

Ton planning de prise

Ce qu'il faut prendre, et à quel moment — mois par mois.

Ta cure se déroule en 4 phases d'environ un mois. À chaque début de phase, tu reçois le planning correspondant : tu vois d'un coup d'œil tes compléments et le moment de la journée où les prendre. Les compléments en beige sont des options, uniquement si le souci concerné te concerne.

— Ta cure en un coup d'œil

1

Reset — faire de la place

Epura Vita · Alca Vita · Tigette pH · Régénératio · Curculong'arti

2

Régénérer — réparer le terrain

Transit Vita · Epura · Oméga Calanus · Capteur InnerSync

3

Équilibrer — retrouver l'harmonie

MG Top · Butyrate · Antiox Vita

4

Optimiser — rallumer l'énergie

SparQ10 · Vitamine D 3000 UI · CardioMéga700

Les moments de prise indiqués sont des repères pratiques ; ton conseiller peut les ajuster à ton rythme. « Au repas » = pendant ou juste après le repas.

MOIS 1 · PHASE 1

Reset

 « faire de la place »

Ta journée, du réveil au coucher : à chaque moment, ce qu'il faut prendre.

Matin

au petit-déjeuner

Epura Vita × 1**Curculong'arti** × 1**Régénératio (OA)** 5–10 gttes**Muco Digest** × 1 si souci gastrique**Milieu de matinée**

entre les repas, 2 h d'écart min.

Alca Vita × 1**Dès 16 h**

à distance des repas

Alca Vita × 1**Tigette pH** 1 test**Soir**

au repas

Epura Vita × 1**Curculong'arti** × 1**Muco Digest** × 1 si souci gastrique**Coucher**

avant de dormir

Alca Vita × 1**BON À SAVOIR, PRODUIT PAR PRODUIT**

Epura Vita — au repas (matin & soir)

Alca Vita — entre les repas (2 h d'écart min.) — ou le soir avant le coucher ; jusqu'à un pH stable entre 6,4 et 7,4

Curculong'arti — au repas — ou Aloe Vita 25 ml le matin si tu es sous anticoagulant

Régénératio (OA) — en une seule prise, le matin

Tigette pH — mesure (pas une prise) — à partir de 16 h, à distance des repas

Muco Digest — si souci gastrique — au repas

En beige : compléments optionnels, uniquement selon ton profil. Moments indicatifs, ajustables avec ton conseiller.

Pense à ta tigette : un test de pH par jour, à partir de 16 h — note-le dans ton « Suivi du pH ».

MOIS 2 · PHASE 2

Régénérer « réparer le terrain »

Ta journée, du réveil au coucher : à chaque moment, ce qu'il faut prendre.

Matin au petit-déjeuner	Epura x 1	Oméga Calanus x 1	Muco Digest x 1 si souci gastrique
	Vit C liposomale 10 ml si coup de fatigue		
Soir au repas	Epura x 1	Oméga Calanus x 1	Muco Digest x 1 si souci gastrique
Coucher avant de dormir	Transit Vita x 2		
À un moment calme quand tu veux dans la journée	Capteur InnerSync ✓		

BON À SAVOIR, PRODUIT PAR PRODUIT

Transit Vita — le soir, au coucher

Epura — au repas

Oméga Calanus — au repas — 1x/semaine seulement si tu es sous anticoagulant

Capteur InnerSync — cohérence cardiaque : quelques minutes/jour, à un moment calme

■ **Muco Digest** — si souci gastrique — au repas

■ **Vit C liposomale** — si coup de fatigue — le matin

En beige : compléments optionnels, uniquement selon ton profil. Moments indicatifs, ajustables avec ton conseiller.

MOIS 3 · PHASE 3

Équilibrer « retrouver l'harmonie »

Ta journée, du réveil au coucher : à chaque moment, ce qu'il faut prendre.

Matin

au petit-déjeuner

MG Top × 1**Butyrate** × 1**Antiox Vita** × 1**Muco Digest** × 1 si souci gastrique**Soir**

au repas

Butyrate × 1**Muco Digest** × 1 si souci gastrique**Soirée**

après le dîner

Mellow Yellow × 1 si souci psy / sommeil**Ashwagandha** × 1 si souci psy / sommeil**BON À SAVOIR, PRODUIT PAR PRODUIT**

MG Top — au repas, le matin ou le soir (au choix)

Butyrate — au repas

Antiox Vita — le matin, au repas

■ **Mellow Yellow** — si souci psy / sommeil — en soirée

■ **Ashwagandha** — si souci psy / sommeil — en soirée

■ **Muco Digest** — si souci gastrique — au repas

En beige : compléments optionnels, uniquement selon ton profil. Moments indicatifs, ajustables avec ton conseiller.

MOIS 4 · PHASE 4

Optimiser « rallumer l'énergie »

Ta journée, du réveil au coucher : à chaque moment, ce qu'il faut prendre.

</

BON À SAVOIR, PRODUIT PAR PRODUIT

SparQ10 — le matin

Vitamine D 3000 UI — le matin, au repas (avec un peu de gras)

CardioMéga700 — au repas (matin ou midi)

Metab'active — si objectif poids — aux repas

Muco Digest — si souci gastrique — au repas

En beige : compléments optionnels, uniquement selon ton profil. Moments indicatifs, ajustables avec ton conseiller.