

Indiva System : Guide de Suivi et Routine Quotidienne

Introduction

- Ce document est conçu pour optimiser votre utilisation d'Indiva System.
- Suivez cette routine pour maximiser vos résultats et maintenir une progression constante.
- N'oubliez pas de consulter un professionnel de santé avant de commencer tout nouveau complément.

Routine Quotidienne (Checklist)

- Matin : Prendre la dose recommandée d'Indiva System avec un grand verre d'eau.
- Hydratation : Consommer au moins 1,5 à 2 litres d'eau tout au long de la journée.
- Alimentation : Privilégier des repas équilibrés riches en fibres et protéines.
- Activité physique : Intégrer 30 minutes de marche ou d'exercice léger quotidiennement.
- Soir : Noter vos ressentis et votre niveau d'énergie dans votre carnet de suivi.

Indicateurs de Progression

- Poids : Se peser une fois par semaine, idéalement le matin à jeun.
- Mensurations : Mesurer le tour de taille, de hanches et de cuisses tous les 15 jours.
- Énergie : Évaluer votre niveau de vitalité sur une échelle de 1 à 10 chaque soir.
- Sommeil : Noter la qualité et la durée de vos nuits pour observer les changements.
- Photos : Prendre des photos de face et de profil une fois par mois pour visualiser les résultats.

Conseils pour le Succès

- Régularité : Ne sautez pas de prise pour maintenir une concentration optimale du produit.
- Patience : Les résultats varient selon le métabolisme de chacun.
- Écoute de soi : Si vous ressentez un inconfort inhabituel, espacez les prises ou consultez votre médecin.
- Stockage : Conserver le produit dans un endroit frais, sec et à l'abri de la lumière directe.