


Grintax®

J'AVAIS TELLEMENT
D'AMBITION ET AU FINAL
QUE SUIS-JE DEVENU ?
FATIGUÉ.



Votre soutien
en cas de fatigue mentale,
physique et professionnelle*

*L'éleuthérocoque contribue à plus d'énergie mentale et physique.
Grintax® est un complément alimentaire et ne remplacera pas
une alimentation équilibrée et variée ainsi qu'un mode de vie sain.

 **Grünenthal**

Recommandations

Prof Dr Elke Van Hoof

Octroyez-vous **régulièrement des pauses** pendant lesquelles vous ne faites rien

Organisez votre statut de connexion, même au travail. Démarrez par 1 h de travail avant d'ouvrir votre messagerie électronique

Veillez à vous réserver une **petite demi-heure de temps rien que pour vous** dans la journée

Nouez surtout des liens avec des personnes qui font **ressortir vos qualités**

Structurez votre journée : levez-vous et couchez-vous à heures régulières

Déconnectez-vous au moins 45 minutes avant d'aller vous coucher. Tenez également à distance de votre lit tous les supports médiatiques: ils altèrent votre sommeil



Pendant une semaine difficile, retenez tout ce que vous avez déjà accompli, et non tout ce qu'il vous reste à faire

Adonnez-vous à un **nouveau passetemps/sport** (d'intensité modérée)

Programmez **une soirée entre amis au moins une fois par semaine**. Elle ne doit pas forcément durer longtemps

Pratiquez une **activité** que vous **adoriez étant petit**

| **Rêvez éveillé**

Faites de l'exercice d'intensité modérée, tout au long de la journée dans la mesure du possible : faites une promenade, marchez jusqu'à votre bureau ou faites le tour du quartier


Grintax[®]

(2 comprimés
au petit-déjeuner)

Grintax[®], une formule intelligente et unique à base de 4 ingrédients naturels

Ginseng sibérien

Contribue à un regain d'énergie mentale, émotionnelle et physique. Soutient le système immunitaire et aide à renforcer la résistance naturelle.

Extrait de melon

Est particulièrement riche en superoxyde dismutase.

Taurine

Est une substance de type acide aminé souvent utilisée par les sportifs.

Hydrolysate de caséine

Est l'une des principales protéines de lait. Elle se décompose facilement en acides aminés essentiels, nécessaires à la synthèse des autres protéines.

Il est **temps**
de recharger vos
batteries!

Pour plus d'informations :

WWW.GRINTAX.BE

