

## ADOLESCENTS ET ÉTUDIANTS

Midi et avant 18 h:

**Cap-Sérénité + Concept Mémoire**

*Si difficulté d'endormissement:*

au coucher: + **Cap-Sommeil**

## CAPITAL OSSEUX

Matin: **OsteoRenov + Collagène-2SH + Vitamine D3 + Huile de krill**

Midi: **Huile de krill**

*Si déficit en silicium:* matin: + **Carno-Silicium**

## CHEVEUX, ONGLES ET PEAU

Matin et midi:

**Kera-Concept + Huile de bourrache**  
et/ou **Concept Epiderme «Structure»**

## CONFORT ARTICULAIRE (20-40 ans)

Matin et midi: **Regenum**

Soir: **Omega 3 (34/24)**

Massage des zones sensibles au **Siprel-Gel**

## CONFORT ARTICULAIRE (dès 50 ans)

Matin: **Regenum Forte + Collagène-2SH**

Soir: **Omega 3 (34/24)**

Massage des zones sensibles au **Siprel-Gel**

*Si déficit en silicium:* matin: + **Carno-Silicium**

*Si déficit en vitamine D:* matin: + **Vitamine D3**

## CONFORT URINAIRE ET ENTRETIEN DE LA MUQUEUSE INTESTINALE

Au lever: **Myriaflor** (ou **Myriaflor G**)

½ h avant les repas de midi et du soir: **Uro-Pax**

## CROISSANCE DES ENFANTS

Matin et/ou midi: **Germag + Tonugen**

*Si déficit en vitamine D:*

matin et/ou midi: + **Vitamine D3**

*Si déficit en vitamine C:*

matin et/ou midi: + **Acérola Bio**

*Si déficit en fer:* midi: + **Feralim**

## DÉFENSES IMMUNITAIRES (adultes)

Matin: **Immuno-Spectrum + Vitamine D3**

Midi: **Protectum**

*Si déficit en vitamine C:*

matin et/ou midi: + **Acérola Bio**

## FATIGUE ET MANQUE DE TONUS

Matin et midi: **Tonugen + Ubiquinol Q10**

*Si déficit en vitamine C:* matin: + **Acérola Bio**

*Si déficit en fer:* midi: + **Feralim**

## FONCTION VISUELLE

Matin: **Lutéine 03** Midi: **Huile de krill**

## GESTION DU STRESS

Midi + avant 18 h:

**Cap-Sérénité + Omega 3 (34/24)**

## GROSSESSE ET ALLAITEMENT

Matin: **Tonugen + Vitamine D3**

Midi: **Feralim + Omega 3 (34/24)**

*Si nervosité:* midi et avant 18 h:

+ **Germag** ou **Cap-Sérénité**

*Si nausées:* matin et soir: + **Nauséa-Protect**

## PRÉPARATION À L'EXPOSITION SOLAIRE

Matin et midi: **Kera-Soleil**

## PROTECTION DU CŒUR ET DES VAISSEAUX

*Maîtrise du cholestérol:*

matin: **Cholé-Cardyl + Huile de krill**

*Maîtrise du taux de graisse dans le sang:*

midi: **Omega 3 (34/24)**

*Entretien des vaisseaux sanguins:*

midi: **Collagène-2SH**

## SOMMEIL

Midi et avant 18 h: **Cap-Sérénité**

Au coucher: **Cap-Sommeil**