

BIEN VIVRE MON CYCLE

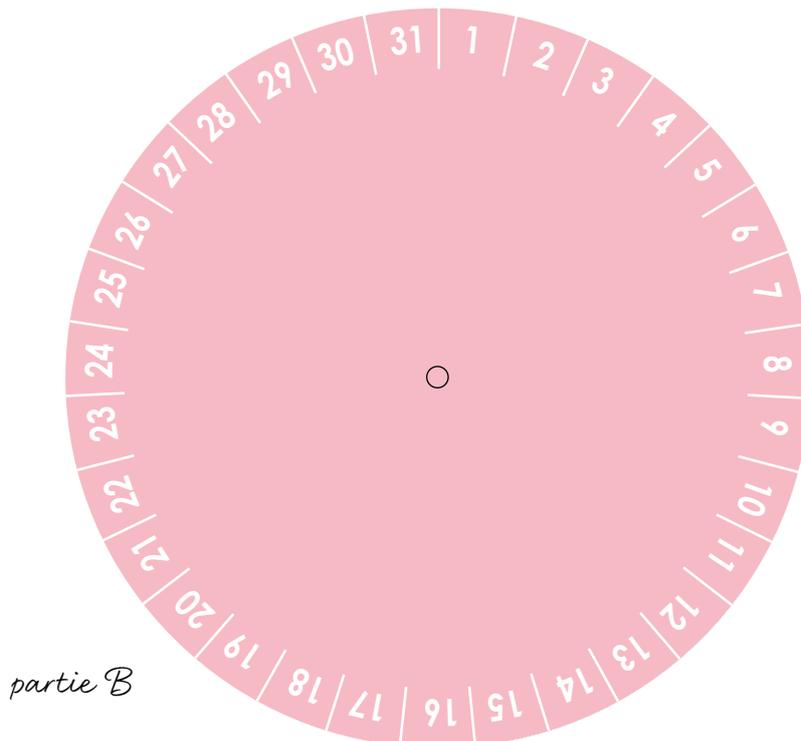
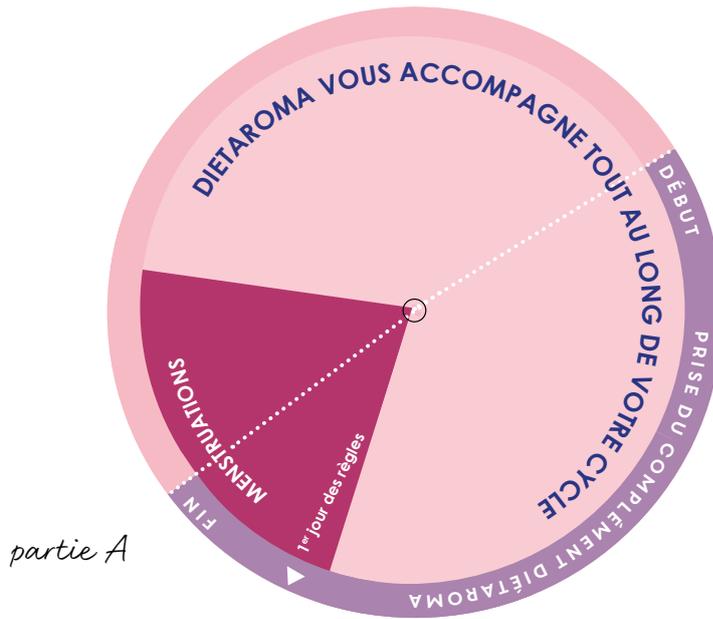


Pour mieux vivre et comprendre vos cycles, Dietaroma vous accompagne en vous proposant deux outils : **une roue** pour savoir quand débiter la prise du comprimé SPM et un **calendrier** pour noter vos symptômes et savoir si vous êtes sujette au **Syndrome Pré Menstruel**.

Retrouvez ce produit sur notre site internet dietaroma.fr

COMMENT UTILISER LA ROUE ?

Pour connaître la date de début de prise de notre complément alimentaire SPM, placez le curseur sur la date du **premier jour de vos dernières règles**. Le trait vous indique à quelle date commencer la prise du comprimé. Celui-ci doit être pris pendant 15 jours (12 jours avant le début des règles et 3 jours pendant vos règles).



Notice

Découpez les deux parties de la roue puis placez la partie A sur la partie B. Perforez le centre de la roue puis insérez une attache parisienne : votre roue est prête !