



NOTRE CONSEIL DU PHARMACIEN #7

De la vitalité pour la rentrée

"REPRENDRE LE RYTHME"

C'est la phrase de la rentrée, on l'entend partout, mais réellement on se sent stressé, fatigué et dépassé par le rythme. Alors que peut-on faire pour se sentir en pleine forme et boosté d'énergie ?

NOTRE CONSEIL

On fait le plein d'énergie avec du Gingembre, du Ginseng, du Guarana et des Vitamines ! Et on reprend un mode de vie «healthy»

PhytoVitæ



LE MATIN, JE PRENDS UN COCKTAIL D'ÉNERGIE

AMPOULES ENERGIE BOOST
une ampoule tous les matins pendant 20 jours

GINSENG
GUARANA
GINGEMBRE

NUTRI PRESCRIPTION PARIS



JE ME SUPPLÉMENTE EN VITAMINES

COMPLEXE 19 VITAMINES
Prendre une gélule le matin et le midi, 15 minutes avant le repas, pendant 30 jours

11 VITAMINES
6 MINÉRAUX
SPIRULINE

J'APPLIQUE UN MODE DE VIE HEALTHY

#REPRENDRE LES BONNES HABITUDES

Ma check list santé de la rentrée :

- Prendre un petit déjeuner complet le matin
- Boire une tisane avant de dormir
- S'accorder 7 à 8 heures de sommeil
- Commencer une activité sportive

Ma check list motivation de la rentrée :

- Se fixer des objectifs pour être mieux dans sa vie
- Prendre du temps pour soi
- Planifier ses prochaines vacances!

