

Votre protocole personnalisé

6 mois pour bâtir vos fondations

La meilleure façon d'être en bonne santé, c'est de ne pas être malade. Cela paraît évident, et pourtant c'est toute une philosophie : celle de la prévention. Et pour prévenir, il faut prendre soin de son terrain avant qu'il ne se fragilise.

Pensez aux fondations d'une maison. Personne ne les voit, mais tout repose sur elles. Quand elles sont solides, on peut construire dessus — un étage, puis un autre. Quand elles sont fragiles, tout ce qu'on ajoute par-dessus est instable. Votre organisme fonctionne de la même manière : l'intestin et sa flore, c'est votre fondation. C'est là que se joue une grande partie de votre confort digestif et de votre équilibre au quotidien. Le protocole qui suit a été construit dans cet ordre précis : d'abord les fondations, puis les étages, un par un. Jamais tout en même temps — votre corps a besoin de temps, et votre budget aussi.

Et c'est maintenant qu'il faut y penser. Des fondations ne se posent pas en un jour : votre flore intestinale a besoin de plusieurs semaines pour se réensemencer, votre terrain de plusieurs mois pour se consolider. Plus vite vous commencez, plus vite votre terrain sera consolidé — et quand l'hiver frappera à la porte, il trouvera une maison solide, pas un chantier. Attendre novembre pour y penser, c'est monter les murs pendant la tempête.

Mois 1 — On pose les fondations

- **QuantaFlore MAX** : 1 gélule le matin, à jeun, tous les jours
- **QuantaPhylle** (chlorophylle) : 2 gélules au coucher, tous les jours
- **QuantaAlkalin** : 1 dose entre le dîner et le coucher, tous les jours

Le premier mois, on réensemence votre flore intestinale chaque jour. Imaginez un verre qu'on remplit un peu chaque matin : au bout d'un mois, il est plein. La chlorophylle, le soir, accompagne ce travail sur le terrain intestinal. Le QuantaAlkalin soutient l'équilibre acido-basique de l'organisme — car le stress et l'alimentation moderne ont tendance à l'acidifier.

Important : laissez au moins une heure entre le QuantaAlkalin et le QuantaPhylle. La chlorophylle se prend à distance des autres compléments — le QuantaAlkalin après le dîner, le QuantaPhylle au moment de vous coucher.

À commander ce mois-ci : votre 1er lot Cure Confort Intestinal (43,00 €) et votre 1re boîte de QuantaAlkalin (35,50 €). Soit **78,50 €**.

Mois 2 — On entretient les fondations et on monte le premier étage

- **QuantaFlore MAX et QuantaPhylle en alternance** : un jour l'un, le lendemain l'autre
- **QuantaAlkalin** : une semaine par mois, du lundi au vendredi
- **QuantaOx** : 2 gélules par jour au petit-déjeuner ou au déjeuner, du lundi au vendredi
- **QOméga3 PREMIUM** : 1 capsule par jour au repas du soir, du lundi au vendredi

Le verre est plein — inutile de continuer à le remplir à plein régime. On passe en entretien : l'alternance suffit, et votre Cure Confort Intestinal dure désormais deux mois. Même logique pour le QuantaAlkalin : une semaine par mois entretient le terrain, et votre deuxième boîte vous accompagne jusqu'à la fin du protocole.

Le premier étage, c'est la réponse au stress. Le stress est un adversaire silencieux : il oxyde, il déséquilibre, il acidifie. Nous répondons aux trois : le QuantaOx apporte des antioxydants qui contribuent à protéger les cellules contre le stress oxydatif, le QOméga3 PREMIUM des oméga-3 EPA et DHA qui contribuent au fonctionnement normal du cœur, et le QuantaAlkalin — déjà en place — soutient le terrain acido-basique. Rien n'est ajouté au hasard : chaque produit a son rôle dans l'ensemble.

Et vous remarquerez une règle nouvelle : ces produits se prennent du lundi au vendredi. Le week-end, on ne prend rien — votre organisme n'a pas besoin d'être soutenu en permanence, et ces deux jours de pause hebdomadaire lui laissent le temps de travailler par lui-même. C'est le même principe que la grande pause annuelle : le repos fait partie du protocole.

À commander ce mois-ci : votre 2e lot Cure Confort Intestinal (43,00 €, il couvrira les mois 2 et 3), votre 2e boîte de QuantaAlkalin (35,50 €, elle vous accompagnera jusqu'à la fin du protocole), votre 1re boîte de QuantaOx (37,60 €) et votre 1re boîte de QOméga3 PREMIUM (37,00 €, elle couvrira les mois 2 à 4). Soit **153,10 €**.

Mois 3 — Le deuxième étage

- **QuantaMag** : 1 gélule par jour avant le repas du soir, du lundi au vendredi. Tout le reste continue à l'identique.

Le magnésium vient compléter la réponse au stress, une fois le reste bien installé. Nous l'ajoutons volontairement en dernier : un protocole qui monte par paliers, c'est un corps qui suit — et un budget qui respire.

À commander ce mois-ci : votre 2e boîte de QuantaOx (37,60 €) et votre 1re boîte de QuantaMag (24,70 €), qui vous couvrira les mois 3 et 4. Soit **62,30 €**.

Mois 4 et 5 — La maison est construite, on l'habite

Aucun changement : vous poursuivez exactement le schéma du mois 3. C'est dans la régularité que tout se joue — les fondations d'une maison ne se refont pas chaque semaine, elles s'entretiennent dans la durée.

À commander au mois 4 : votre 3e et dernier lot Cure Confort Intestinal (43,00 €, il vous couvrira les mois 4 et 5), votre 3e boîte de QuantaOx (37,60 €) et votre 2e boîte de QOméga3 PREMIUM (37,00 €, elle vous mènera jusqu'à la fin du protocole). Soit **117,60 €**.

À commander au mois 5 : votre 4e et dernière boîte de QuantaOx (37,60 €) et votre 2e boîte de QuantaMag (24,70 €). Soit **62,30 €**.

Mois 6 — Les fondations sont posées

Ce mois-ci, votre Cure Confort Intestinal s'arrête. Ce n'est pas un oubli : c'est prévu.

Pendant cinq mois, vous avez réensemencé votre flore — un mois à plein régime, puis quatre mois d'entretien en alternance. À ce stade, le travail est fait. On ne coule pas du béton indéfiniment : une fois les fondations prises, on arrête de couler et la maison tient dessus. Continuer plus longtemps n'apporterait rien de plus, et nous préférons vous le dire plutôt que de vous vendre un lot supplémentaire.

Vous poursuivez donc ce dernier mois avec :

- **QuantaOx** : 2 gélules par jour au petit-déjeuner ou au déjeuner, du lundi au vendredi
- **QOméga3 PREMIUM** : 1 capsule par jour au repas du soir, du lundi au vendredi
- **QuantaMag** : 1 gélule par jour avant le repas du soir, du lundi au vendredi

- **QuantaAlkaline** : une semaine dans le mois, du lundi au vendredi

À commander ce mois-ci : rien. Vous avez déjà tout ce qu'il vous faut. Votre sixième mois ne vous coûte pas un centime.

Et quand l'hiver arrive (novembre et décembre), votre protocole de fond continue sans rien changer — vos fondations sont posées, et c'est précisément pour cela que nous avons commencé tôt. Pour traverser la saison froide dans les meilleures conditions, ajoutez simplement, en renfort ponctuel : la vitamine C (QuantaVitC Liposomale) et la vitamine D (QuantaVitD), qui contribuent au fonctionnement normal du système immunitaire, ainsi que les produits de la ruche avec le QuantaStimmun. Ce ne sont pas de nouveaux étages — juste un manteau pour l'hiver, que vous retirerez aux premiers beaux jours.

Combien ça coûte ?

Parlons franchement, car c'est une vraie question. Le premier mois, celui des fondations, revient à **78,50 €** (la Cure Confort Intestinal et le QuantaAlkaline). Ensuite, vous n'achetez pas tout chaque mois : plusieurs boîtes durent de deux à six mois, et votre sixième mois ne vous coûte rien du tout. Au total, vos six mois de fondations représentent **473,80 €**, soit environ **2,60 € par jour** — le prix d'un café en terrasse, pour un travail de fond sur votre terrain, une fois par an. Et la livraison est offerte dès 29 € d'achat.

Votre calendrier de commande, mois par mois

Mois	Ce que vous commandez	Montant
Mois 1	1 lot Cure Confort Intestinal + 1 boîte QuantaAlkaline	78,50 €
Mois 2	1 lot Cure Confort Intestinal (mois 2-3) + 1 boîte QuantaAlkaline (mois 2 à 6) + 1 boîte QuantaOx + 1 boîte QOméga3 PREMIUM (mois 2 à 4)	153,10 €
Mois 3	1 boîte QuantaOx + 1 boîte QuantaMag (mois 3-4)	62,30 €
Mois 4	1 lot Cure Confort Intestinal (mois 4-5) + 1 boîte QuantaOx + 1 boîte QOméga3 PREMIUM (mois 4 à 6)	117,60 €
Mois 5	1 boîte QuantaOx + 1 boîte QuantaMag (mois 5-6)	62,30 €
Mois 6	Rien — tout est déjà chez vous	0,00 €
Total	Vos 6 mois de fondations	473,80 €

Le détail de vos produits sur les 6 mois

Produit	Quantité	Prix unitaire	Total
Cure Confort Intestinal (QuantaFlore MAX + QuantaPhylle)	3 lots	43,00 €	129,00 €
QuantaAlkaline	2 boîtes	35,50 €	71,00 €
QuantaOx	4 boîtes	37,60 €	150,40 €
QOméga3 PREMIUM	2 boîtes	37,00 €	74,00 €
QuantaMag	2 boîtes	24,70 €	49,40 €
Total — 6 mois			473,80 €

Un lot Confort Intestinal pour le premier mois à plein régime, puis un lot tous les deux mois en alternance : trois lots suffisent à couvrir vos cinq premiers mois. Inutile de tout acheter d'un coup : commandez au fil des mois, la livraison est offerte dès 29 € d'achat. Et si une boîte se termine un peu plus tôt ou un peu plus tard que prévu, c'est normal — le rythme compte plus que le calendrier exact.

Après six mois — la pause fait partie du protocole

Au terme des six mois, on n'arrête pas tout définitivement : on fait une pause de trois à quatre mois. Et cette pause est voulue. Votre organisme n'a pas besoin d'être soutenu en permanence — au contraire, lui laisser le temps de fonctionner par lui-même fait partie du travail, comme une terre qu'on laisse reposer entre deux saisons.

Puis on reprend le même protocole, et ainsi chaque année. C'est cela, la vraie prévention : non pas un effort ponctuel, mais un rendez-vous annuel avec son terrain. Une maison bien entretenue n'a jamais besoin d'être reconstruite — on en prend soin régulièrement, saison après saison, et elle traverse les années.

Pendant cette pause, votre protocole de fond se repose — mais les petits besoins du quotidien, eux, suivent les saisons. C'est justement le moment de découvrir le reste de la gamme, ponctuellement, au gré de vos besoins :

- **L'été**, si vos jambes se font lourdes en fin de journée : le gel **QuantaVeinogel**, en application locale.
- **Au début du printemps**, pour accompagner votre organisme dans son nettoyage saisonnier : **QuantaDraine**.
- **Après un repas trop copieux**, ou si l'inconfort digestif après les repas est chez vous une habitude : **QGastril**, au moment du besoin.
- **Selon vos besoins digestifs** également : le **QuantaSmodium**.
- **Pour des nuits plus sereines** : **QuantaNox**.

Il ne s'agit pas de reprendre un protocole — ce sont des réponses ponctuelles, à prendre quand le besoin se présente et à arrêter quand il disparaît.

En pratique

- Respectez l'ordre des étapes : commencer tout en même temps serait moins efficace, et vous ne sauriez pas ce qui vous fait du bien.
- Si vous vous sentez mieux dès le premier mois, continuez : le premier mois installé, l'entretien consolide.
- Les compléments alimentaires ne se substituent pas à une alimentation variée et équilibrée ni à un mode de vie sain. Ne dépassez pas les doses indiquées.
- Si vous êtes enceinte ou allaitante, ou si vous suivez un traitement médicamenteux, demandez l'avis de votre médecin ou de votre pharmacien avant de commencer.
- Une question, un doute ? Appelez-nous au 0 805 110 327 (service et appel gratuits) : nous sommes là pour vous accompagner, pas seulement pour vous vendre.