

GUIDE DE DÉMARRAGE RAPIDE

Transformez votre Récupération en 15 Minutes

Dans ce guide, vous allez decouvrir :

Pourquoi votre corps a besoin de "se recharger"
Quelle marque est faite pour VOUS
3 protocoles simples pour commencer ce soir
La checklist de securite en 4 points



HigherDOSE

Le Luxe



HealthyLine

La Science



Phymat

L'Efficacite



L'Essentiel en 30 secondes

Pas besoin d'être scientifique. Voici tout ce que vous devez savoir.

Votre corps est une batterie.



Le stress. Le travail. Les nuits courtes. Tout cela vous **decharge**.
Nos tapis et couvertures sont vos **stations de recharge rapide**.

Une seule session = votre corps recharge à 100 %.

Infrarouge

Une chaleur douce qui détend de l'intérieur.

Comme un soleil doux sur vos muscles.

Magnétisme (PEMF)

Recharge vos cellules comme un chargeur sans fil.

Comme brancher votre corps sur une prise.

Cristaux

Calment votre esprit instantanément.

Comme une pause en nature.

2 Quelle marque est faite pour vous ?

Repondez a une seule question : Qu'est-ce qui compte le plus pour vous ?

**HigherDOSE**
Sauna Blanket V4

Pour vous si...

Vous voulez vivre l'experience SPA de luxe a la maison.

Le style

Beau, tendance, facile a transporter partout.

Detox / Beaute / Bien-etre

**HealthyLine**
Serie TAO - PEMF

Pour vous si...

Vous voulez le maximum de technologie et des resultats serieux.

La puissance

9 kg d'amethyste reelle. PEMF avance. Le choix du pro.

Performance / Sommeil / Douleurs

**Phymat**
Tapis Infrarouge

Pour vous si...

Vous voulez decouvrir l'infrarouge sans vous ruiner.

L'efficacite

Simple, robuste, efficace. Parfait pour debuter.

Decouverte / Budget / Quotidien

Pas sure ? Choisissez HealthyLine. C'est le meilleur rapport technologie / resultat.

Comparaison rapide :

	Style & Design	Technologie	Prix accessible
HigherDOSE	★★★★★	★★★★	★★★
HealthyLine	★★★★	★★★★★	★★★★
Phymat	★★★★	★★★★	★★★★★



Vos 3 Protocoles Flash

Commencez ce soir. Pas besoin d'experience.

01 ■ **Matin Energetique**
15 min / Au reveil

COMMENT FAIRE :

- 1 Allongez-vous sur le tapis.
- 2 Temperature basse (40-50 deg).
- 3 Activez le PEMF si dispo.
- 4 Respirez calmement.
- 5 Buvez un grand verre d'eau.

Vous vous sentez eveille et energise pour toute la journee.

02 ■ **Pause Performance**
20 min / Apres le travail

COMMENT FAIRE :

- 1 Apres 17h, posez-vous.
- 2 Temperature moyenne (50-60 deg).
- 3 Fermez les yeux.
- 4 Laissez les tensions partir.
- 5 Deconnectez le telephone.

La fatigue mentale disparaît. Vous retrouvez de l'energie pour votre soiree.

03 ■ **Sommeil Profond**
30 min / 90 min avant dormir

COMMENT FAIRE :

- 1 90 min avant de dormir.
- 2 Chaleur douce uniquement.
- 3 Lumiere tamisee dans la piece.
- 4 Pas d'ecrans pendant la session.
- 5 Laissez le corps se detendre.

Vous dormez plus vite, plus profondement. Votre corps se repare vraiment.

"La regularite bat l'intensite. 15 minutes chaque jour changent tout."

L'equipe elika.online

4

Checklist de Securite

A lire avant votre premiere session.



Buvez un grand verre d'eau

Avant ET apres chaque session.



Portez des vetements legers

En coton de preference. Pas de synthetique.



Ecoutez votre corps

Trop chaud ? Baissez la temperature. C'est simple.



Commencez doucement

Premiere session : 15 min maxi, chaleur basse.

Note importante :

Consultez votre medecin si vous etes enceinte ou portez un implant electronique (pacemaker).

5

Le mot de la fin



Bienvenue dans le futur de la recuperation.

Votre corps sait exactement comment se
reparer. Il avait juste besoin des bons outils.

**Votre corps vous remerciera des la
premiere seance.**

elika

elika.online / pemf-mat

Prochaines etapes recommandees :

1. Choisissez votre appareil selon la page 3.
2. Faites votre premiere session : Protocole Soir (30 min, chaleur douce).
3. Notez comment vous dormez cette nuit-la.
4. Partagez vos resultats avec la communaute elika !