

Cure du métabolisme

Phase 1	Jour	Alimentation	Taux de graisse (%) Mensurations (cm)	Plan de la journée / dosage recommandé
Gavage	1	manger le plus possible		5x VitEffect21, Daily/TVM (en option), 2 OPC,
Gavage	2	manger le plus possible		2 gélules OMEGA (*Gold*), 2x 4-5 comprimés MSM

Phase 2	Jour	Alimentation	Taux de graisse (%) Mensurations (cm)	Plan de la journée / dosage recommandé
Cure	1			
Cure	2			
Cure	3			5x VitEffect21
Cure	4	! A éviter :		1-2x Daily-Shake ou 6 comprimés TVM
Cure	5	matières grasses,		1-3x Shake aux 3 protéines
Cure	6	huile, beurre, féculents		2x 1 comprimé OPC-Proanthénol
Cure	7	(pâtes, pain, riz, farine),		2x 1 gélule OMEGA (*Gold*)
Cure	8	sucre, édulcorants,		2x 4-5 comprimés MSM (ou davantage si besoin)
Cure	9	alcool, lait		En option: 1x X-Cell
Cure	10			
Cure	11			
Cure	12	! Autorisé :		Boire au moins 3 litres d'eau plate par jour !
Cure	13	voir feuille avec les		
Cure	14	aliments autorisés		
Cure	15			Si vous ne vous sentez pas bien, prenez plus de
Cure	16	voir recettes suggérées		MSM et buvez si possible plus d'eau
Cure	17			Si vous avez des troubles plus importants,
Cure	18			consultez éventuellement un thérapeute
Cure	19			
Cure	20			
Cure	21			

ARRETEZ de prendre VitEffect21, mais continuer les micronutriments

Phase 3 - Stabilisation : 21 jours sans VitEffect21 **IMPORTANT** : continuer à prendre les micronutriments !

Phase 4 - Test : 21 jours **IMPORTANT** : continuer à prendre les micronutriments !

Recommandation : après la phase 3 continuer à prendre les micronutriments pendant **au moins** 6 mois !
(pour éviter l'effet yoyo)

VitEffect21 - Sel de l'Himalaya

Dosage recommandé : 1 pointe de spatule 5 fois par jour

Prendre le sel environ 5 minutes avant les repas ou à distance des repas