

Optimisez votre énergie : votre programme de suivi de cure de spiruline

Les fondamentaux pour une cure réussie

- Commencez par une dose progressive : 1g par jour la première semaine pour habituer votre organisme.
- Augmentez graduellement jusqu'à la dose recommandée, généralement entre 3g et 5g par jour.
- Consommez votre spiruline de préférence le matin ou le midi pour bénéficier de son effet tonifiant.
- Associez-la systématiquement à une source de vitamine C (jus d'orange, citron) pour optimiser l'absorption du fer.

Conseils d'utilisation au quotidien

- Ne chauffez jamais la spiruline pour préserver l'intégrité de ses nutriments et vitamines.
- Buvez un grand verre d'eau lors de la prise pour faciliter l'assimilation par votre système digestif.
- Conservez votre sachet ou pot à l'abri de la lumière, de l'humidité et de la chaleur.
- Évitez la prise en fin de journée si vous êtes sensible aux effets stimulants.

Calendrier de suivi hebdomadaire

- Lundi : Dose (g) [] | Pris []
- Mardi : Dose (g) [] | Pris []
- Mercredi : Dose (g) [] | Pris []
- Jeudi : Dose (g) [] | Pris []
- Vendredi : Dose (g) [] | Pris []
- Samedi : Dose (g) [] | Pris []
- Dimanche : Dose (g) [] | Pris []

Bilan hebdomadaire de vos ressentis

- Niveau d'énergie global (note de 1 à 5).
- Confort digestif (RAS / Ballonnements / Autre).
- Objectif de dosage pour la semaine suivante.

- Notes personnelles sur les effets observés.