



LA GESTION DE LA **FATIGUE**

Dans la vie de tous les jours, on doit être prêt à tout. 24 heures par jour.

Ce n'est pas toujours facile de répondre aux attentes, car la vie n'est pas toujours facile.

Tant au travail qu'à la maison, pour rester heureux, on doit demeurer alerte, positif et énergique. On peut se sentir épuisé face à cette pression constante.

Le niveau de fatigue dépend d'un grand nombre de facteurs : la qualité du sommeil, l'alimentation, le stress et le manque d'exercice.

Même si on ne peut pas s'empêcher d'être fatigué de temps à autre, ça peut aussi devenir un grave problème. Ça peut nuire à notre quotidien et même, éventuellement, contribuer au déclin de notre santé mentale et/ou physique.

On doit chercher à savoir pourquoi on se sent fatigué et tenter de remédier au problème.

Quels sont les symptômes de la fatigue ?

- Vision floue
- Yeux secs et irrités
- Élocution lente ou empâtée
- Idées vagabondes, décousues
- Somnolence
- Maux de tête ou maux d'estomac
- Manque d'attention pour les petits détails
- Inattention accrue
- Aptitudes mentales diminuées

Comment gérer sa fatigue ?

D'abord et avant tout, on ne doit pas se priver du sommeil dont on a besoin. L'idéal est de dormir au moins huit heures chaque nuit. Si ce n'est pas toujours possible, il faut ajuster le rythme circadien afin de synchroniser l'horloge interne. On peut y arriver facilement à l'aide d'un Litebook, en toute sécurité et sans effets secondaires. On peut ajuster son horloge interne en seulement deux ou trois jours en s'exposant à des longueurs d'ondes précises à des heures établies, ou encore, en évitant celles-ci. Tout le monde a sa propre horloge interne et il faut savoir quand chercher ou éviter des sources lumineuses pour la régler, mais on n'a qu'à se rendre au www.litebook.com et cliquer sur « ABOUT LIGHT THERAPY » [« AU SUJET DE LA LUMINOTHERAPIE »] pour trouver les solutions à des problèmes précis.

Même si le Litebook n'aura jamais l'effet d'une nuit de sommeil profond et réparateur, il vous donnera un regain d'énergie quand vous en aurez besoin !



Le Litebook® Advantage et le Litebook® Edge™

LA LUMIERE QU'IL VOUS FAUT... CHAQUE JOUR®

Améliore l'humeur • Augmente le niveau d'énergie • Accroît la vigilance • Aide à retrouver de saines habitudes de sommeil
• Sécuritaire • Convivial • Recommandé par les médecins

WWW.LITEBOOK.COM

L I T E B O O K ®