Nature & Équilibre

24 COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES
POUR TRANSFORMER VOTRE VIE :
ÉNERGIE, BEAUTÉ, BIEN-ÊTRE ET PERFORMANCE
AU NATUREL !

SOMMAIRE

03 **Mon histoire ♡ Ma mission**

04 **Introduction**

05 **PARTIE 1 : Mémoire, Concentration & Système Nerveux**

- 06 : Acétyl L-carnitine
- 07 : Alpha-GPC
- 08 : Ashwaganda
- 09 : Bacopa monnieri
- 10 : Cacao cru
- 11 : DHA/EPA
- 12 : CDP-Choline
- 13 : Ginkgo biloba
- 14 : L-théanine
- 15 : Noix de kola
- 16 : Rhodiola rosea
- 17 : Schisandra

18 **PARTIE 2 : Sommeil, Stress & Relaxation**

- 19 :: Ashwaganda
- 20 : Griffonia
- 21 : Lavande
- 22 : Magnésium
- 23 : Mélisse
- 24 : Passiflore
- 25 : Tryptophane
- 26 : Valériane

27 **PARTIE 3 : Perte de Poids & Métabolisme**

- 28 : Café vert
- 29 : CLA
- 30 : Fucoxanthine
- 31 : Guggul
- 32 : Thé vert

33 **PARTIE 4 : Compléments & Soins, l'alliance parfaite pour sublimer votre beauté**

- 34 : Microneedling • Hydrafacial • Carbon peel • Lipocavitation & Lipolaser • Drainage

Mon histoire ♥ Ma mission

Je m'appelle **Naya, Beauty Therapist & Skin Expert depuis 2018.** Passionnée par la peau et son fonctionnement, j'ai toujours cherché à comprendre comment l'embellir, la renforcer et surtout, **traiter ses problématiques de façon durable.**

Au fil de mon expérience, j'ai réalisé une chose essentielle : **la peau est un messager.** Ce que nous voyons en surface est souvent le reflet de ce qui se passe à l'intérieur. Imperfections, teint terne, vieillissement prématuré, sécheresse... ces signaux sont souvent liés à des **déséquilibres internes** : hormones, digestion, carences nutritionnelles, stress, fatigue.

C'est pourquoi je prône une approche globale et holistique. **Prendre soin de sa peau ne se limite pas aux cosmétiques** : notre alimentation, nos hormones, notre vitalité et notre équilibre intérieur jouent un rôle clé. Depuis des années, je recommande les compléments alimentaires pour optimiser ces aspects, et vous êtes nombreuses à me demander conseil.

C'est pour cela que j'ai créé cet e-book : **un guide complet et accessible** pour vous aider à comprendre les besoins réels de votre corps et de votre peau, et surtout, à **choisir les bons compléments alimentaires** pour agir efficacement.

Que vous souhaitiez améliorer l'éclat de votre peau, soutenir votre système hormonal, retrouver de l'énergie ou simplement optimiser votre bien-être global, **ce guide vous donnera les clés essentielles pour faire des choix éclairés et adaptés** à votre situation.

Votre beauté et votre vitalité commencent à l'intérieur. Il est temps de leur donner ce dont elles ont besoin.

Belle lecture et belle transformation !



Introduction

Aujourd'hui, nous vivons à cent à l'heure. Entre le travail, la vie de famille, les obligations du quotidien et le stress omniprésent, il devient difficile de prendre soin de soi comme on le voudrait. Fatigue persistante, stress, sensation d'être dépassée… et **notre corps nous envoie des signaux** : peau terne, cheveux fragiles, digestion capricieuse, déséquilibres hormonaux, manque d'énergie.

Mais si la nature détenait déjà toutes les réponses à ces désagréments du quotidien ?

Depuis des siècles, les plantes, minéraux et super-aliments sont utilisés pour soutenir notre organisme, renforcer notre vitalité et révéler notre beauté naturelle. Pourtant, dans notre monde moderne, ces trésors naturels sont souvent mis de côté au profit de solutions temporaires qui ne traitent que les symptômes, sans s'attaquer aux causes profondes.

C'est de ce constat qu'est né cet e-book. Nous, les femmes, avons des besoins uniques et en constante évolution : nos hormones fluctuent, notre énergie varie, notre peau et notre digestion réagissent à notre mode de vie… et parfois, un simple coup de pouce naturel peut tout changer.

Dans ces pages, je vais vous guider à travers les meilleurs compléments alimentaires pour répondre aux besoins spécifiques du corps féminin :

💚 Retrouver énergie et vitalité
💚 Sublimer sa peau et renforcer ses cheveux
💚 Équilibrer ses hormones naturellement
💚 Soutenir son immunité et améliorer sa digestion
💚 Mieux gérer le stress et favoriser un sommeil réparateur

Mais ce guide ne se limite pas à une simple liste de compléments ! Mon objectif est de vous donner les clés pour **comprendre** votre corps, **identifier** ce dont il a **réellement besoin** et intégrer ces **solutions naturelles** dans ton quotidien de façon simple, **efficace et durable.**

✨ Prête à transformer ta vitalité, ta beauté et ton bien-être grâce à la puissance de la nature ?

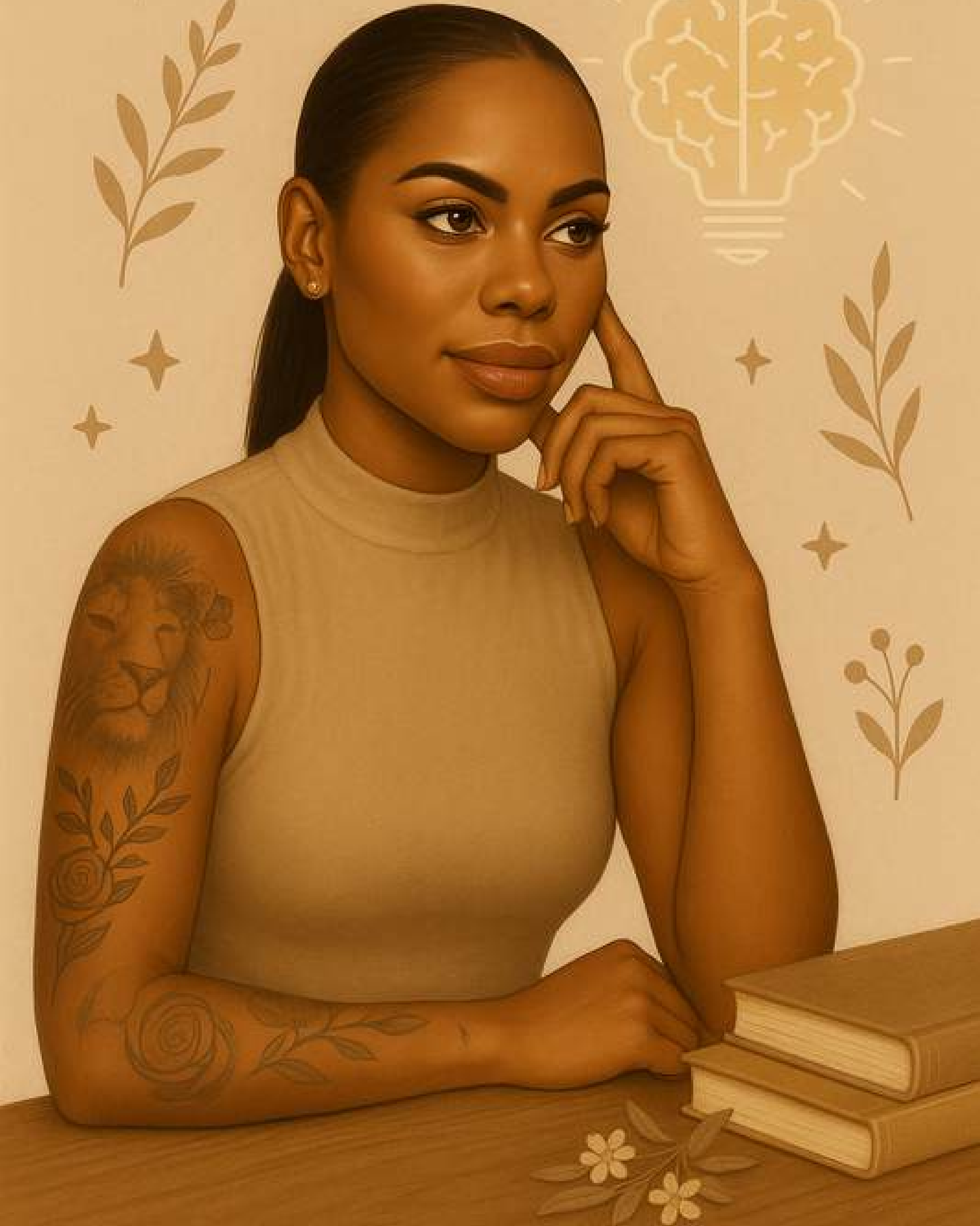
Alors plonge dans ce guide et découvre comment prendre soin de toi en profondeur, avec bienveillance et simplicité.

Avec passion et authenticité,

Naya • Doll Beauty & Co

PARTIE 1
Mémoire, Concentration & Système Nerveux

Pour ceux qui cherchent à améliorer leur mémoire, leur concentration et leur système nerveux, plusieurs compléments naturels peuvent être bénéfiques. Ils peuvent aider à réduire le stress, améliorer la clarté mentale et soutenir la fonction cognitive.

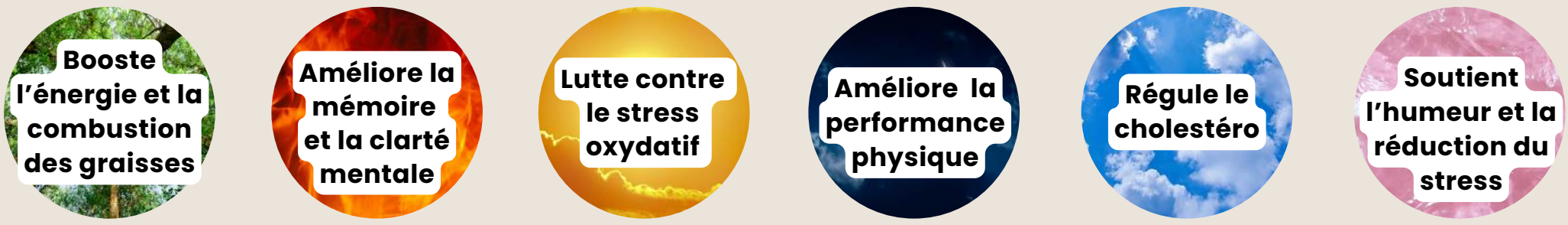


Acétyl L-Carnitine

L’Acide Aminé pour l’Énergie Cérébrale, la Mémoire et la Performance Physique

L’Acétyl-L-Carnitine (ALCAR) est une forme hautement biodisponible de la L-Carnitine, un acide aminé essentiel au métabolisme énergétique. Contrairement à la L-Carnitine classique, l’ALCAR possède une capacité unique à pénétrer la barrière hémato-encéphalique, ce qui en fait un puissant nootropique pour la **mémoire**, la **concentration** et la **protection neuronale**. Elle est également appréciée pour ses effets **énergisants** et **antioxydants**, aidant aussi bien à la **performance physique** qu’à la **santé cognitive** et **nerveuse**.

Les principaux bienfaits



- Parfait si tu te sens souvent fatiguée, avec du mal à puiser dans tes réserves ou à retrouver un métabolisme actif pour brûler les graisses efficacement.
- Idéal si tu as des oublis fréquents, des troubles de concentration ou que ton mental est souvent dispersé, surtout en période de charge mentale élevée.
- Un vrai soutien si tu veux préserver ton cerveau du vieillissement, prévenir les troubles cognitifs ou protéger ton système nerveux en profondeur.
- Essentiel si tu ressens des courbatures persistantes, une récupération lente ou que tu veux augmenter ton endurance à l’effort.
- Indispensable si tu te sens souvent à fleur de peau, triste sans raison ou que tu cherches à améliorer ton équilibre émotionnel au quotidien.

Comment la consommer ?



En poudre

1 dosette dans 200ml d’eau ou de jus.

Poudre de Acétyl L-Carnitine- APPLIED NUTRION



En gélule

Prendre 1 à 2 comprimés, avec un verre d’eau.

Gélule Acétyl L-Carnitine - NOW

Peut causer de légers troubles digestifs chez certaines personnes à forte dose. Déconseillée le soir car elle peut être stimulante et affecter le sommeil. À éviter en cas d’antécédents de crises épileptiques, sauf avis médical.



Que tu cherches à booster ton énergie, améliorer ta mémoire ou optimiser ton endurance, l’Acétyl-L-Carnitine est un complément polyvalent qui soutient à la fois le cerveau et le corps.
Envie de plus de clarté mentale et d’énergie durable ? Teste l’ALCAR et ressens la différence !



Alpha-GPC

Le Super Boosteur Cognitif pour la Mémoire, la Concentration et l'Énergie Mentale

L'Alpha-GPC (Alpha-Glycérylphosphorylcholine) est l'une des meilleures sources de choline biodisponible, essentielle à la production d'acétylcholine, un neurotransmetteur clé pour la **mémoire**, l'**apprentissage** et la **concentration**.
En plus d'optimiser les **performances cognitives**, l'Alpha-GPC favorise la **récupération musculaire**, la santé neuronale et peut même **augmenter la production d'hormone de croissance**, ce qui le rend prisé par les athlètes et les personnes actives.

Les principaux bienfaits













- ✓ Parfait si tu oublies facilement, que tu as du mal à rester concentrée longtemps ou que ton mental est souvent confus, surtout en période de stress.
- ✓ Idéal si tu ressens une fatigue mentale persistante, un brouillard cérébral ou une baisse de vigilance même après une nuit complète.
- ✓ Essentiel si tu veux prévenir le vieillissement cognitif, protéger ta mémoire ou renforcer ta capacité à apprendre et à t'adapter.
- ✓ Un vrai plus si tu pratiques un sport demandant explosivité et coordination, ou si tu veux améliorer le lien entre ton mental et ton corps à l'effort.
- ✓ Indispensable si tu ressens de l'irritabilité, des tensions émotionnelles ou des baisses de moral, et que tu veux retrouver un esprit plus serein.

Comment la consommer ?



En gélule

Prendre 3 comprimés,
avec un verre d'eau.

Gélule Alpha-GPC - NUTRIFORCE

⚠ *Peut causer de légers maux de tête ou une sensation d'agitation à forte dose. À éviter le soir, car il peut être stimulant et perturber le sommeil. Déconseillé aux personnes souffrant de bipolarité sans avis médical.*



Que ce soit pour booster ta mémoire, améliorer ta concentration ou optimiser tes performances physiques, l'Alpha-GPC est un complément de choix. Il soutient la santé neuronale, améliore l'énergie mentale et physique, et offre un soutien durable aux fonctions cognitives.
Besoin d'un coup de pouce pour ton cerveau et tes muscles ? Teste l'Alpha-GPC et ressens la différence !



Ashwaganda

Bien-être et Sérénité

L'Ashwagandha est une **plante adaptogène puissante** utilisée en médecine ayurvédique depuis plus de 3000 ans. Surnommée "*ginseng indien*", elle est réputée pour **réduire le stress, améliorer l'énergie et soutenir l'équilibre hormonal**. Oue vous cherchiez à retrouver un état de calme, booster votre vitalité ou améliorer votre concentration, l'Ashwagandha est un allié naturel incontournable.



Les principaux bienfaits













- Idéal si tu te sens souvent débordée, anxieuse ou avec la tête qui ne déconnecte jamais.
- Parfait si tu te réveilles déjà fatiguée ou que tu manques d'énergie pour affronter tes journées.
- Indispensable si tu as l'impression d'avoir le cerveau en brouillard ou des difficultés à te concentrer.
- Un vrai soutien si tu subis des règles douloureuses, des sautes d'humeur ou des déséquilibres hormonaux.
- Indispensable si tu as l'impression d'avoir le cerveau en brouillard ou des difficultés à te concentrer.
- Un vrai soutien si tu subis des règles douloureuses, des sautes d'humeur ou des déséquilibres hormonaux.

Comment la consommer ?



En poudre

Entre 300 mg et 600 mg par jour, selon les besoins à mélanger dans un lait chaud, un smoothie ou une infusion.

Poudre d'Ashwaganda BIO



En gélules

Prendre 1 à 2 gélules par jour, à avaler avec un verre d'eau.

Gélules d'Ashwaganda BIO

⚠ *Déconseillée aux femmes enceintes et aux personnes sous traitement pour l'hyperthyroïdie sans avis médical.*



Oue ce soit pour gérer le stress, retrouver de l'énergie ou équilibrer tes hormones, l'Ashwagandha est une plante aux bienfaits multiples qui t'aide à retrouver bien-être et sérénité.
Envie d'un esprit calme et d'un corps revitalisé ? Adopte l'Ashwagandha et ressente ses bienfaits!



Bacopa Monnieri

La Plante de la Mémoire et de la Concentration

Le Bacopa Monnieri, aussi appelé "Brahmi", est une plante adaptogène réputée en médecine ayurvédique pour ses effets sur la **mémoire**, la **concentration** et la gestion du **stress**. Utilisé depuis des siècles pour stimuler les fonctions cognitives et **protéger le cerveau**, il est idéal pour les étudiantes, les professionnelles et toute personne cherchant à optimiser ses performances mentales.

Les principaux bienfaits













- Idéal si tu veux réduire ton taux de cholestérol, prendre soin de ta circulation sanguine et protéger ton cœur naturellement contre l'inflammation.
- Parfait si tu veux préserver ta mémoire, améliorer ta concentration ou protéger ton cerveau du déclin lié au stress ou au vieillissement.
- Indispensable si tu es enceinte ou que tu souhaites soutenir le développement optimal du cerveau et des yeux de ton futur bébé.
- Essentiel si tu te sens souvent stressée, anxieuse ou que tu cherches un soutien naturel pour retrouver un équilibre émotionnel plus stable.
- Un vrai allié si tu souffres de douleurs articulaires, de maladies inflammatoires chroniques ou que ton corps a besoin de réguler ses réponses immunitaires.

Comment la consommer ?



En poudre

Selon vos besoins, prendre jusqu'à 2g par jour.

[Poudre de Brahmi bio - BIOTIVA]



En gélule

Prendre 2 gélules, avec un verre d'eau.

[Gélule Bacopa Monnieri BIO - VEGAVERO]

⚠ *Peut causer des troubles digestifs légers (ballonnements, crampes) chez certaines personnes.*
Déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes, ainsi qu'aux personnes sous traitement pour la thyroïde.



Grâce à ses effets prouvés sur la mémoire, la concentration et le stress, le Bacopa Monnieri est un complément idéal pour celles qui souhaitent renforcer leurs capacités mentales naturellement !
Un cerveau plus vif et une mémoire au top ? Opte pour le Bacopa Monnieri !



Cacao Cru

L’Or Noir aux Multiples Bienfaits pour l’Énergie, l’Humeur et la Santé

Le cacao cru est bien plus qu’un simple ingrédient gourmand. Il s’agit d’un superaliment riche en antioxydants, en magnésium et en neurotransmetteurs naturels, qui booste l’**énergie**, la **concentration** et le **bien-être émotionnel.** Contrairement au cacao transformé, qui perd une grande partie de ses nutriments, le cacao cru conserve toutes ses propriétés bénéfiques pour la **santé du cerveau, du cœur et du système nerveux**. Il est particulièrement apprécié pour son effet euphorisant et stimulant, grâce à des composés comme la théobromine, la phényléthylamine (PEA) et la sérotonine.

Les principaux bienfaits













- Parfait si tu te sens souvent fatiguée, que tu as besoin d’un coup de boost naturel pour mieux te concentrer sans subir les effets nerveux de la caféine.
- Idéal si tu te sens tendue, anxieuse ou que tu cherches à retrouver une sensation naturelle de joie, de motivation et de bien-être intérieur.
- Un vrai allié si tu veux protéger ton cœur, améliorer ta circulation sanguine et réduire l'inflammation silencieuse qui fatigue ton organisme.
- Essentiel si tu veux préserver ta mémoire, stimuler ton cerveau pour apprendre plus facilement ou ralentir les effets du vieillissement mental.
- Parfait si tu cherches à mieux récupérer après l’effort, réduire les crampes ou renforcer ton endurance physique de manière naturelle et agréable.

Comment la consommer ?



En poudre

Ajouter 1 cuillère à café

[Poudre de cacao cru - NATURELBIO]



En beurre

Selon le besoin

[Beurre de caca BIO - KAMELUR]

Contient de la théobromine, qui peut être excitante à haute dose.
À éviter en fin de journée si vous êtes sensible aux stimulants.
Peut interagir avec certains médicaments (antidépresseurs, hypotenseurs).



Le cacao cru est un superaliment aux multiples vertus, qui allie plaisir et bienfaits pour le corps et l’esprit. Il est parfait pour celles qui recherchent un boost naturel d’énergie, une amélioration de l’humeur et un soutien cognitif, tout en prenant soin de leur santé.
Envie d’un super boost au naturel ? Adopte pour le cacao cru et ressens ses bienfaits au quotidien.



DHA/EPA

(Oméga-3)

Les Acides Gras Essentiels pour le Cerveau, le Cœur et l'Inflammation

Les oméga-3, et plus particulièrement le DHA (acide docosahexaénoïque) et l'EPA (acide eicosapentaénoïque), sont des acides gras essentiels que l'organisme ne peut pas produire en quantité suffisante. Ils doivent donc être apportés par l'alimentation ou sous forme de suppléments. Ces acides gras polyinsaturés jouent un rôle clé dans le **développement cérébral**, la **santé cardiovasculaire**, la réduction de l'**inflammation** et le **bien-être** émotionnel. Ils sont présents principalement dans les poissons gras (saumon, sardine, maquereau), l'huile de krill et certaines algues (source végétalienne).

Les principaux bienfaits



- ✓ Idéal si tu veux réduire ton taux de cholestérol, prendre soin de ta circulation sanguine et protéger ton cœur naturellement contre l'inflammation.
- ✓ Parfait si tu veux préserver ta mémoire, améliorer ta concentration ou protéger ton cerveau du déclin lié au stress ou au vieillissement.
- ✓ Indispensable si tu es enceinte ou que tu souhaites soutenir le développement optimal du cerveau et des yeux de ton futur bébé.
- ✓ Essentiel si tu te sens souvent stressée, anxieuse ou que tu cherches un soutien naturel pour retrouver un équilibre émotionnel plus stable.
- ✓ Un vrai allié si tu souffres de douleurs articulaires, de maladies inflammatoires chroniques ou que ton corps a besoin de réguler ses réponses immunitaires.

Comment la consommer ?



En gélule

Prendre 3 gélules,
avec un verre d'eau.

[Gélule Omega3 - VEGAVERO]

⚠ *Peut fluidifier le sang, donc éviter avant une opération chirurgicale ou avec des anticoagulants.*
À forte dose, peut provoquer des troubles digestifs légers (régurgitations au goût de poisson, nausées).



Les oméga-3 DHA/EPA sont essentiels pour un cerveau performant, un cœur en bonne santé et une inflammation maîtrisée. Que tu cherches à améliorer ta concentration, à protéger tes articulations ou à optimiser ton bien-être émotionnel, ils sont incontournables pour une santé optimale.
Envie de booster ta vitalité et ton bien-être général ? Intégre les oméga-3 à ta routine dès aujourd'hui !



CDP-Choline

(Citicoline)

Le Booster Naturel de la Mémoire, de la Concentration et de l’Énergie Cérébrale

La CDP-Choline, aussi appelée Citicoline, est un composé naturel essentiel au bon fonctionnement du cerveau. C'est une source de choline hautement biodisponible, qui joue un rôle clé dans la production d’acétylcholine, un **neurotransmetteur indispensable à la mémoire, à l’apprentissage et à la** concentration.
En plus de ses effets nootropiques, la Citicoline soutient la santé neuronale, améliore la connectivité cérébrale et favorise la production d’énergie dans le cerveau. Elle est donc particulièrement utile pour les étudiants, les professionnels, les sportifs et les personnes souhaitant préserver leurs capacités cognitives avec l’âge.

Les principaux bienfaits













- ✓ Parfait si tu as du mal à te concentrer, que tu oublies facilement ou que tu te sens mentalement submergée lors de périodes de travail ou d’études intenses.
- ✓ Idéal si tu ressens souvent un brouillard mental, de la lenteur cognitive ou un épuisement psychique après une journée exigeante.
- ✓ Essentiel si tu ressens de l’anxiété, des variations d’humeur ou une fatigue nerveuse qui pèse sur ton équilibre intérieur.
- ✓ Parfait si tu passes beaucoup de temps sur les écrans, que tu fatigues vite visuellement ou que tu veux prévenir les troubles liés à l’âge.
- ✓ Un vrai soutien si tu veux préserver ton cerveau du vieillissement, renforcer ta clarté mentale ou soutenir ta récupération après un stress neurologique (trauma, surcharge, AVC…).

Comment la consommer ?



En gélule

Prendre 2 gélules,
avec un verre d’eau.

Gélule Citicoline CDP Choline - HEPATICA

⚠ *Peut causer de légers maux de tête ou une agitation temporaire si la dose est trop élevée. À éviter le soir, car elle peut être stimulante et perturber le sommeil. Déconseillée aux personnes souffrant de troubles bipolaires, sauf avis médical.*



Si tu cherches un complément naturel pour booster ta mémoire, ta concentration et ton énergie mentale, la Citicoline est un choix idéal. Elle soutient la santé neuronale à long terme, tout en offrant un effet stimulant immédiat pour le cerveau.
Besoin d’un coup de boost cognitif ? Teste la CDP-Choline et booste tes performances intellectuelles dès aujourd’hui !



Ginkgo Biloba

L’Allié Naturel de la Mémoire, de la Circulation et de la Clarté Mentale

Le Ginkgo Biloba est l’un des plus anciens arbres sur Terre et l’une des plantes médicinales les plus étudiées pour ses effets sur la **mémoire**, la **concentration** et la **circulation sanguine**. Utilisé depuis des siècles en médecine traditionnelle chinoise, il est particulièrement apprécié pour son action bénéfique sur le **cerveau**, le **système nerveux** et la **microcirculation**. Riche en flavonoïdes et en terpènes, le Ginkgo Biloba est reconnu pour son pouvoir antioxydant et sa capacité à stimuler la circulation cérébrale, ce qui en fait un allié idéal pour les étudiants, les professionnels et les personnes souhaitant préserver leurs capacités cognitives avec l’âge.

Les principaux bienfaits













- ✓ Parfait si tu ressens des troubles de la mémoire, que tu as du mal à rester focus ou que tu veux booster ton mental pour le travail, les études ou l’âge.
- ✓ Idéal si tu as souvent les extrémités froides, les jambes lourdes ou une mauvaise microcirculation qui te fatigue au quotidien.
- ✓ Un vrai soutien si tu veux ralentir le vieillissement mental, préserver ta vivacité d’esprit ou prévenir les maladies neurodégénératives.
- ✓ Essentiel si tu souffres de bourdonnements, de vertiges ou de troubles liés à la circulation dans l’oreille interne.
- ✓ Parfait si tu ressens une charge mentale élevée, que tu veux retrouver un apaisement intérieur et une meilleure gestion de ton stress émotionnel.

Comment la consommer ?



En poudre

Selon vos besoins,
prendre jusqu'2
cuillère à café par jour.

Poudre de Ginkgo Biloba bio - TERRA ELEMENTS



En gélule

Prendre 3 gélules,
avec un verre d’eau.

Gélule Ginkgo Biloba BIO - AMOSEEDS

⚠ *Peut fluidifier le sang, donc à éviter avec des anticoagulants ou avant une chirurgie. Peut provoquer de légers maux de tête ou troubles digestifs au début de la prise. Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes sans avis médical.*



Si tu cherches un soutien naturel pour améliorer ta mémoire, ta concentration et ta circulation sanguine, le Ginkgo Biloba est un complément incontournable pour booster tes performances cognitives et préserver ta santé cérébrale à long terme.
Envie d’un cerveau plus alerte et d’une meilleure circulation ? Teste le Ginkgo Biloba et booste ta clarté mentale !



L-Théanine

L’Acide Aminé Apaisant pour la Relaxation, la Concentration et le Bien-Être Mental

La L-Théanine est un acide aminé naturellement présent dans le thé vert, connu pour ses effets **apaisants** et **cognitifs**. Contrairement aux excitants, elle favorise un état de **détente** profonde sans somnolence, améliorant ainsi la **concentration**, la gestion du **stress** et la **qualité du sommeil**.
Son action repose sur sa capacité à stimuler la production d’ondes alpha dans le cerveau, un état associé à la méditation et à la relaxation. La L-Théanine est également appréciée pour **contrebalancer les effets négatifs de la caféine**, réduisant l’anxiété tout en maintenant l’**éveil** et la **clarté mentale**.



Les principaux bienfaits













- ✓ Parfaite si tu te sens souvent tendue, anxieuse ou que tu as du mal à gérer tes émotions sans te couper de ta vitalité.
- ✓ Idéale si tu veux rester focus sans nervosité, surtout en période d’apprentissage ou de travail prolongé, avec un esprit calme mais alerte.
- ✓ Essentielle si ton mental tourne en boucle le soir, que tu te réveilles souvent la nuit ou que tu veux t’endormir plus sereinement sans effet de somnolence au réveil.
- ✓ Un vrai plus si tu veux protéger ton cœur des effets du stress, renforcer ton système immunitaire et préserver ton énergie globale.

Comment la consommer ?



En poudre

Selon vos besoins, prendre jusqu'2 cuillère à café par jour.

🔗 Poudre de Matcha - MATCHA & CO



En gélule

Prendre 1 gélule, avec un verre d’eau.

🔗 Gélule L-Théanine- WEIGHTWORLD

⚠ *À forte dose, peut provoquer une légère somnolence.*
Déconseillée en association avec des médicaments anxiolytiques sans avis médical.



Que ce soit pour réduire le stress, améliorer ta concentration ou favoriser un sommeil réparateur, la L-Théanine est une solution naturelle et efficace pour cultiver un bien-être mental durable.
Envie d’un mental apaisé et d’une concentration optimale ? Teste la L-Théanine et retrouve l’équilibre !



Noix de Kola

Le Stimulant Naturel pour l'Énergie, la Concentration et la Vitalité

La noix de kola est un superaliment originaire d'Afrique de l'Ouest, réputé pour son effet **stimulant** naturel grâce à sa richesse en caféine, théobromine et antioxydants. Utilisée depuis des siècles pour améliorer l'**énergie physique** et **mentale**, elle est prisée pour ses effets **dynamisants** sur la **concentration**, l'**endurance** et la **motivation**. En plus d'être un tonique naturel, la noix de kola soutient la **digestion**, la **circulation sanguine** et peut être bénéfique pour la **gestion du poids**.

Les principaux bienfaits













- ✓ Parfaite si tu as souvent des coups de mou, un manque d'élan mental ou physique, et que tu veux retrouver une énergie durable sans crash brutal.
- ✓ Idéale si tu manques de clarté mentale, que tu te sens vite déconcentrée ou que tu veux soutenir ton cerveau en période de travail ou d'étude intense.
- ✓ Un vrai soutien si tu cherches un coup de pouce naturel pour relancer ton métabolisme, diminuer les fringales et mieux gérer ton poids.
- ✓ Essentiel si tu ressens des jambes lourdes, un manque d'oxygénation ou que tu veux prendre soin de ton cœur tout en dynamisant ton corps.
- ✓ Parfait si tu as souvent des digestions lentes, des ballonnements ou que tu veux retrouver un ventre plus léger après les repas.

Comment la consommer ?



En poudre

1 cuillère à café par jour.

🔗 Poudre de Kola - WONDERFUL HONEY



En gélule

Prendre 1 à 3 gélules, avec un verre d'eau.

🔗 Gélule de Kola - LABOFLORA

⚠ *Contient de la caféine, donc peut provoquer de l'agitation, des palpitations ou des troubles du sommeil si consommée en excès. Déconseillée aux personnes souffrant d'hypertension ou de troubles cardiaques. Peut irriter l'estomac en cas de consommation excessive.*



Si tu cherches un stimulant naturel puissant pour combattre la fatigue, améliorer ta concentration et booster ton endurance, la noix de kola est un excellent choix. Elle offre une énergie propre et durable, sans les effets négatifs des excitants synthétiques.
Besoin d'un coup de boost naturel ? Essaye la noix de kola pour une énergie et une concentration optimales !

Rhodiola Rosea

L’adaptogène ultime contre le stress et la fatigue

Originaire des régions froides d’Europe et d’Asie, le Rhodiola Rosea est une plante **adaptogène** reconnue pour aider l’organisme à mieux gérer le **stress**, réduire la **fatigue** et améliorer les **performances physiques et mentales**. Utilisée depuis des siècles en médecine traditionnelle russe et chinoise, elle est idéale pour celles qui cherchent à **retrouver équilibre, énergie et sérénité**.



Les principaux bienfaits













- Parfait si tu te sens submergée, nerveuse ou au bord du burn-out, avec un mental qui ne trouve jamais le calme.
- Idéal si tu es épuisée physiquement et mentalement, que tu manques de motivation ou que ton corps peine à tenir le rythme.
- Un vrai soutien si tu te sens dispersée, avec des troubles de l’attention ou des difficultés à rester productive.
- Essentiel si tu souhaites retrouver de l’énergie, mieux récupérer après un effort ou renforcer ta résistance globale.
- Parfait si ton corps est fragilisé par les changements de saison, le stress chronique ou les variations hormonales.

Comment la consommer ?



En poudre

350 à 550 mg/jour dans un jus de fruit ou un lait végétal

Poudre de Rhodiola Rosea BIO -



En gélules

Prendre 1 à 2 gélules par jour, en une seule prise, avec un grand verre d’eau.

Gélules de Rhodiola Rosea BIO - AMOSEEDS

⚠ *Évitez de le prendre le soir, car il peut avoir un effet stimulant. Il est également déconseillé aux personnes souffrant d’hypertension ou prenant des antidépresseurs, sans avis médical.*



Si tu es souvent stressée, fatiguée ou en manque de concentration, le Rhodiola Rosea est une solution naturelle pour retrouver énergie, équilibre et sérénité.
Besoin d’un remède naturel contre le stress et la fatigue ? Teste le Rhodiola Rosea et ressens ses effets revitalisants





Schisandra

La Baie de la Longévité et de l’Équilibre

Utilisé depuis plus de 2000 ans en médecine traditionnelle chinoise, le Schisandra est une baie **adaptogène** exceptionnelle, connue pour renforcer l’**énergie**, améliorer la résistance au **stress** et soutenir la **santé du foie et de la peau**. Surnommée la "baie aux cinq saveurs", elle est idéale pour celles qui recherchent **vitalité**, clarté **mentale et bien-être général.**



Les principaux bienfaits













- Parfait si tu te sens souvent à bout, vidée de ton énergie et que ton corps a du mal à faire face au stress ou au surmenage.
- Idéal si tu as l’impression d’avoir le cerveau en brouillard, des difficultés de concentration ou un mental en surcharge.
- Un soutien précieux si tu veux aider ton corps à se purifier, mieux digérer et éliminer les toxines accumulées.
- Essentiel si tu souffres de SPM, de déséquilibres hormonaux, de baisse de libido ou d’inconforts liés à la ménopause.
- Parfait si tu souhaites prendre soin de ta peau de l’intérieur, améliorer son éclat et lutter contre les signes du temps.

Comment la consommer ?



En poudre

Entre 500 mg et 2000 mg par jour, selon les besoins.

Poudre de Schisandra BIO - TERRA ELEMENTS



En gélules

1 gélule par jour au repas avec un grand verre d’eau.

Gélules de Schisandra BIO - Fair & Pure

⚠ *Déconseillé en cas d’hypertension sévère ou de prise d’anticoagulants. À éviter en fin de journée, car il peut avoir un léger effet stimulant.*



Que ce soit pour booster ton énergie, renforcer ta résistance au stress ou prendre soin de ta peau et de ton foie, le Schisandra est un superaliment aux multiples bienfaits. Besoin d’un élixir naturel pour vitalité et équilibre ? Teste le Schisandra et découvre son incroyable pouvoir régénérant !



PARTIE 2
Sommeil, Stress & Relaxation

Pour ceux qui souhaitent améliorer leur sommeil, réduire leur stress et favoriser la relaxation, divers compléments naturels peuvent offrir un soutien précieux. Le stress quotidien, les tensions musculaires et les pensées incessantes peuvent perturber l'endormissement et la qualité du sommeil.

Certains compléments aident à apaiser l'esprit, à relâcher les tensions accumulées et à créer un état de détente propice à un sommeil profond et réparateur. En favorisant un meilleur équilibre nerveux et en réduisant l'agitation mentale, ils permettent d'améliorer la récupération et le bien-être général.





Ashwaganda

Bien-être et Sérénité

L'Ashwagandha est une **plante adaptogène puissante** utilisée en médecine ayurvédique depuis plus de 3000 ans. Surnommée "*ginseng indien*", elle est réputée pour **réduire le stress, améliorer l'énergie et soutenir l'équilibre hormonal**. Oue vous cherchiez à retrouver un état de calme, booster votre vitalité ou améliorer votre concentration, l'Ashwagandha est un allié naturel incontournable.



Les principaux bienfaits













- Idéal si tu te sens souvent débordée, anxieuse ou avec la tête qui ne déconnecte jamais.
- Parfait si tu te réveilles déjà fatiguée ou que tu manques d'énergie pour affronter tes journées.
- Indispensable si tu as l'impression d'avoir le cerveau en brouillard ou des difficultés à te concentrer.
- Un vrai soutien si tu subis des règles douloureuses, des sautes d'humeur ou des déséquilibres hormonaux.
- Indispensable si tu as l'impression d'avoir le cerveau en brouillard ou des difficultés à te concentrer.
- Un vrai soutien si tu subis des règles douloureuses, des sautes d'humeur ou des déséquilibres hormonaux.

Comment la consommer ?



En poudre

Entre 300 mg et 600 mg par jour, selon les besoins à mélanger dans un lait chaud, un smoothie ou une infusion.

Poudre d'Ashwaganda BIO



En gélules

Prendre 1 à 2 gélules par jour, à avaler avec un verre d'eau.

Gélules d'Ashwaganda BIO

⚠ *Déconseillée aux femmes enceintes et aux personnes sous traitement pour l'hyperthyroïdie sans avis médical.*



Oue ce soit pour gérer le stress, retrouver de l'énergie ou équilibrer tes hormones, l'Ashwagandha est une plante aux bienfaits multiples qui t'aide à retrouver bien-être et sérénité.
Envie d'un esprit calme et d'un corps revitalisé ? Adopte l'Ashwagandha et ressente ses bienfaits!



Griffonia (5-HTP)

L'Allié Naturel de l'Humeur et du Sommeil

Le Griffonia simplicifolia est une plante originaire d'Afrique, dont les graines sont riches en 5-HTP (5-Hydroxytryptophane), un précurseur direct de la sérotonine, **l'hormone du bien-être**. Grâce à ses propriétés, il aide à **améliorer l'humeur**, **réduire le stress** et **favoriser un sommeil réparateur**. Il est souvent utilisé comme **alternative naturelle aux antidépresseurs et aux somnifères chimiques.**



Les principaux bienfaits











- Parfait si tu ressens une baisse de moral, de la tristesse inexpliquée ou une fatigue émotionnelle persistante, il soutient naturellement ta production de sérotonine, sans dépendance.
- Idéal si tu t'endors difficilement ou que ton sommeil est léger et agité — en favorisant la mélatonine, il t'aide à retrouver un rythme apaisé.
- Un vrai soutien si tu vis des pics d'angoisse, une agitation mentale constante ou une fatigue nerveuse — il t'aide à retrouver calme et stabilité intérieure.
- Essentiel si tu manges sous le coup des émotions, que tu as souvent envie de sucre ou que tu cherches à retrouver une relation plus sereine avec ton corps.
- Utile si ton stress ou tes émotions affectent ta digestion — en agissant sur la sérotonine, il soutient également ton confort digestif.

Comment la consommer ?



En poudre

1 cuillère à café par jour.

🔗 Ampoules de Griffonia (+Rhodiola) - SANTAROME BIO



En gélule

Prendre 1 gélule, avec un verre d'eau.

🔗 Gélules de Griffonia - VEGAVERO

⚠ *Peut provoquer de légers troubles digestifs (nausées, ballonnements) en début de prise. Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes sans avis médical. Ne pas associer à des antidépresseurs de type ISRS ou IRSN, car cela pourrait entraîner un excès de sérotonine (syndrome sérotoninergique).*



Si tu cherches une solution naturelle pour retrouver un équilibre émotionnel, mieux dormir et réduire le stress, le Griffonia (5-HTP) est un excellent choix.
Envie de sérénité et d'un bien-être naturel ? Le Griffonia est là pour toi !



Lavande

L’Essence de la Relaxation et du Bien-Être



La lavande (Lavandula angustifolia) est une plante aromatique réputée pour ses propriétés **apaisantes** et **relaxantes**. Utilisée depuis des siècles en phytothérapie et en aromathérapie, elle aide à **réduire le stress**, **améliorer le sommeil** et soulager les **tensions musculaires**. Son huile essentielle est particulièrement appréciée pour ses effets **calmants** et **équilibrants**.

Les principaux bienfaits













- Parfaite si tu te sens tendue, irritable ou sujette aux angoisses, elle t’offre une détente émotionnelle profonde, tout en douceur.
- Idéale si tu as du mal à t’endormir ou si ton sommeil est léger et agité, elle facilite un endormissement paisible et un repos réparateur.
- Un vrai soulagement si tu ressens des crampes, des migraines ou un corps tendu, elle agit comme un relâchement global du corps et de l’esprit.
- Essentielle si tu veux prévenir les petits maux de saison, ses propriétés antibactériennes et antivirales soutiennent tes défenses naturelles.
- Utile en cas de palpitations liées au stress ou de tension nerveuse élevée, elle favorise un retour au calme par le souffle et le cœur.
- Indispensable si tu as des troubles digestifs liés à l’émotionnel, elle calme les spasmes, les douleurs d’estomac et les ballonnements.

Comment la consommer ?



En infusion

1 à 2 fois par jour.

[Infusion de lavende BIO - BIOJOY]



En gélules

Prendre 1 gélule par jour, à avaler avec un verre d'eau.

[Gélules de lavende - ZENEMENT]

L’huile essentielle est déconseillée aux femmes enceintes et allaitantes sans avis médical. À utiliser avec prudence en cas de basse pression artérielle, car elle peut accentuer l’effet hypotenseur. En ingestion, respecter les doses pour éviter des effets secondaires (nausées, somnolence excessive).



Si tu cherches un remède naturel contre le stress, les tensions et les troubles du sommeil, la lavande est une plante précieuse à adopter au quotidien.



Magnésium

Le Minéral Essentiel pour l'Énergie et la Détente

Le magnésium est un minéral indispensable au bon fonctionnement de l'organisme. Il intervient dans plus de 300 réactions enzymatiques, notamment pour la production d'**énergie**, la **relaxation musculaire**, la **gestion du stress** et l'**équilibre nerveux**. Malheureusement, une grande partie de la population est en carence de magnésium, ce qui peut entraîner **fatigue, irritabilité, crampes et troubles du sommeil.**

Les principaux bienfaits













- ✓ Parfait si tu te sens souvent épuisée, à plat ou que tu manques d'énergie malgré le repos, il t'aide à relancer ta vitalité de manière douce et durable
- ✓ Idéal si tu vis une période de tension nerveuse, d'irritabilité ou de nervosité constante, il calme le système nerveux et favorise un retour au calme intérieur.
- ✓ Un vrai soutien si tu t'endors difficilement ou que ton sommeil est léger et entrecoupé, il favorise un sommeil profond et régulier.
- ✓ Essentiel si tu ressens des tensions musculaires, des spasmes ou des douleurs liées au stress ou à l'effort, il facilite la détente corporelle.
- ✓ Utile si tu es sujette aux palpitations, à une tension nerveuse élevée ou que tu veux prévenir les troubles cardiovasculaires naturellement.
- ✓ Parfait en période de surcharge mentale, d'examens ou de multitâche, il soutient les fonctions cognitives et la clarté mentale.

Comment la consommer ?



En comprimé effervescent

1 comprimé par jour
dans de l'eau

[Comprimé de magnesium - JUVAMINE]



En gélules

Prendre 3 gélules par jour, à avaler avec un verre d'eau.

[Gélules Magnesium - VEGAVERO]

⚠ *À forte dose, peut avoir un effet laxatif (surtout sous forme de chlorure ou d'oxyde). Déconseillé en cas d'insuffisance rénale sans avis médical.*



Si tu te sens fatiguée, stressée ou sujette aux crampes musculaires, un apport suffisant en magnésium peut transformer ton bien-être.
Envie de plus d'énergie et de sérénité ? Le magnésium est ton allié !

Mélisse

La Plante de la Sérénité et de la Digestion

La mélisse (Melissa officinalis) est une plante médicinale reconnue depuis l'Antiquité pour ses **effets apaisants sur le système nerveux et digestif.** Grâce à ses propriétés **relaxantes**, elle aide à **réduire le stress**, **améliorer le sommeil** et **calmer les troubles digestifs liés à l'anxiété**. Elle est particulièrement appréciée pour son action douce et efficace, faisant d'elle une alliée idéale pour retrouver **calme** et **bien-être** naturellement.

Les principaux bienfaits



- Parfaite si tu ressens une tension intérieure constante, des pensées qui tournent en boucle ou que tu as du mal à te poser, elle t'aide à retrouver calme et clarté mentale.
- Idéale si tu t'endors difficilement, que tu te réveilles souvent la nuit ou que ton sommeil manque de profondeur, en infusion ou complément, elle t'accompagne vers un repos plus réparateur.
- Un vrai soutien si tu ressens des maux de ventre liés au stress (ballonnements, spasmes, reflux), elle calme le système digestif tout en douceur.
- Essentielle en période de charge mentale, de surcharge émotionnelle ou d'examens, elle soutient tes capacités cognitives tout en t'apaisant.

Comment la consommer ?



Solution buvable

5ml diluer dans de l'eau.

🔗 Solution buvable de mélisse - SIPF



En gélule

Prendre 2 à 3 gélules, avec un verre d'eau.

🔗 Gélule de mélisse - HERBES & PLANTES

⚠ *Peut provoquer une légère somnolence chez certaines personnes.*
À éviter en cas d'hypothyroïdie, car elle pourrait inhiber légèrement la fonction thyroïdienne.



Si tu cherches une solution naturelle pour réduire le stress, améliorer ton sommeil et apaiser ta digestion, la mélisse est une plante incontournable.
Envie de sérénité et d'un sommeil réparateur ? Laisse la mélisse prendre soin de toi !



Passiflore

La Plante de la Sérénité et du Sommeil Naturel

La passiflore (Passiflora incarnata) est une plante reconnue pour ses effets **apaisants sur le système nerveux**. Utilisée depuis des siècles pour ses vertus **relaxantes**, elle aide à **réduire le stress, calmer l'anxiété** et **favoriser un sommeil réparateur**. Grâce à ses propriétés naturelles, elle constitue une excellente **alternative aux anxiolytiques et somnifères chimiques**, **sans risque de dépendance.**

Les principaux bienfaits



- Parfaite si tu te sens tendue, agitée ou submergée mentalement, elle t'aide à retrouver un apaisement intérieur sans effet de lourdeur ou de fatigue en journée.
- Idéale si tu luttes pour t'endormir, si tes nuits sont hachées ou accompagnées de cauchemars, elle favorise un endormissement serein et un sommeil plus stable
- Un vrai soutien si tu ressens des palpitations, une tension nerveuse ou des pics d'angoisse, elle calme le système nerveux et favorise un retour au calme.
- Essentielle si ton stress s'exprime dans ton corps (crispations, douleurs musculaires, jambes tendues), elle agit en douceur comme un relaxant naturel.
- Utile si le stress ou la fatigue mentale t'empêchent de rester focus, elle t'aide à clarifier l'esprit et à retrouver ta capacité d'attention sans te surexciter.

Comment la consommer ?



En teinture mère

40 gouttes par jour

Teinture mère de Passiflore - NATURALMA



En gélule

Prendre 2 à 3 gélules, avec un verre d'eau.

Poudre de Passiflore - HERBES & PLANTES

Peut provoquer une somnolence, éviter de conduire après la prise.
Déconseillée aux femmes enceintes et allaitantes sans avis médical.
À éviter en association avec des sédatifs ou des anxiolytiques, car elle pourrait amplifier leur effet.



Si tu cherches une solution naturelle contre l'anxiété, le stress et les troubles du sommeil, la passiflore est un choix idéal.
Envie de sérénité et de nuits paisibles ? Adopte la passiflore !



Tryptophane

L’Acide Aminé du Bonheur et du Sommeil

Le tryptophane est un acide aminé essentiel, ce qui signifie que notre corps ne peut pas le produire et qu’il doit être apporté par l’alimentation ou des compléments. Il joue un rôle clé dans la **production de sérotonine** (hormone du bien-être) et de **mélatonine** (hormone du sommeil), ce qui en fait un excellent allié pour **réduire le stress**, **améliorer l’humeur** et favoriser un **sommeil réparateur.**

Les principaux bienfaits













- Parfait si tu ressens une baisse de moral, de l’anxiété ou un besoin de réconfort émotionnel, il soutient naturellement la production de sérotonine pour retrouver équilibre et sérénité.
- Idéal si tu as du mal à t’endormir ou que tu te réveilles fatiguée, en tant que précurseur de la mélatonine, il favorise un sommeil apaisé et régulier.
- Un vrai soutien si tu manges sous l’effet du stress, que tu ressens des fringales sucrées ou que ton rapport à la nourriture est émotionnel, il aide à réguler naturellement l’appétit.
- Utile si tu pratiques une activité physique régulière ou que tu veux soutenir la réparation musculaire après l’effort, il agit en synergie avec d’autres acides aminés.
- Essentiel si tu te sens dispersée, mentalement fatiguée ou en surcharge, il favorise la clarté, l’attention et l’équilibre du système nerveux.

Comment la consommer ?



En gélules

Prendre 1 gélule par jour, à avaler avec un verre d'eau.

Gélules de Tryptophane - VEGAVERO

Ne pas associer avec des antidépresseurs de type ISRS ou IRSN, pour éviter un excès de sérotonine. Peut provoquer de la somnolence, donc éviter avant de conduire. Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes sans avis médical.



Si tu cherches un remède naturel pour améliorer ton humeur et ton sommeil tout en tes compulsions alimentaire, le Tryptophane est fait pour toi !

Valériane

La Plante du Sommeil et de la Relaxation Profonde

La valériane (Valeriana officinalis) est une plante médicinale reconnue depuis l'Antiquité pour ses propriétés **calmantes** et **sédatives**. Utilisée comme **alternative naturelle aux somnifères**, elle aide à lutter contre **l'insomnie**, **l'anxiété** et le **stress** tout en favorisant un **sommeil profond et réparateur.**

Les principaux bienfaits



- Parfaite si tu as du mal à t'endormir, que tes nuits sont agitées ou que tu te réveilles fatiguée, elle t'aide à retrouver un sommeil profond, naturellement, sans accoutumance.
- Idéale si tu ressens une tension nerveuse constante, de l'irritabilité ou une hyperactivité mentale, elle apaise l'esprit et favorise une détente durable.
- Un vrai soutien si ton stress se manifeste physiquement (tensions musculaires, jambes sans repos, crispations), elle agit en douceur pour détendre ton corps.
- Essentielle si tu as une tension haute liée au stress ou à l'anxiété, elle favorise un relâchement global et peut aider à équilibrer naturellement la pression sanguine.

Comment la consommer ?



En teinture mère

40 gouttes

🔗 Teinture Mère de Valériane - NATURALMA



En gélule

Prendre 2 à 3 gélules, avec un verre d'eau.

🔗 Poudre de Valériane - HERBES & PLANTES

⚠ *Peut provoquer une légère somnolence en journée, éviter de conduire après la prise. Déconseillée aux femmes enceintes et allaitantes sans avis médical. Ne pas associer avec des médicaments sédatifs ou de l'alcool, car cela pourrait accentuer l'effet sédatif.*



Si tu as des troubles du sommeil, du stress ou une anxiété persistante, la valériane est un remède naturel efficace pour retrouver sérénité et repos.
Envie d'un sommeil profond et naturel ? La valériane est ton alliée !

PARTIE 3
Perte de Poids & Métabolisme

Pour ceux qui souhaitent perdre du poids et stimuler leur métabolisme, plusieurs compléments naturels peuvent être d'une aide précieuse. Le métabolisme joue un rôle clé dans la gestion du poids, et son bon fonctionnement permet d'optimiser la combustion des graisses et la dépense énergétique.

Certains compléments peuvent aider à activer la thermogenèse, à réduire l'appétit et à réguler la fonction thyroïdienne, essentielle pour un métabolisme équilibré. En soutenant ces mécanismes naturels, ils contribuent à une perte de poids plus efficace tout en favorisant l'énergie et le bien-être général.





Café Vert

Le Brûleur de Graisses Naturel et Booster d'Énergie

Le café vert est la version non torréfiée du café traditionnel. Il conserve ainsi une concentration élevée en acide chlorogénique, un **puissant antioxydant** aux nombreux bienfaits sur la **perte de poids**, la **glycémie** et la **santé cardiovasculaire**. Grâce à sa teneur modérée en caféine, il offre un effet stimulant sans les désagréments du café classique, comme les palpitations ou l'excitation excessive.



Les principaux bienfaits













- ✓ Idéal si tu veux relancer ton métabolisme et réduire les envies de sucre, il soutient la lipolyse et régule naturellement l'appétit.
- ✓ Parfait si tu fais face à des fringales ou à des variations d'énergie, il stabilise la glycémie et réduit la résistance à l'insuline.
- ✓ Utile si tu veux prendre soin de ton cœur et de ta tension, il contribue à réguler le cholestérol et améliore la circulation.
- ✓ Essentiel si tu cherches un coup de boost sans effet de nervosité, sa caféine douce améliore ta vigilance et ton endurance physique.
- ✓ Parfait pour préserver ta vitalité et ta jeunesse cellulaire, il protège tes cellules contre le stress oxydatif et apaise l'inflammation chronique.

Comment la consommer ?



En poudre

1 à 2 cuillères à café dans de l'eau ou du lait

🔗Poudre de café vert BIO - TERRA ELEMENTS



En gélules

Prendre 3 gélules par jour, à avaler avec un verre d'eau.

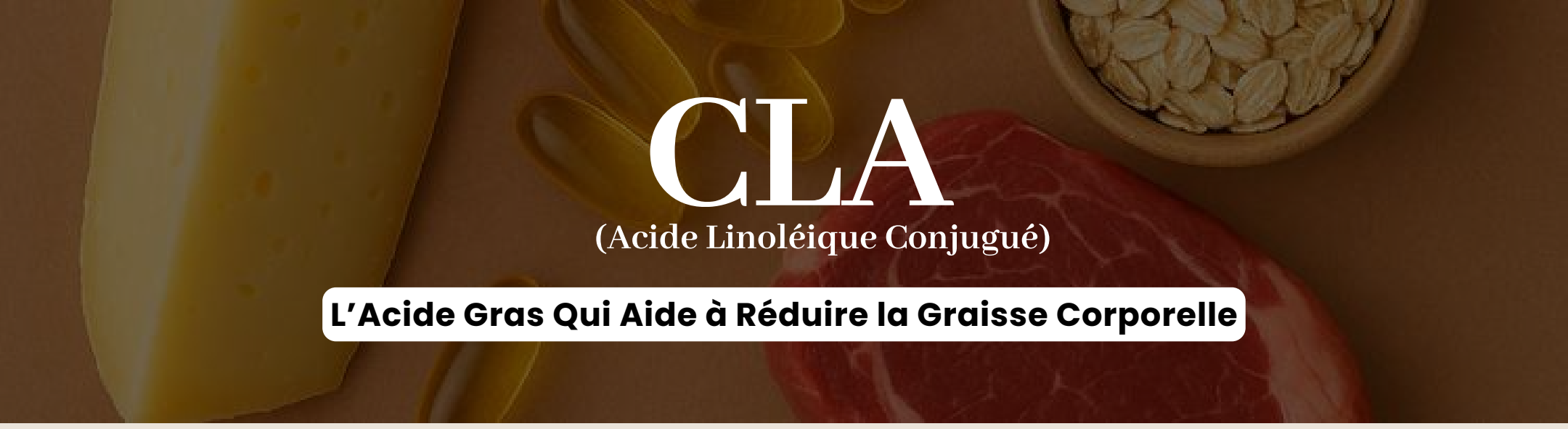
🔗Gélules de café vert - WEIGHTWORLD

⚠ *Contient de la caféine, à éviter en cas de sensibilité ou d'insomnie. Peut interagir avec certains médicaments, notamment les hypotenseurs et anticoagulants. À consommer avec modération en cas de problèmes digestifs.*



Idéal pour celles qui souhaitent brûler les graisses, booster leur énergie et améliorer leur santé métabolique, le café vert est une alternative naturelle et efficace !
Envie d'un métabolisme plus actif ? Essaye le Café Vert !





CLA

(Acide Linoléique Conjugué)

L’Acide Gras Qui Aide à Réduire la Graisse Corporelle



Le CLA (Acide Linoléique Conjugué) est un acide gras naturellement présent dans la viande de bœuf, l’agneau et les produits laitiers. Il est souvent utilisé comme complément pour **réduire la graisse corporelle**, **favoriser la masse musculaire** et soutenir la **santé métabolique**. Grâce à ses effets sur le métabolisme des lipides, le CLA est **apprécié des personnes souhaitant perdre du poids** tout en **conservant leur tonus musculaire.**





Les principaux bienfaits













- ✓ Idéal si tu veux cibler la graisse au niveau du ventre ou des cuisses, il stimule la lipolyse tout en préservant ta masse musculaire pendant un déficit calorique.
- ✓ Utile si tu manques d’énergie pendant l’effort ou que tu cherches à tonifier ta silhouette, il réduit la fatigue musculaire et améliore le tonus.
- ✓ Parfait si tu veux agir en prévention sur ton cholestérol ou ta glycémie, il aide à réguler les lipides sanguins et à stabiliser les pics d’insuline.
- ✓ Essentiel si tu souffres d’inflammations chroniques ou de fatigue liée au surpoids, il protège tes cellules et apaise les états inflammatoires silencieux.

Comment la consommer ?



En gélules

Prendre 2 gélule par repas, 3 fois par jour. (6 gélules par jour)

🔗Gélules de CLA - BULK

⚠ *Peut causer des troubles digestifs légers chez certaines personnes (ballonnements, diarrhées). À éviter en cas de syndrome métabolique avancé ou de résistance à l’insuline, sauf avis médical. À consommer avec modération chez les personnes souffrant de troubles hépatiques.*



Naturellement présent dans l’alimentation, le CLA est un excellent complément pour celles qui souhaitent affiner leur silhouette tout en conservant un corps tonique et musclé.
Objectif silhouette tonique et perte de graisse ? Adopte le CLA !





Fucoxanthine

Le Pigment Naturel Qui Aide à Brûler les Graisses

La fucoxanthine est un pigment caroténoïde naturel présent dans les algues brunes comme le wakamé et le kombu. Ce composé attire l'attention des chercheurs pour son effet **brûle-graisse** naturel, notamment sur la graisse abdominale. En plus de **soutenir la perte de poids**, il possède des propriétés **antioxydantes** et **anti-inflammatoires** bénéfiques pour la **santé métabolique**.



Les principaux bienfaits













- ✅ Parfait si tu veux cibler la graisse abdominale profonde — elle stimule la thermogenèse et aide à réguler naturellement l'appétit.
- ✅ Idéal si tu fais face à une glycémie instable ou une résistance à l'insuline — elle améliore la sensibilité cellulaire et équilibre les lipides sanguins.
- ✅ Essentiel si tu veux ralentir le vieillissement cellulaire et calmer l'inflammation chronique — elle protège les cellules et allège le terrain inflammatoire.
- ✅ Utile si tu veux soutenir ta détox ou améliorer ton confort digestif — elle aide à purifier le foie et participe à l'équilibre du microbiote intestinal.

Comment la consommer ?



En gélules

4 gélules par jour, de préférence le midi et le soir, avant les repas.

🔗Gélules de wakame - DETI NATURA

⚠️ *Peut interagir avec certains médicaments pour la thyroïde, car les algues brunes contiennent aussi de l'iode. Déconseillé en cas d'hypothyroïdie ou d'hyperthyroïdie sans avis médical. À éviter pendant la grossesse et l'allaitement, en raison du manque d'études sur ses effets à long terme.*



Grâce à ses effets brûle-graisse ciblés, antioxydants et métaboliques, la fucoxanthine est un allié naturel pour celles qui souhaitent réduire leur masse grasse abdominale tout en soutenant leur santé globale.
Un soutien naturel pour une silhouette affinée et un métabolisme optimisé ? Opte pour la Fucoxanthine !





Guggul

L’Ancien Remède Ayurvédique pour la Perte de Poids et la Santé Hormonale

Le Guggul, extrait de la résine du Commiphora mukul, est un remède ayurvédique ancestral utilisé depuis des millénaires pour ses **effets purifiants**, **métaboliques** et **anti-inflammatoires**. Il est particulièrement réputé pour **soutenir la perte de poids, équilibrer les hormones thyroïdiennes et améliorer la santé cardiovasculaire.**



Les principaux bienfaits













- Idéal si tu veux activer naturellement ton métabolisme et déstocker, il stimule la fonction thyroïdienne et favorise la thermogenèse, tout en aidant à réduire la rétention d’eau.
- Utile si tu veux réguler ton cholestérol ou soutenir ton cœur, il abaisse le LDL tout en favorisant le bon cholestérol, et aide à stabiliser la tension artérielle.
- Parfait si tu souffres de douleurs articulaires ou que tu veux alléger ton foie, il apaise l’inflammation et soutient les fonctions d’élimination du corps.
- Essentiel si tu fais face à une hypothyroïdie légère ou un SOPK, il aide à réguler les hormones thyroïdiennes et à rééquilibrer le terrain hormonal féminin.
- Bénéfique si ta peau est sujette à l’acné ou aux imperfections, il purifie en profondeur et régule naturellement la production de sébum.

Comment la consommer ?



En gélules

Prendre 1 gélule par jour, à avaler avec un verre d'eau.

🔗Gélules de guggul - VEGAVERO

⚠ *Ne pas utiliser en cas d’hyperthyroïdie, car il stimule la production d’hormones thyroïdiennes. Peut interagir avec certains médicaments, notamment les anticoagulants et les traitements hormonaux. Déconseillé en cas de grossesse ou d’allaitement.*



Véritable trésor de l’ayurvéda, le Guggul est idéal pour celles qui souhaitent soutenir leur métabolisme, réguler leurs hormones et prendre soin de leur peau et de leur cœur !
À la recherche d’un coup de pouce naturel pour l’équilibre et la vitalité ? Teste le Guggul !





Thé Vert

L'Élixir Antioxydant pour la Santé et la Vitalité

Le thé vert est l’une des boissons les plus consommées au monde pour ses innombrables bienfaits sur la santé. Riche en catéchines, polyphénols et L-théanine, il est apprécié pour ses propriétés **antioxydantes**, **détoxifiantes** et **énergisantes**. Que ce soit sous forme d’infusion, d’extrait ou de complément alimentaire, il est un allié puissant pour la **santé cardiovasculaire**, **la gestion du poids et la concentration mentale**.



Les principaux bienfaits













- ✅ Parfait si tu veux ralentir le vieillissement cellulaire ou réduire une inflammation de fond, il protège tes cellules grâce à sa haute teneur en EGCG.
- ✅ Idéal si tu te sens gonflée ou que tu souhaites affiner ta silhouette, il active la combustion des graisses et aide à éliminer l’eau en excès.
- ✅ Un vrai soutien si tu veux agir en prévention sur ton cœur ou ton cholestérol, il régule la tension et favorise une bonne circulation sanguine.
- ✅ Parfait en cas de fatigue mentale ou de manque de focus, il stimule doucement l’esprit tout en favorisant la clarté et la détente grâce à la L-théanine.
- ✅ Utile si tu sens que ton corps est saturé ou que ta digestion est lente, il soutient le foie, l’élimination et rééquilibre ton microbiote.
- ✅ Essentiel si tu veux apaiser ton teint, prévenir l’acné ou protéger ta peau du vieillissement, il agit de l’intérieur pour une peau plus nette, hydratée et lumineuse.

Comment la consommer ?



En infusion

2 cuillères à café dans de l’eau bouillante

🔗Infusion de thé vert - OBVIOUS TEA



En poudre

1,5 à 3g dans du lait

🔗Poudre de matcha - MATCHA & CO

⚠️ *Éviter en soirée, car il contient de la caféine. Peut interagir avec certains médicaments (anticoagulants, hypotenseurs). À consommer avec modération en cas de sensibilité à la caféine. Éviter en cas d’anémie*



Que ce soit pour booster ton énergie, soutenir ta santé ou favoriser la perte de poids, le thé vert est un incontournable pour un corps et un esprit en pleine forme !
Envie d’un coup de boost naturel ? Opte pour le Thé Vert !

PARTIE 4

Compléments & Soins :

L'Alliance Parfaite pour Sublimer Votre Beauté ✨

Les compléments alimentaires sont une merveilleuse façon de prendre soin de soi de l'intérieur, mais pour des résultats encore plus visibles et durables, il est parfois utile de les associer à des soins ciblés.





Si vous souhaitez améliorer l'apparence de votre peau, plusieurs traitements peuvent compléter l'action des compléments pour vous aider à atteindre votre objectif plus rapidement :

✨ **Microneedling** : Pour stimuler la régénération cellulaire et atténuer cicatrices, imperfections et ridules.

✨**Hydrafacial** : Pour un nettoyage en profondeur, une hydratation intense et un éclat instantané.

✨**Carbon Peel** : Idéal pour les peaux sujettes aux imperfections et au teint terne, il resserre les pores et illumine le visage.

✨ **Plasma Shower** : Une solution innovante pour apaiser les peaux sensibles, réduire les rougeurs et améliorer la pénétration des actifs.

Si votre objectif est de sculpter votre silhouette et de perdre quelques centimètres, vous pouvez associer vos compléments à des soins spécialisés comme :

💫 **Lipocavitation & Lipolaser** : Pour cibler les amas graisseux et affiner votre silhouette.

💫 **Drainage** : Pour éliminer les toxines et favoriser la circulation, tout en réduisant la rétention d'eau.

Chaque peau et chaque corps sont uniques, et il est essentiel de choisir les solutions adaptées à vos besoins. Si vous avez la moindre question sur un complément ou un soin que je propose en cabinet, n'hésitez pas à m'envoyer un message ! Je suis là pour vous accompagner et vous aider à faire les meilleurs choix pour votre bien-être et votre beauté.

Prenez soin de vous, naturellement et en toute sérénité !

Naya • Doll Beauty & Co ✨