



🌿 **Origine.** La spiruline est une micro-algue d'eau douce, consommée depuis des siècles pour ses incroyables bienfaits nutritionnels. Déjà prisée par les Aztèques et les peuples d'Afrique, elle est aujourd'hui reconnue comme un superaliment aux multiples vertus. Elle se développe naturellement dans les lacs alcalins et est cultivée dans plusieurs régions du monde pour ses bienfaits exceptionnels.

😊 **Ses bienfaits** ✓ **Riche en protéines** : Contient jusqu'à 70 % de protéines complètes, idéale pour les sportifs et végétariens. ✓ **Énergie & Vitalité** : Réduit la fatigue, booste l'endurance et favorise la récupération. ✓ **Détoxifiante** : Aide à éliminer les toxines, métaux lourds et polluants accumulés dans l'organisme. ✓ **Soutien immunitaire** : Renforce les défenses naturelles grâce à sa richesse en antioxydants et en phycocyanine. ✓ **Beauté de la peau & cheveux** : Favorise l'éclat de la peau et la fortification des cheveux grâce aux vitamines et minéraux. ✓ **Source de fer** : Aide à lutter contre l'anémie et favorise la production d'hémoglobine. ✓ **Soutien musculaire** : Réduit les courbatures et optimise la récupération après l'effort. ✓ **Régulation du cholestérol** : Contribue à l'équilibre lipidique et protège la santé cardiovasculaire. ✓ **Effet alcalinisant** : Aide à rétablir l'équilibre acido-basique du corps.

✨ Comment la consommer ?

- 🍷 **En poudre** : À mélanger dans les smoothies, jus, yaourts, soupes ou sauces.
- 💊 **En comprimés** : Forme pratique pour un dosage précis et un usage quotidien.
- 🌿 **En paillettes** : À saupoudrer sur les plats, salades ou toasts.
- 🥤 **En boisson énergisante** : Mélangée avec du citron et du miel pour un coup de fouet naturel.
- 🍷 **Associée à des fruits riches en vitamine C** : Améliore l'absorption du fer.

⚠️ Précautions

- **Thyroïde & Hémochromatose** : Déconseillée aux personnes souffrant de troubles thyroïdiens ou d'excès de fer.
- **Débuter progressivement** : Introduire en petite quantité pour éviter les désagréments digestifs.
- **Qualité & Origine** : Privilégier une spiruline certifiée bio et sans contaminants.
- **Hydratation** : Boire suffisamment d'eau pour accompagner la détoxification.

✨ **Astuce Nutri.** Associez-la à un jus d'orange 🍊 ou à un kiwi 🍏 pour booster l'absorption du fer et maximiser ses bienfaits !

🌿 Un superaliment puissant pour un corps en pleine forme ! ✨

HELLO ! Solutions

✉ hellosolutions9@gmail.com