

DR ALAA YASSI

# The Energy Revolution



14 Jours Pour Booster Votre  
Énergie & Vos Défenses



Dr. Yassi®

Profitez de votre santé



Dr. Yassi®



Profitez de votre santé

# Pourquoi ce guide peut changer votre énergie?

Dans la majorité des cas, la fatigue est liée à un déséquilibre invisible : une **carence micronutritionnelle** ou une mauvaise assimilation des nutriments essentiels.

Vous pouvez manger correctement, vous pouvez même prendre des compléments, mais si votre corps n'absorbe pas efficacement les minéraux clés, l'énergie cellulaire reste insuffisante.

Ce guide a été conçu pour vous aider à :

- Comprendre les signaux de votre corps
- Identifier les signes d'un manque potentiel
- Mettre en place une routine simple et efficace
- Optimiser l'absorption des nutriments essentiels

En 14 jours, vous commencerez à observer une différence.

**Pas un miracle.**

Mais un rééquilibrage progressif, durable et mesurable.



*Votre énergie n'est pas un luxe, C'est votre fondation.*

---

# 01 Pourquoi vos compléments ne fonctionnent pas toujours?



Zinc : Stabilité et Concentration.

Beaucoup abandonnent trop vite les compléments.  
La raison n'est pas toujours la dose.  
Elle est souvent liée à :

1

Une forme peu biodisponible

2

Une absorption intestinale limitée

3

Un timing inadapté

4

Une interaction avec d'autres nutriments

# 02

## LES SIGNAUX D'UN DÉSÉQUILIBRE

VOICI DES SIGNAUX SOUVENT SOUS-ESTIMÉS :



**01** FATIGUE  
PERSISTANTE  
MALGRÉ LE  
SOMMEIL



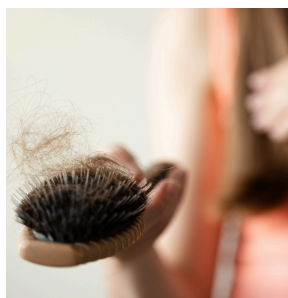
**02** SENSIBILITÉ  
ACCURUE AUX  
INFECTIONS



**03** RÉCUPÉRATION  
LENTE



**04** BAISSÉ  
D'ÉNERGIE OU DE  
PERFORMANCE



**05** CHUTE DE  
CHEVEUX ET  
ONGLES FRAGILES

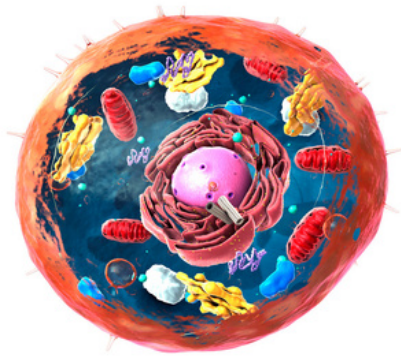


**06** PEAU TERNE

# 03

## L'ÉNERGIE EST UN MÉCANISME BIOLOGIQUE

- L'énergie n'est pas psychologique, Elle est mitochondriale.
- Chaque cellule transforme les nutriments en énergie utilisable.
- Ce processus dépend de cofacteurs enzymatiques, dont le ZINC.



Le ZINC intervient dans plus de 300 réactions enzymatiques essentielles :

- PRODUCTION D'ATP
- RÉPARATION CELLULAIRE
- FONCTION IMMUNITAIRE
- SYNTHÈSE HORMONALE

**SANS DISPONIBILITÉ SUFFISANTE, CES MÉCANISMES RALENTISSENT.**

# 04 PROTOCOLE 14 JOURS

Chaque jour, prenez 30 secondes pour noter:

1. ⚡ **Énergie:** Notez votre niveau d'énergie de 1 (très fatigué) à 10 (plein d'énergie).
2. 🌙 **Sommeil:** Indiquez le nombre d'heures dormies.
3. 💧 **Hydratation:** Comptez le nombre de verres d'eau consommés.
4. 🧴 **Complément:** Notez si vous avez pris votre complément.
5. 😊 **Humeur:** Indiquez votre état général :  
😊 😐 😞






Pendant 14 jours, observez :

- Votre énergie
- Votre récupération
- Votre concentration
- Votre résistance au stress

**CE PROTOCOLE NE CHERCHE PAS LA PERFECTION.  
IL VISE LA PRISE DE CONSCIENCE ET  
L'OPTIMISATION PROGRESSIVE.**

# Tracker Vitalité - 14 Jours

 Énergie (1-10)  Sommeil (heures)  Hydratation (verres)    

 Jour	 Énergie (1-10)	 Sommeil (heures)	 Hydratation (verres)	Humeur 
Jour 1			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Jour 2			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Jour 3			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Jour 4			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Jour 5			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Jour 6			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Jour 7			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Jour 8			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Jour 9			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Jour 10			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Jour 11			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Jour 12			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Jour 13			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Jour 14			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Jour 15			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Jour 16			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

# 05

## CE QUE VOUS POUVEZ OBSERVER

Après 14 jours, beaucoup constatent :

- ✓ Énergie plus stable
- ✓ Moins de “crash” en fin de journée
- ✓ Meilleure résistance saisonnière
- ✓ Récupération améliorée
- ✓ Peau plus nette



**VOTRE ÉNERGIE EST VOTRE CAPITAL  
BIOLOGIQUE.  
INVESTISSEZ-LA INTELLIGEMMENT.**