

Réussissez votre cure d'onagre et de bourrache : Suivi complet sur 30 jours

Rappels essentiels avant de commencer

- **Stockage** : Conservez vos compléments à température ambiante, à l'abri de la lumière et de l'humidité pour garantir la stabilité des actifs.
- **Interactions** : Signalez systématiquement la prise de ces compléments à votre médecin traitant si vous suivez un traitement médicamenteux concomitant.
- **Posologie** : Ne dépassez jamais la dose journalière recommandée pour éviter tout risque de toxicité.
- **Biodisponibilité** : Privilégiez la prise au cours d'un repas riche en lipides pour une meilleure absorption des acides gras.

Définition de vos objectifs

- **Objectif de la cure** : (ex: amélioration de l'hydratation cutanée, confort hormonal, éclat de la peau).
- **Date de début** : _____
- **Date de fin prévue** : _____

Calendrier de suivi quotidien (30 jours)

- **Date et heure précise** : La régularité est cruciale pour maintenir des taux sériques stables.
- **Moment de la prise** : À jeun, au cours du repas ou au coucher.
- **Gestion des oublis** : Notez chaque oubli pour évaluer la constance de votre cure.
- **Effets indésirables** : Espace dédié pour signaler toute réaction inhabituelle conformément aux vigilances sanitaires.
- **Notes quotidiennes** : Documentez votre état de santé général (niveau d'énergie, symptômes) pour corréler la prise avec les bénéfices ressentis.