PURE WELLNESS

LE GUIDE DE VOTRE CURE

SUPER*CALM*

Tout ce qu'il faut savoir pour bien prendre SuperCalm, du premier verre au dernier stick.



1 stick
par jour, dans un verre d'eau

5 jours sur 7
avec une pause le week-end

20 sticks
soit 4 semaines par sachet

Complément alimentaire · Boisson en poudre, goût framboise-citron

purewellness.africa

Merci d'avoir choisi SuperCalm. C'est une boisson en poudre à l'ashwagandha KSM-66®, à la L-théanine, au magnésium et à la vitamine D3. Ce guide répond aux questions que nos clients nous posent le plus souvent, pour que votre cure se passe simplement.

1 Préparer votre verre

1

Versez

Un stick dans un grand verre d'eau, environ 250 ml. Froide ou à température ambiante : évitez l'eau très chaude.

2

Mélangez

Remuez quelques secondes avec une cuillère, jusqu'à ce que la poudre soit bien dissoute.

3

Savourez

Buvez tout de suite, ou versez dans une gourde pour boire petit à petit dans la journée.

2 La bonne quantité

Un stick par jour. C'est la dose indiquée sur le sachet : ne la dépassez pas.

Prenez-le **du lundi au vendredi**, puis faites une pause le samedi et le dimanche.

Pourquoi 20 sticks ?

Cinq sticks par semaine pendant quatre semaines : un sachet couvre exactement un mois de cure, pauses du week-end comprises.

3 Le bon moment

Il n'y a pas d'heure imposée. Choisissez le moment qui vous convient, et **gardez le même chaque jour** : la régularité compte plus que l'horaire.

Le matin	pour commencer la journée posément.
Le midi	pour une pause au milieu de la journée.
Le soir	pour un moment de détente avant le coucher.

4 À jeun ou après manger ?

Les deux sont possibles. Si vous avez l'estomac sensible, ou si vous débutez, prenez plutôt votre verre **après une collation ou un repas léger**.

5 Varier les plaisirs

SuperCalm a un goût framboise-citron. Vous pouvez aussi le mélanger à un **jus de fruits**, à un **smoothie** ou à du **lait**, avec des glaçons quand il fait chaud.

6 Combien de temps ?

Une cure se compte en sachets. Vous pouvez commencer par un mois, puis prolonger.

Cure	Sachets	Durée
Découverte	1 sachet	4 semaines
Suivie	2 sachets	8 semaines
Complète	3 sachets	12 semaines

Conservez le sachet bien fermé, dans un endroit frais et sec.

7 Dans chaque stick

Les quantités indiquées sur le sachet, pour un stick de 4,27 g :

Ingrédient	Quantité
L-théanine	400 mg
Ashwagandha KSM-66®	300 mg
Magnésium (glycinate)	100 mg
Vitamine D3	25 µg

Sans édulcorant artificiel. 5 kcal par stick.

8 Précautions à connaître

- **Vous suivez un traitement médical** (thyroïde, tension, sommeil, anxiété ou autre) : demandez l'avis de votre médecin ou de votre pharmacien avant de commencer. Par prudence, laissez environ 2 heures entre vos médicaments et SuperCalm.
- **Déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes** et aux moins de 18 ans, sauf avis médical.
- Ne dépassez pas un stick par jour. En cas de gêne, arrêtez la prise et demandez conseil.
- Tenez le sachet hors de portée des enfants.



Une question pendant votre cure ?

Notre équipe vous répond sur WhatsApp. Pour recommander, rendez-vous sur purewellness.africa.

Gabon **+241 77 50 98 31**

Côte d'Ivoire **+225 07 19 41 62 54**