

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**