



La période des examens est une période intense pour les ado qui vont passer le brevet, le bac ou encore des concours universitaires. Pour les aider à traverser les semaines stressantes de révisions à réussir au mieux les épreuves, il existe des solutions naturelles pour booster la mémoire, la concentration et stimuler les fonctions cognitives.

### NOTRE CONSEIL EN 3 GESTES :

1. Stimuler ses fonctions cognitives pendant la période de révision
2. Le soir, favoriser la détente et la sérénité
3. Booster son énergie le jour J

#### CURE DE 30 JOURS :

#### 1. STIMULER SES FONCTIONS COGNITIVES

*NutriPrescription M13*



**2 gélules le matin avant le petit déjeuner. Pour les examens, commencer la cure 3 semaines avant et continuer pendant.**

La formule Me13 vous propose une synergie d'extraits végétaux, vitamines et minéraux augmentant la vigilance et l'attention, pour un effet bénéfique sur la mémoire et la concentration. L'extrait de Ginkgo biloba contribue à favoriser un bon équilibre mental et d'une bonne mémoire. Le magnésium et les vitamines B3 et C contribuent à réduire la fatigue. Le fer et le zinc à une bonne fonction cognitive.

#### 2. LE SOIR, FAVORISER LA DÉTENTE ET LA SÉRÉNITÉ

*Huile essentielle d'orange douce* **calmante et apaisante**

**mettre 10 gouttes dans un diffuseur ou dans un bain avant le coucher ou mettre 1 goutte dans une noisette d'huile végétale et masser les poignets et le plexus solaire.**



L'huile essentielle d'orange douce est calmante, elle procure un sentiment de bien-être et apaise les tensions. Dans les périodes de nervosité, elle aide à soulager les troubles du sommeil et à favoriser la relaxation.

#### 3. LE JOUR J, ÊTRE ÉNERGIQUE

*Ampoules Energie boost de Phytovitae*

**1 ampoule par jour, le matin, pure ou diluée dans un verre d'eau ou de jus d'orange. Gingembre, Ginseng, Guarana**

Pour être tonifié et plein d'énergie le jour J, prendre une ampoule d'Energie Boost le matin permet de stimuler les capacités intellectuelles, de lutter contre la fatigue passagère et le manque de tonus ! Une bonne mise en condition pour réussir ses examens.

