

# Équilibre Émotionnel

De nombreuses situations de vie peuvent entraîner du stress émotionnel et fragiliser l'état d'esprit. Il est parfois difficile de gérer ses émotions sans se laisser submerger... L'émotion surgit lorsque l'un de nos besoins est mis à mal, déstabilisé.

- La peur indique souvent que l'on a besoin de davantage de sécurité.
- La colère, que l'on a besoin de mieux se connaître et de se reconnaître.
- La tristesse, que l'on a besoin de donner du sens, de comprendre ce qui nous arrive.

**La joie, elle, témoigne d'un désir d'élan, d'énergie, de vitalité, de bonheur !**



Une fois l'émotion mieux identifiée, on prend soin de soi.

**Bonus : la sérénité se cache dans les petits gestes du quotidien...  
Retrouvez-les dans la Fiche Astuces et Conseils !**



## OFFRE ÉQUILIBRE ÉMOTIONNEL

1 Oméga 3 FV0410  
+ 1 complément alimentaire au choix (FV0713 ou FV0716)  
+ 1 Infusion Ayurvédique Bio\*  
achetés  
= 15% de remise  
+ 1 Sac Form'Vital OFFERTS  
[\*Parmi les références AR1513 et AR1515]

### OMÉGA 3

Les Oméga 3 sont issus d'huile de poissons sauvages. Ce sont des acides gras à longues chaînes, parmi lesquels l'EPA (acide eicosapentaénoïque) et le DHA (acide docosahexaénoïque), qui contribuent à une fonction cardiaque normale. L'EPA et le DHA jouent un rôle crucial dans la régulation de l'humeur. La supplémentation en oméga-3 permet de réduire les symptômes de la dépression et d'améliorer significativement l'humeur. Les oméga-3 aident ainsi à être plus positif !

**Conseils d'utilisation :** 2 à 3 capsules par jour au cours d'un repas avec un grand verre d'eau.

**Complément alimentaire. Pilulier de 90 capsules. Poids net : 55,2g / FV0410 / 22,50 €.**

### SÉRÉLINE

Idéal en période de stress ou de surmenage, en cas d'inquiétude ou d'agitation.

La rhodiola aide l'organisme à résister aux différents stress (physique et psychique) et améliore l'humeur. Elle est notamment utile pour faire face au surmenage et optimiser les fonctions cognitives en situation de stress et de fatigue.

Plante faite pour les "temps modernes", la mélisse favorise, tout comme la passiflore, la relaxation.

**Conseils d'utilisation :** 1 gélule matin et midi, soit 2 gélules par jour, à prendre avec un grand verre d'eau.

**Complément alimentaire. Pilulier 60 gélules d'origine végétale. Poids net 28,4 g / FV0713 / 21 €**



**SAFICALM BIO** est conseillé pour le bien-être mental. Il contient un extrait de safran bio obtenu par un procédé d'extraction breveté. Le safran aide à garder une belle humeur et à se sentir bien. Il favorise l'équilibre émotionnel.

**Conseils d'utilisation :** 2 comprimés par jour avant le petit déjeuner.

**Complément alimentaire. Étui de 28 comprimés. Poids net 19 g / FV0716 / 24,90 €**



### INFUSIONS AYURVÉDIQUES BIO

Ces 3 infusions équilibrent les doshas (énergies fondamentales) pour un bien-être retrouvé.

**Sachet 100 g / 11,90 € (Soit 119 €/Kg)  
AR1513 / Vata  
AR1514 / Pitta  
AR1515 / Kapha**



# COUETTE



La Couette : notre meilleur allié pour contrer les déséquilibres émotionnels !  
Les troubles circadiens sont souvent décelés par un cycle anormal du sommeil au cours des 24 heures.

Les deux hormones impliquées dans le rythme circadien sont :

- **la mélatonine** : cette hormone dite de la nuit (dont le nom vient du grec « mélanos » qui veut dire noir) qui favorise l'endormissement est sécrétée à la tombée de la nuit, avec un pic vers deux heures du matin, heure où le sommeil est le plus profond et la température corporelle la plus basse. Elle va donc renseigner l'organisme sur l'alternance jour/nuit afin de mettre en phase celui-ci avec l'environnement.

- **le cortisol** : hormone de l'éveil, prend le relais au petit matin et procure du tonus au réveil.



## NOCTIREV SPRAY MÉLATONINE

Aide à réduire le temps d'endormissement notamment grâce à la mélatonine qui contribue à réduire les effets du décalage horaire. La mélisse contribue à la relaxation et un bon sommeil.

**Conseils d'utilisation** : Pour l'endormissement : 3 sprays 30 minutes à 1 heure avant le coucher. Dans le cas du décalage horaire : 1 spray juste avant le coucher le 1er jour du voyage et les quelques jours suivant le jour d'arrivée à destination.

Complément alimentaire. Flacon spray 20 ml.  
FV0711 / 13,90 €



## INFUSION SOMMEIL BIO

La recette de l'infusion Sommeil Bio est un mélange raffiné de marjolaine, de feuilles d'orange et d'huile essentielle de mandarine. Certifiée BIO, cette infusion est très appréciée pour ses vertus calmantes et apaisantes.

Boîte de 20 infusettes - 32 g / AR1501 / 7,50 €  
(Soit 234,38 €/L)



## SOMMEIL BIO

Idéal en cas de nuits agitées ou de réveils nocturnes.

- La valériane contribue à une bonne qualité du sommeil.
- La passiflore aide à la relaxation.

**Conseils d'utilisation** : 2 gélules le soir avec un verre d'eau, de préférence 30 minutes avant le coucher.

Complément alimentaire.  
Étui de 40 gélules végétales.  
Poids net: 19,4g / FV0712 / 19,90 €



## MACÉRAT DE BOURGEONS BIO SOMMEIL

Des bourgeons frais, entiers et bio d'aupebine, tilleul et noisetier !  
Le tilleul contribue à la relaxation.

**Conseils d'utilisation** : 15 gouttes par jour à diluer dans un verre d'eau (20 cl).

Complément alimentaire.  
Flacon-pipette 30 ml / FV1704 / 21,90 €

## OFFRE SOMMEIL

1 Sommeil Bio FV0712  
+ 1 Macérat de Bourgeons Bio Sommeil FV1704  
= 36,90 €  
au lieu de 41,80 €  
(+11% de remise)



# Équilibre Émotionnel

## CONSEILS DE PRISE



Référence	Désignation	À jeun	Matin au petit déjeuner	Midi avant repas	Midi au repas	Midi après repas	Hors repas	Soir au repas	Soir au coucher	Durée
<b>Circulation</b>										
FV0410	Oméga 3				3 capsules					30 à 45 jours
<b>Sommeil et détente</b>										
FV0716	Saficalm Bio	2 comprimés par jour avant le petit-déjeuner								4 jours
FV0713	Sérénine		2 gélules par jour							30 jours
FV1704	Macérat de bourgeons Bio Sommeil		15 gouttes pures ou à diluer légèrement							1 à 4 semaines
FV0712	Sommeil Bio								2 gélules	20 jours
<b>Infusion Arôm'Factory</b>										
AR1501	Infusion Sommeil Bio		1 sachet			1 sachet	1 sachet		1 sachet	6 jours

