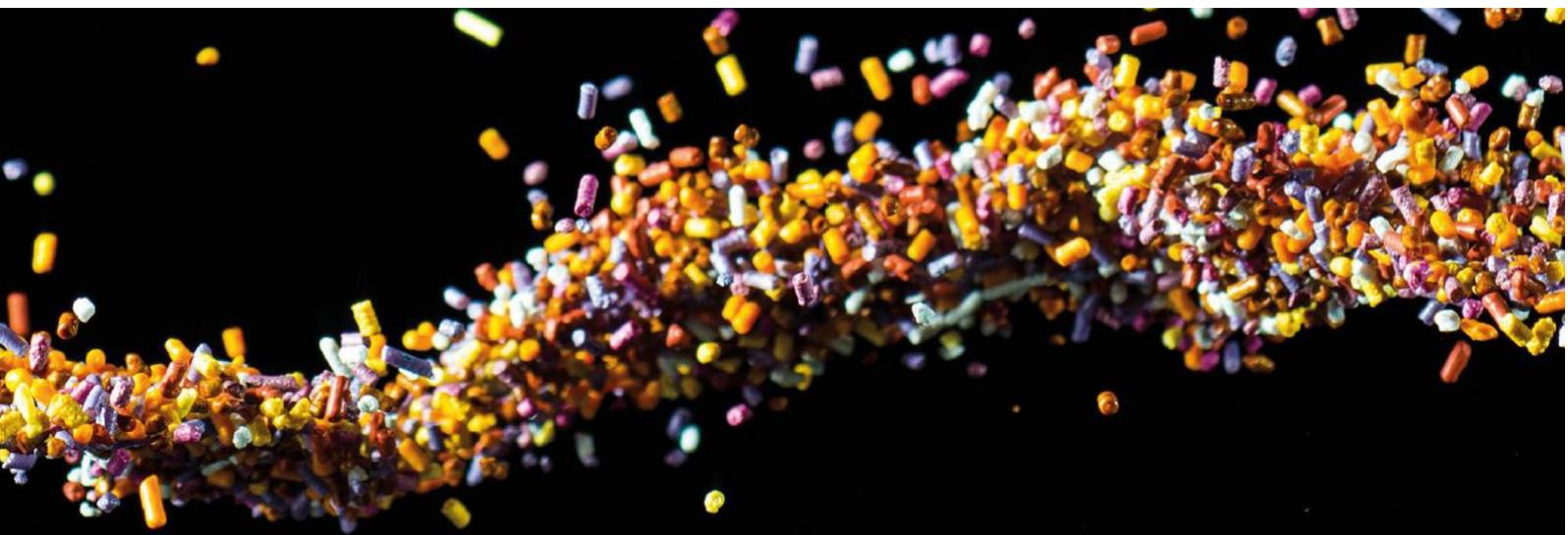


PHARMACIE DE CLARENS



**des micronutriments personnalisés
adaptés à vos besoins**





PHARMACIE DE CLARENS

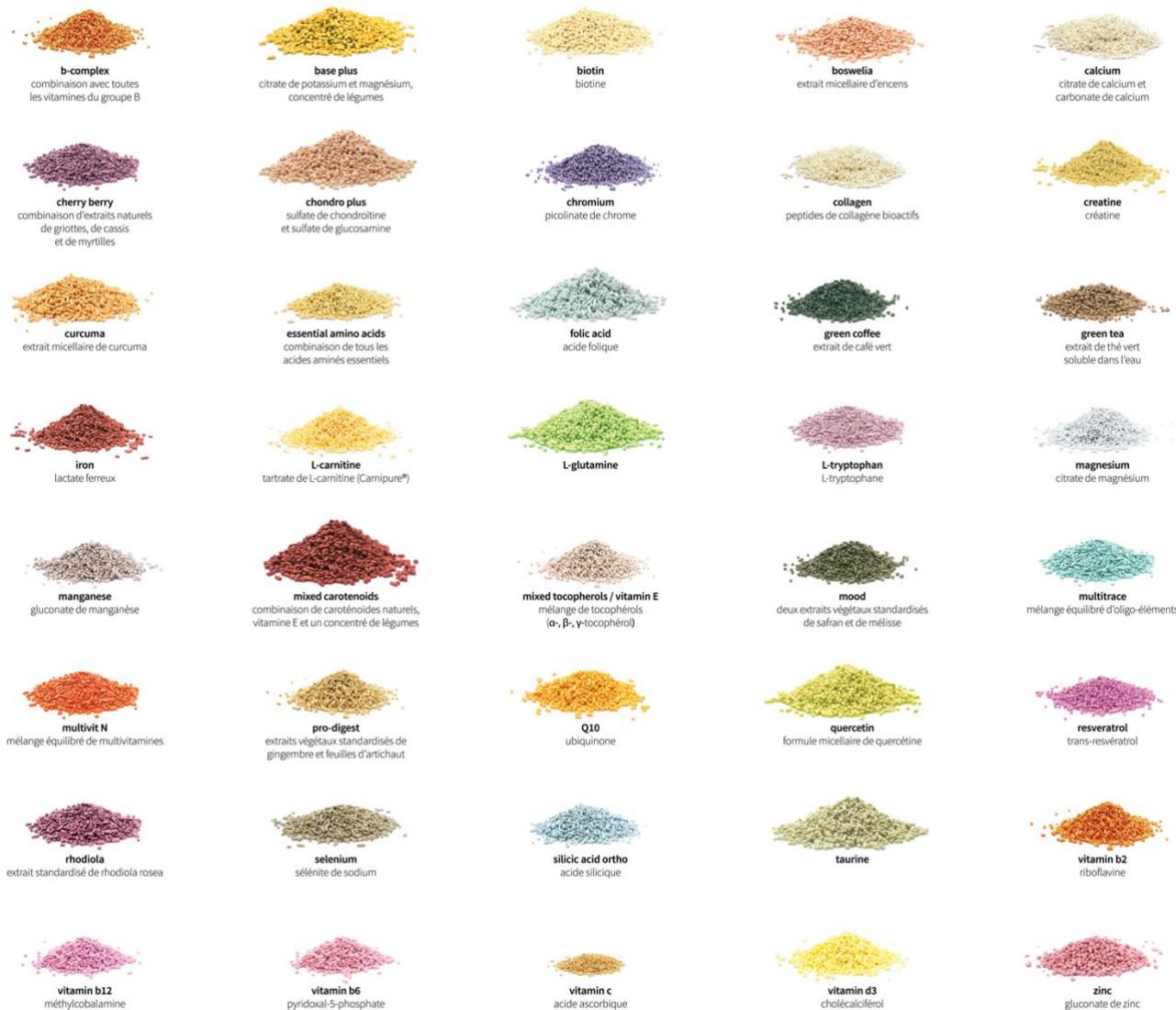
Votre partenaire santé et bien-être



 votre mélange personnalisé
de micronutriments
de première qualité

La pharmacie de Clarens vous propose le concept Microcare® pour la personnalisation de mélanges de micronutriments adaptés sur mesure à vos besoins.

Votre mélange personnel prend en compte de nombreux facteurs tels que votre mode de vie, vos habitudes alimentaires ou votre état de santé.



Un large éventail de granulés de haute qualité contenant des vitamines, minéraux, oligo-éléments, acides aminés, extraits de plantes et autres nutriments utiles (p. ex. peptides de collagène bioactifs, sulfate de glucosamine, sulfate de chondroïtine) peuvent entrer dans la composition de votre mélange.



PHARMACIE DE CLARENS

Votre partenaire santé et bien-être



 votre mélange personnalisé
de micronutriments
de première qualité

Nous avons à votre disposition des formules de mélanges standards couvrant un large éventail d'indications qui sont en fonction de vos souhaits et besoins personnalisés. De même vous pouvez nous fournir une formulation personnalisée.

Le questionnaire se trouvant aux pages suivantes doit être complété afin de cerner au plus juste votre situation personnelle et vos besoins.

Des résultats d'analyses peuvent aussi nous être fournis afin que nous adaptions votre mélange au plus précis de vos besoins. Nous collaborons à cet effet avec un médecin interniste.

Le mélange de granulés se prend au moyen d'une cuillère-doseuse et peut être soit pris dans un aliment pâteux (yogourt, compote) ou avalé tout rond avec suffisamment de liquide. La fréquence quotidienne de prise, les durées de prise et d'interruption ainsi que le moment de prise par rapport aux repas dépend de l'indication et du mélange.

Avant de préparer votre mélange la pharmacie de Clarens vous transmet par courriel la composition du mélange personnalisé proposé ainsi que son prix. La formule peut encore être ajustée par vous avant la fabrication du mélange.

Le prix moyen d'un mélange pour un mois (selon la complexité) peut varier entre CHF 85.- et CHF 300.- (coût journalier entre CHF 2.85 et CHF 10.-).

Pour toute question vous pouvez contacter notre pharmacie ou consulter le site web www.microcare.ch.

Le service d'assistance de Bürgerstein Microcare est aussi disponible (tél : +41 55 220 12 92 ou par e-mail : info@microcare.ch)



PHARMACIE DE CLARENS

Votre partenaire santé et bien-être



 votre mélange personnalisé
de micronutriments
de première qualité

Questionnaire « santé et hygiène de vie » afin d'élaborer la composition de votre mélange personnalisé

Prénom..... Nom.....
Date de naissance..... Adresse.....
Taille..... Code postal / Lieu.....
Poids..... N° de mobile.....
Genre masculin féminin E-mail.....

Alimentation

Êtes-vous végétarien ? Non Oui
Êtes-vous végétalien ? Non Oui
Combien de fois par semaine mangez-vous de la viande ou des produits carnés ?
Combien de fois par semaine mangez-vous du poisson ?
Combien de portions (de la taille d'un poing) de légumes et fruits mangez-vous par jour ?
Combien de tasses de thé vert buvez-vous par jour ?

Style de vie

Combien d'heures par semaine pratiquez-vous une activité physique ?
Vous sentez-vous stressé ? Non Oui
Si oui, le niveau de stress est-il si élevé qu'il entraîne une irritabilité, une fatigue
ou un épuisement ? Non Oui
Comment évaluez-vous la qualité de votre sommeil ?
Fumez-vous ? Non Oui, combien ?

Informations santé

Êtes-vous enceinte ? Non Oui
Allaitez-vous ? Non Oui
Avez-vous des allergies ou des intolérances alimentaires ? Non Oui, les suivantes
.....
.....



PHARMACIE DE CLARENS

Votre partenaire santé et bien-être



 votre mélange personnalisé
de micronutriments
de première qualité

Avez-vous des problèmes de santé connus ? Non Oui, les suivants

.....

.....

.....

Quels sont les médicaments que vous prenez régulièrement :

.....

.....

.....

Quels sont les compléments alimentaires que vous prenez régulièrement :

.....

.....

.....

Raisons pour lesquelles vous souhaitez un mélange personnel de micronutriments

Veillez cocher la case correspondante et noter votre votre objectif de prévention ou de thérapie

En complément d'une alimentation déséquilibrée en raison de

.....

On a constaté chez moi un apport insuffisant des micronutriments suivants :

.....

Pour le maintien général de la santé, en particulier :

.....

Pour améliorer les troubles et symptômes suivants :

.....

Pour soutenir le corps / le métabolisme dans les situations particulières comme :



PHARMACIE DE CLARENS

Votre partenaire santé et bien-être



 votre mélange personnalisé
de micronutriments
de première qualité

Questionnaire « indications et symptômes » afin d'élaborer la composition de votre mélange personnalisé

Voici ci-après diverses indications et symptômes courants pour lesquels des mélanges peuvent vous être proposés et adaptés individuellement.

Appareil locomoteur

Articulations / Cartilage
Os
Muscles
Tendons Ligaments

Beauté

Anti-âge
Détox
Gestion du poids
Peau, cheveux, ongles

Gynécologie

Désir d'enfants / Fertilité
Ménopause / Andropause
Menstruations / Syndrome prémenstruel (SPM)

Organes / Tissus

Yeux
Cerveau / Nerfs
Peau
Système cardiovasculaire / vaisseaux sanguins
Foie
Tube digestif

Étapes de la vie

Adolescence
Désir d'enfants / Fertilité
Ménopause / Andropause
Grossesse / Lactation
Seniors / Vieillesse

Modes de vie / Nutrition

Beauté, anti-âge, détox
Formes de nutrition
Gestion du poids
Malnutrition / Déficits
Stress / Fatigue
Bien-être

Santé mentale

Fatigue
Humeur / Stress

Métabolisme / Poids

Gestion du poids
Syndrome métabolique
Équilibre acido-basique

Réhabilitation

Aigu
Orthopédie
Blessures

Système immunitaire

Allergies
Système immunitaire

Sport

Entraînement

Cerveau / Nerfs

Neuropathie

Citez au maximum trois indications/symptômes sur lesquels vous souhaiteriez agir et améliorer

1.

2.

3.