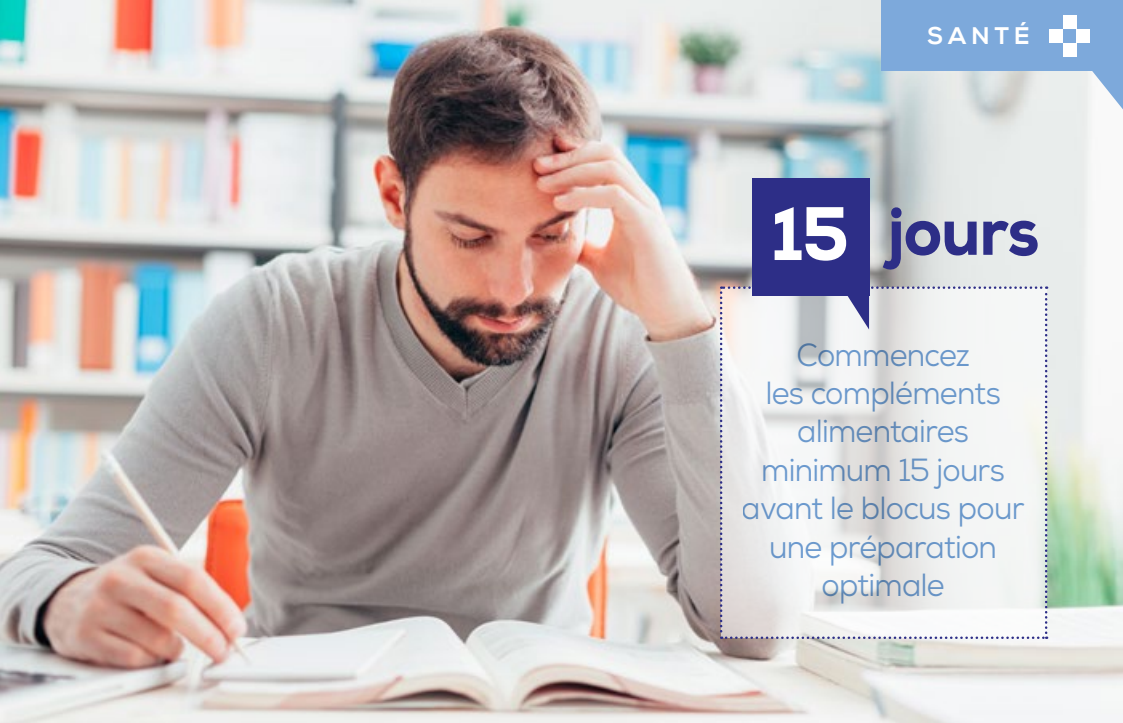


15 jours

Commencez les compléments alimentaires minimum 15 jours avant le blocus pour une préparation optimale



Examens : comment booster sa **mémoire** et sa **concentration** ?

LA PÉRIODE DES EXAMENS SOLLICITE FORTEMENT NOS CAPACITÉS INTELLECTUELLES. S'Y PRÉPARER À TEMPS EST LA CLÉ DE LA RÉUSSITE !



Nos conseils santé

Mangez équilibré pour nourrir vos neurones :

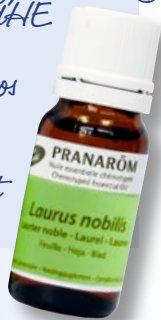
- un petit-déjeuner riche en **protéines**, indispensables à la synthèse de **dopamine**, l'hormone de la motivation et de l'attention
- des **sucres lents** pour éviter les pics de glycémie et les coups de pompe
- des **acides gras oméga-3** apportés par les petits poissons gras, l'huile de colza, les fruits secs
- des **fruits et légumes colorés** pour l'apport en vitamines, minéraux et antioxydants
- buvez au moins **1,5 litre d'eau** pour favoriser l'influx nerveux.

Travaillez dans un **environnement calme**, faites des **pauses régulières** et pensez à vous **oxygéner**.

Déconnectez-vous 30 minutes avant le coucher, **dormez** suffisamment pour assimiler vos connaissances et maintenir une bonne vigilance en journée.

LE CONSEIL DE VOTRE PHARMACIEN

Pour augmenter votre confiance en vous, déposez 2 gouttes d'HE de Laurier noble sur vos poignets à respirer profondément



PRANARÔM Huile Essentielle Laurier Noble 5 ml



1
TonixX Plus®
(20 comprimés)



2
Cogniton Focus
(60 capsules)

Les nutriments

Magnésium : minéral indispensable à la gestion du stress et de la fatigue, en association avec la taurine et des vitamines B.

Acides aminés : composants des protéines dont la tyrosine, précurseur de la noradrénaline et de la dopamine et la L-carnitine, producteur d'énergie (**B Record Plus Intense, Tonix® Plus 1**).

Phospholipides (phosphatidylsérine, phosphatidylcholine) : présents dans les membranes des neurones, ils améliorent la mémoire à court terme (**Cogniton® focus 2**).

Acides gras oméga-3 (EPA/DHA) : ils favorisent la fluidité des membranes pour une bonne communication entre les neurones.

Antioxydants : les vitamines A, C et E et le coenzyme Q10 protègent le cerveau des dommages des radicaux libres. La vitamine C et le coenzyme Q10 sont également toniques.

Les plantes coup de pouce

POUR DOPER LA MÉMOIRE :

Le **Ginkgo biloba** a des propriétés antioxydantes et d'oxygénation du cerveau (**Cogniton® focus 2**).

Le **Bacopa** stimule la mémoire à court terme, le raisonnement et la concentration, tout en atténuant l'anxiété.

CONTRE LA FATIGUE PHYSIQUE ET INTELLECTUELLE :

Le **Guarana**, très riche en caféine, et le **Ginseng**. Evitez une prise après 16h pour ne pas perturber l'endormissement (**Vitalité 4G**).

POUR MIEUX RÉSISTER AU STRESS :

L'**Eleuthérocoque**, le **Rhodiola rosea** et l'**Ashwagandha** sont des plantes adaptogènes qui aident l'organisme à mieux supporter la période de stress, tout en diminuant la fatigue et en améliorant les performances cognitives. La prise se fera de préférence le matin et/ou le midi (**Arkorelax® Stress**).

EN CAS DE TROUBLES DU SOMMEIL :

La **Valériane**, la **Mélisse**, la **Passiflore**, l'**Escholtzia** et l'**Aubépine**.

Le petit plus : En cas de stress passager ou de trac, recourez à un remède d'urgence : **Bach Rescue®** en Fleur de Bach, spray **Herbalgem® Calmigem** en gemmothérapie ou **Puressentiel® Stress** roll-on en aromathérapie.