

Programme de Réinitialisation 90 Jours

Phase 1 : Fondations et Digestion (Mois 1)

- Intégrer le Lifelong Vitality Pack (LLV) quotidiennement pour les nutriments essentiels.
- Prendre le complexe enzymatique TerraZyme à chaque repas principal.
- Ajouter le complexe probiotique PB Assist+ le soir pour soutenir le microbiote.
- Hydratation : Boire 2 litres d'eau par jour avec 1 goutte d'huile essentielle de Citron.
- Éliminer les aliments transformés et sucres raffinés.

Phase 2 : Métabolisme et Énergie (Mois 2)

- Introduire le système MetaPWR pour soutenir la santé métabolique.
- Prendre MetaPWR Advantage une fois par jour pour le collagène et le NAD+.
- Appliquer le mélange MetaPWR Metabolic Blend sur les points de pulsation avant l'effort.
- Maintenir une activité physique légère de 30 minutes par jour.
- Prioriser un sommeil réparateur avec le mélange Serenity en diffusion.

Phase 3 : Optimisation et Bien-être (Mois 3)

- Personnaliser le protocole selon les besoins spécifiques (sommeil, stress, immunité).
- Utiliser les huiles de soutien émotionnel comme Adaptiv ou Balance en cas de stress.
- Réévaluer les objectifs de santé initiaux et ajuster les habitudes.
- Maintenir les acquis des deux premiers mois en routine stable.
- Planifier une consultation bien-être pour définir les objectifs post-90 jours.

Checklist Quotidienne

- Matin : LLV + MetaPWR Advantage.
- Repas : TerraZyme (1 à 2 gélules).
- Soir : PB Assist+ + Routine de sommeil (Lavande ou Serenity).
- Hydratation : 2L d'eau infusée.
- Mouvement : 30 minutes d'activité physique.

Suivi des Progrès

- Noter le niveau d'énergie quotidien sur une échelle de 1 à 10.
- Suivre la qualité du sommeil et le temps d'endormissement.
- Observer les changements digestifs et le confort abdominal.
- Prendre des notes sur l'humeur et la clarté mentale.
- Réaliser un bilan hebdomadaire pour ajuster les dosages si nécessaire.