

Quiz : êtes – vous en forme pour passer l'hiver ?

Question 1 : Le matin, vous vous réveillez

- a. De vous-même avant même que votre réveil ne sonne
- b. Vous vous levez sans difficulté
- c. Vous avez du mal à ouvrir les yeux

Question 2 : En hiver vous avez tendance

- a. A tomber souvent malade
- b. A attraper quelques rhumes
- c. Vous avez une santé solide et passer l'hiver sans encombre

Question 3 : Vous pratiquez une activité sportive

- a. Au moins 30 min chaque jour
- b. 2 ou 3 fois par semaine
- c. De manière ponctuelle quand vous en avez le temps

Question 4 : Les fruits et les légumes, vous en consommez

- a. Au moins 5 par jour
- b. Entre 3 et 5 par jour
- c. Moins de 3 par jour



Consommation recommandée

Dix gouttes avec de l'eau chaque jour.
Vous pouvez ajuster cette dose en fonction de vos besoins individuels.

Nous contacter

Votre satisfaction est notre priorité.
Pour commander, connaître nos tarifs ou pour toute autre question, contactez votre conseiller
SYNERJ HEALTH :



Réponses Q1 a. 2 points b. 1 point c. 0 point
Q2 a. 2 points b. 1 point c. 0 point
Q3 a. 2 points b. 1 point c. 0 point
Q4 a. 2 points b. 1 point c. 0 point

Vous avez :

Entre 0 et 2 points : Vous montrez quelques signes de fatigue, retrouvez tous nos conseils à l'intérieur pour ménager vos défenses naturelles.

Entre 3 et 5 points : Vous avez globalement une bonne hygiène de vie mais pouvez encore vous améliorer, retrouvez toutes nos astuces à l'intérieur pour bien passer l'hiver.

Plus de 6 points : Félicitations ! Vous semblez en pleine forme. Retrouvez nos bons plans pour contrer les effets de l'hiver à l'intérieur de ce livret.

votre conseiller SynerJ Health

Sophie Coeslier

Mandataire agréée N° 33101175

☎ 06 68 45 00 90

Email : coeslier@gmail.com

<https://sophiecoeslier.synerj-health.com>

Citropur

EXTRAIT DE PEPINS DE PAMPLEMOUSSE

Vous ne vivrez plus l'hiver de la même manière

n° SIRET : 751 901 190 00031

SynerJ Health GmbH

6 rue Saint François
57350 STIRING WENDEL

Français, Anglais, Allemand



Comment profiter de votre hiver ?

Le froid, la diminution de l'ensoleillement, mais également le manque d'activité physique et la moins bonne qualité de notre équilibre alimentaire sont le lot commun de beaucoup d'entre nous en hiver, et nous rendent plus sensibles aux agressions de notre environnement. Il est donc important d'adopter une bonne hygiène de vie pour rester en forme durant l'hiver.

Les agrumes, alliés de votre forme

Orange, clémentine, pamplemousse...

Ces fruits contiennent de nombreuses vitamines, comme la vitamine C. Saviez-vous que la vitamine C possède de nombreuses vertus ? En voici quelques unes :

- Contribution au fonctionnement normal du système immunitaire
- Rôle dans votre métabolisme énergétique
- Participation à la réduction de la fatigue
- Intervention dans la protection des cellules contre le stress oxydatif

Pensez donc à consommer pamplemousse, orange, et autres clémentines, de manière régulière.



L'extrait de pépins de pamplemousse de Citropur



Cet extrait est utilisé depuis plus de 30 ans déjà, aux Etats-Unis et dans les pays scandinaves.

Saviez-vous que l'extrait de pépins de pamplemousse a été découvert par un médecin,

jardinier à ses heures, qui

remarqua que les pépins de pamplemousse pourrissaient plus lentement sur son compost ? Il en a déduit qu'ils n'étaient peu ou pas dégradés par les bactéries.

Aujourd'hui, l'extrait de pépins de pamplemousse entre dans la composition de nombreux compléments alimentaires



Vos 5 astuces bien-être pour rester en pleine forme pendant l'hiver !

1. Adoptez un régime alimentaire équilibré
2. Pratiquez une activité physique régulière, soit l'équivalent de 30 min par jour
3. Préservez votre sommeil, on oublie souvent que son effet réparateur est essentiel pour notre santé
4. Pensez à vous détendre avec des activités comme le yoga, la sophrologie, ou tout simplement à la maison en vous accordant des moments privilégiés
5. Enfin, souriez ! Quelques minutes de rire chaque jour restent le remède le plus simple pour garder le moral.



SynerJ Health met à votre disposition des compléments alimentaires naturels de qualité, s'appuyant sur des recherches scientifiques et l'expérience de son créateur, Jacques Prunier, biologiste-chercheur.

Votre satisfaction est notre priorité, c'est pourquoi nous nous engageons à :

- Proposer uniquement des produits d'origine naturelle et non nocifs.
- Proposer uniquement des produits sans OGM et non irradiés.