiques et antioxydants.

Ces micronutriments jouent un rôle clé dans le bon fonctionnement du corps : ils soutiennent l'énergie, renforcent le système immunitaire, améliorent la digestion et participent à l'équilibre émotionnel.

Aujourd'hui, l'alimentation moderne est souvent pauvre en nutriments essentiels.

La micro-nutrition permet d'adapter les apports en fonction des besoins individuels pour prévenir les déséquilibres et améliorer la vitalité.

Adopter la micro-nutrition, c'est faire des choix alimentaires qui apportent à l'organisme ce dont il a réellement besoin pour bien fonctionner au quotidien.

