

GUIDE

Performance Lucid

par Lucas

Tables des matières :

p 03 _____ Introduction

p 04 _____ 1. Le fondement : Pourquoi Lucid ? Pourquoi maintenant ?

p 04 _____ 2. Comment utiliser Lucid de manière optimale

p 04 _____ 1. Les actifs de Lucid

p 05 _____ 1.1 - 100 mg de caféine

p 05 _____ 1.2 - 200 mg de L-théanine

p 06 _____ 1.3 Le combo : caféine + L-théanine

p 06 _____ 2. Conseils d'utilisation généraux

p 06 _____ Quand ?

p 06 _____ Combien ?

p 06 _____ Comment ?

p 07 _____ Prise à jeun vs. avec nourriture

p 07 _____ Prise à jeun

p 07 _____ Prise avec nourriture

p 07 _____ Recommandation pratique

p 08 _____ Goût

p 08 _____ Routines possibles avec Lucid

p 09 _____ 3. Usage spécifique

p 09 _____ Deep Work

p 09 _____ Entraînement

p 09 _____ Moments clés

p 10 _____ 3. Deep Work Kit

p 10 _____ Ce que dit la science sur le Deep Work

p 10 _____ 1. La concentration dirigée

p 10 _____ 2. L'état de flow

p 11 _____ Créer un environnement de concentration

p 11 _____ Lancer ton bloc de Deep Work

p 11 _____ Pourquoi un rituel ?

p 12 _____ En faire une habitude quotidienne

p 12 _____ Mesurer pour progresser

p 12 _____ Avant chaque bloc de deep work

p 12 _____ À la fin de chaque bloc

p 13 _____ À la fin de chaque journée

p 13 _____ Pourquoi c'est essentiel ?

p 13 _____ 4. Optimiser ton terrain biologique

p 14 _____ 1. Nutrition pour la clarté mentale

p 14 _____ À propos de Lucid

p 14 _____ 2. Récupération & sommeil : la base invisible

p 15 _____ Quelques rappels simples

p 15 _____ 3. Mouvement & respiration : réactiver l'élan

p 15 _____ Techniques de respiration

p 16 _____ Soulève

p 17 _____ 5. Lucid est un début.

p 18 _____ Témoignages

p 20 _____ FAQ

Introduction :

Ce guide va t'aider à tirer le meilleur de Lucid.

Dans une époque où tout te tire vers la distraction, la solution n'est pas de faire plus.

C'est de faire mieux, avec clarté et intention.

Dans ce guide, tu vas découvrir :

- Comment maximiser les effets de Lucid
- Comment créer ton environnement pour te concentrer au quotidien
- Comment organiser tes journées pour optimiser ton énergie

1. Le fondement : Pourquoi Lucid ? Pourquoi maintenant ?

Le monde n'a jamais été aussi bruyant :
Messages, réseaux sociaux, distractions.

Lucid a été créé pour t'aider à rester concentré dans ce monde de bruits.

Une boisson conçue pour ceux qui construisent, décident et avancent.

Nous avons collaboré pendant 2 ans avec un laboratoire français
pour créer le futur de la performance quotidienne : 100 mg de caféine
et 200 mg de L-théanine.

Un dosage soutenu par la science pour aider à la concentration,
la réactivité et la mémoire.

Une énergie claire, longue durée sans agitation.

2. Comment utiliser Lucid de manière optimale

1. Les actifs de Lucid

Lucid repose sur une synergie puissante entre deux molécules :

100 mg de caféine et 200 mg de L-théanine.

Ce sont deux ingrédients simples, mais dosés avec précision.
Et surtout, pensés pour travailler ensemble.

1.1 - 100 mg de caféine

C'est l'un des stimulants cognitifs les plus étudiés au monde.

Elle agit en bloquant l'adénosine, le neurotransmetteur responsable de la sensation de fatigue.

Le résultat : vigilance accrue, temps de réaction amélioré, meilleure capacité d'attention.

Mais mal utilisée, elle rend nerveux, provoque un pic suivi d'un crash d'énergie, et crée une dépendance.

Tout dépend du dosage et de son utilisation.

Chez Lucid, après des centaines d'essais et d'allers-retours en laboratoire, on a trouvé le dosage parfait :

100 mg de caféine naturelle.

Assez pour te propulser, en réduisant les effets secondaires.

Mais ce dosage, aussi précis soit-il, **ne serait rien sans son opposé.**

Et c'est là qu'intervient la L-théanine.

1.2 - 200 mg de L-théanine

La L-théanine est un acide aminé unique, naturellement présent dans le thé vert en petite quantité.

Elle augmente l'activité des **ondes alpha** dans le cerveau, associées à un état de calme concentré.

Ici, pas de somnolence, ni de sédation. Juste un esprit plus clair, plus stable.

Elle module la réponse au stress, réduit la tension mentale, et améliore la fluidité cognitive.

Elle agit comme un **stabilisateur** : elle adoucit les effets bruts de la caféine sans les annuler.

Chez Lucid, on utilise 200 mg de L-théanine.

Un dosage précis, deux fois supérieur à celui de la caféine, basé sur les recherches les plus sérieuses.

Mais seule, la L-théanine n'est qu'un morceau du puzzle.

C'est dans la combinaison que tout se joue.

1.3 Le combo : caféine + L-théanine

Séparément, ces deux molécules sont efficaces.

Mais ensemble, elles créent un état qu'aucune ne peut produire seule.

☞ La caféine active le système nerveux, augmente la vigilance et pousse à l'action

☞ La L-théanine affine l'attention, réduit le stress inutile et garde l'esprit centré

Résultat : une stimulation claire, durable, maîtrisée.

Sans pic brutal. Sans chute soudaine. Sans état de stress.

La science parle d'**effets synergiques** :

- Concentration plus longue
- Moins d'erreurs
- Meilleure mémoire de travail
- État de flow plus accessible

C'est ce duo qui rend Lucid unique.

Un équilibre pensé pour construire, pas juste consommer.

2. Conseils d'utilisation généraux

Quand ?

- ☞ Le matin, ou en début d'après-midi.
- ☞ Attends idéalement **45 à 90 minutes après ton réveil** pour laisser ton système hormonal se réguler naturellement.
- ☞ Avant un bloc de travail, une séance d'entraînement ou un moment où tu veux vraiment avancer.

Comment ?

- ☞ Bois-la lentement, **comme un signal pour ton cerveau**. Tu vas vouloir la finir vite : résiste.
- ☞ Associe chaque Lucid à une action spécifique : une tâche, un objectif, une mission.
- ☞ Laisse ton environnement faire le reste : ta tâche en face de toi, téléphone loin, casque sur les oreilles si nécessaire.

Combien ?

- ☞ **1 canette par jour suffit**. C'est le bon dosage pour rester lucide sans te sur-stimuler.
- ☞ Maximum **2 par jour**, espacées d'au moins 4 heures.
- ☞ **Évite dans les 6 à 8 heures avant ton heure de coucher.**

La caféine a une demi-vie de 6 heures, elle reste active longtemps dans ton organisme, même si tu ne la ressens plus.

Et peut altérer ton sommeil.

Prise à jeun vs. avec nourriture

Prise à jeun

- ⊗ Absorption plus rapide des composants actifs
- ⊗ Effet ressenti plus rapidement
- ⊗ Idéal pour un boost matinal immédiat lorsque tu démarres un bloc de travail

Détails:

Boire Lucid à jeun permet une montée d'effets plus nette entre 15 et 30 minutes. Tu sens les effets plus vite, ce qui est parfait pour lancer une tâche exigeante ou une séance d'entraînement matinale. Si tu es sensible à la caféine, commence par de petites gorgées étalées sur 15 minutes.

Prise avec nourriture

- ⊗ Absorption plus progressive et soutenue
- ⊗ Réduit les risques d'irritation gastrique
- ⊗ Recommandé pour les personnes sensibles à la caféine

Détails:

Après un repas léger, l'absorption est plus lente mais plus stable. L'effet est souvent perçu comme plus « posé » et peut durer plus longtemps. Évite les repas très gras ou très copieux juste avant, qui peuvent alourdir la digestion et diminuer la sensation de clarté.

Recommandation pratique

- ⊗ Teste les deux méthodes pour déterminer la plus adaptée à ton métabolisme
- ⊗ Pour une concentration optimale, privilégie la prise 30 minutes avant ou 1h après un repas
- ⊗ Évite toute prise dans les 6 à 8 heures avant ton heure de coucher

Goût

Le goût de Lucid est le fruit d'une longue réflexion et de nombreuses itérations.

À la première gorgée, tu pourrais être surpris par son caractère peu sucré, c'est voulu.

Nos palais, habitués aux boissons ultra-sucrées, ont besoin de quelques canettes pour s'adapter aux notes naturelles.

Contrairement aux boissons artificielles qui perturbent tes niveaux de dopamine et peuvent réduire ta motivation pour les tâches nécessaires, Lucid offre un goût léger et légèrement fruité avec des notes d'agrumes rafraichissantes.

Cette formulation équilibrée préserve ta clarté mentale et ta capacité d'action.

Pour une expérience optimale, on te recommande de la consommer fraîche, bien qu'elle reste parfaitement consommable à température ambiante, le froid sublime ses arômes et accentue la sensation de clarté.

Routines possibles avec Lucid

Le matin productif est l'un des moments idéaux pour Lucid. Prends une canette au moins 45 minutes après ton réveil, quand ton corps a déjà commencé à s'activer naturellement. Ce timing est parfait pour démarrer ta journée de travail avec clarté et énergie, sans interférer avec ton cycle hormonal matinal.

L'après-midi focus est un autre moment stratégique. Après le déjeuner, notre énergie a tendance à chuter naturellement. Une canette de Lucid à ce moment précis te permet de contourner ce creux d'énergie et de maintenir ta concentration pour la seconde moitié de ta journée.

Pour les sessions créatives, Lucid se révèle particulièrement efficace. Bois une canette environ 20 minutes avant de commencer un brainstorming, une séance d'écriture ou un montage. La combinaison caféine-théanine favorise la fluidité cognitive nécessaire aux tâches créatives tout en maintenant ta concentration.

Les journées d'étude ou de **travail intensif** peuvent bénéficier d'une approche plus structurée. Une canette le matin pour lancer ta première session, puis une seconde vers 14h pour la deuxième partie de journée. N'oublie jamais de respecter un espacement d'au moins 4 heures entre les prises et de te limiter à un maximum de 2 canettes quotidiennes.

L'important est de **trouver ta routine personnelle**. Il existe autant d'utilisations de Lucid qu'il y a d'utilisateurs. Observe ton rythme naturel d'énergie et identifie les moments où tu as besoin d'un soutien en clarté mentale. L'essentiel est de trouver ce qui te convient, avec une seule règle fondamentale : utiliser Lucid pour créer et progresser, pas simplement pour consommer.

3. Usage spécifique

Deep Work

- ⊗ Lucid est idéale pour initier un bloc de travail profond sur une tâche importante.
- ⊗ Bois ta première gorgée au moment où tu choisis ton intention pour ce bloc de travail.
- ⊗ Les effets commencent à se faire sentir entre **15 et 30 minutes** après ingestion.
- ⊗ Rituel conseillé : Lucid + casque anti-bruit + tâche précise = **concentration et productivité**.

Entraînement

- ⊗ La caféine améliore l'endurance, la coordination et la motivation.
- ⊗ Bois Lucid **20 à 30 minutes avant** ta séance pour être concentré au meilleur moment.
- ⊗ Contrairement aux pré-workouts surdosés, Lucid soutient **toute la séance**, sans crash après.
- ⊗ Si tu t'entraînes tard : évite d'en reprendre dans les 6h avant de dormir.

Moments clés

- ⊗ Avant un appel important, une présentation, une session créative ou un moment de prise de décision stratégique.
- ⊗ Lucid est là pour t'ancrer dans l'instant. Tu passes de réactif à actif ; de dispersé à concentré.

3. Deep Work Kit

Pourquoi viser le Deep Work ?

La plupart des gens vivent dans la distraction.

Chaque notification, chaque changement de tâche, chaque coup d'œil à leur téléphone diminue leur capacité à penser clairement.

Le deep work, c'est l'antidote.

C'est un état de concentration sans distraction sur une tâche cognitivement exigeante. Un état où tu entres dans ce que la psychologie appelle le « **flow** » :

- ⊗ Ton cerveau est complètement absorbé par la tâche
- ⊗ Le temps ralentit
- ⊗ Tu avances sans résistance

C'est dans ces moments-là que tu produis **ton meilleur travail**.

Ceux qui apprennent à créer ces conditions chaque jour prennent de l'avance sur tous les autres.

Ce que dit la science sur le Deep Work

Le deep work s'appuie sur deux leviers scientifiques :

1. La concentration dirigée

Ton cerveau a une capacité limitée de traitement conscient.

Chaque fois que tu changes de tâche ou que tu te disperses, tu « payes » une taxe cognitive : ton attention s'éparpille, ta capacité à traiter l'information diminue, et tu deviens moins performant.

En se concentrant sur une seule tâche sans interruption, tu **optimises cette ressource limitée**.

2. L'état de flow

Le flow est un état de performance optimale identifié par le psychologue Mihaly Csikszentmihalyi.

Il se déclenche quand une tâche est à la fois exigeante et claire, et que ton attention est totalement dirigée.

- ⊗ Moins de perception du temps
- ⊗ Engagement maximal
- ⊗ Meilleure rétention et apprentissage
- ⊗ Plaisir intrinsèque

Mais le flow n'est possible que si tu élimines les distractions pendant au moins 15 à 30 minutes.

Chaque interruption te renvoie en bas de l'escalier.

Et chaque fois, tu dois tout remonter. Concentration incluse.

Créer un environnement de concentration

Tu ne peux pas rester concentré dans un environnement qui te tire vers la dispersion.

Chaque notification, chaque onglet ouvert, chaque bruit parasite nuit à ta performance et ta concentration.

- ⊗ **Range ton espace de travail** : le désordre visuel crée du désordre mental
- ⊗ **Éteins les notifications** : ton attention est une ressource rare, traite-la comme telle
- ⊗ **Prépare ton espace à l'avance** : matériel, eau, casque, Lucid à portée de main
- ⊗ **Garde ton téléphone hors de vue** : littéralement, hors de ta vue, c'est hors de ton esprit

Un environnement de travail optimisé, c'est un levier invisible, mais plus que puissant.

Dans cet état, ton cerveau n'a pas besoin de motivation, il te met naturellement dans le bon état.

Lancer ton bloc de Deep Work

Commencer est la partie la plus dure.

Le cerveau adore repousser ce qui demande de l'effort.

C'est pour ça que tu dois ritualiser le départ.

- ⊗ **Respire profondément**
- ⊗ **Choisis** une seule tâche, vraiment une seule
- ⊗ **Bois Lucid** lentement (si tu as une canette sous la main)
- ⊗ Mets un casque ou crée une ambiance sonore neutre
- ⊗ **Lance un minuteur**

Pourquoi un rituel ?

Parce que le cerveau adore les routines.

Un rituel envoie un message à ton cerveau : « ici, maintenant, on avance. »

Répété quotidiennement, ce rituel crée une **association mentale**.

Ton cerveau commence à se préparer à entrer en deep work dès que tu ouvres ta canette.

En faire une habitude quotidienne

Le deep work n'est pas un exploit ponctuel, c'est une discipline, une routine.

Tu n'as pas besoin d'en faire 8 heures par jour.

2 à 4 heures par jour suffisent pour changer ta trajectoire de vie.

Mais pour ça, il faut de la régularité.

- ⊗ **Fixe une plage horaire dédiée chaque jour.** Pour habituer ton cerveau
- ⊗ **Supprime le multitâche :** une seule tâche, un seul onglet, un seul objectif
- ⊗ **Évite les tâches « shallow » , peu profondes (mails, messages)** avant ton bloc de travail
- ⊗ **Donne-toi la permission de ne pas être joignable.** Accepte d'avoir un moment pour toi pour progresser

Ton vrai progrès ne vient pas de tes journées bien remplies.

Il vient de tes heures bien utilisées.

Mesurer pour progresser

Tu veux progresser ?
Alors mesure.

Avant chaque bloc de deep work :

- ⊗ Note la tâche précise que tu veux accomplir
- ⊗ Une tâche qui va réellement te faire avancer vers tes objectifs

À la fin de chaque bloc :

- ⊗ Note ton niveau de concentration sur 10
- ⊗ Note ce que tu as accompli, et surtout, si c'était aligné avec ta vraie priorité
- ⊗ Note le temps de ce bloc
- ⊗ Note ce qui t'a perturbé

À la fin de chaque journée :

Réponds à cette question :

« **Est-ce que j'ai avancé sur ce qui compte vraiment ?** »

Pourquoi c'est essentiel ?

Parce que sans retour et mesures, tu stagnes.

Et sans clarté, tu risques de tricher avec toi-même.

Mesurer, c'est se regarder en face.

Et c'est la seule manière de t'améliorer jour après jour.

4. Optimiser ton terrain biologique

Ta concentration ne dépend pas que d'un outil.

Elle dépend de **ton terrain**.

Ce que tu manges, ton rythme, ton énergie.

Lucid n'est pas une béquille, c'est un catalyseur. Un outil conçu pour améliorer ce qui existe déjà.

Et comme tout catalyseur, il ne fonctionne que si le système est prêt.

Ce qui suit n'est pas une routine stricte.

Ce sont **des piliers, des directives larges** qui vont te permettre d'optimiser ton quotidien et donc les effets Lucid.

Pour que chaque canette te serve au mieux.

1. Nutrition pour la clarté mentale

Ce que tu donnes à ton corps détermine la qualité de ta journée.

Pour avoir un cerveau lucide, tu dois commencer par l'alimenter correctement.

⊗ **Évite les gros repas** avant un bloc de travail

Ils activent le système parasympathique : digestion > fatigue > perte de concentration

⊗ **Privilégie les repas légers** si tu veux rester concentré

Des protéines. De bons lipides. Un peu de glucides si nécessaire

⊗ **Hydrate-toi**

Une déshydratation de seulement 1 % fait déjà chuter tes capacités cognitives

Un mot sur Lucid :

Lucid contient du **sucre naturel**, issu de jus de fruits.

Et c'est intentionnel : pouvoir naturellement sucrer la boisson sans avoir recours à des édulcorants chimiques.

Et surtout, une petite dose de glucose **améliore les fonctions cognitives**, surtout en combinaison avec la caféine.

⊗ Le cerveau utilise le glucose comme principal carburant

⊗ Une légère élévation de la glycémie peut améliorer **la mémoire, la vitesse de traitement et l'attention**

Juste ce qu'il faut pour t'éclairer, sans jamais embrouiller ton esprit.

2. Récupération & sommeil : la base invisible

Pour progresser demain, commence par **bien dormir ce soir**.

Le sommeil est ton arme la plus sous-estimée.

⊗ Il consolide ta mémoire

⊗ Il régule ton système hormonal (dopamine, cortisol, etc.)

⊗ Il recharge ta capacité d'attention et ta volonté

Quelques rappels simples :

- ⊗ Expose-toi à la **lumière naturelle** le matin pour démarrer ton horloge biologique interne (rythme circadien)
- ⊗ Dors **7 à 9 heures** par nuit, à heures régulières
- ⊗ Crée un environnement de sommeil : sombre, calme, frais
- ⊗ Réduis les **lumières fortes et froides** en soirée
- ⊗ **Pas de Lucid (ou de source de caféine) dans les 6 à 8 h** avant ton heure de coucher

Ce que tu fais avant de dormir détermine la qualité de ta concentration le lendemain.

3. Mouvement & respiration : réactiver l'élan

Un corps figé crée un esprit figé.

Le mouvement, c'est la fondation du reste de ta vie.

⊗ Marche tous les jours

- ⊗ Tu relances ta dopamine
- ⊗ Tu fais baisser ton cortisol
- ⊗ Tu stimules ta créativité

Et surtout : tu actives ton **BDNF**.

Une protéine clé qui renforce les connexions neuronales, améliore la mémoire, et rend ton cerveau plus apte à apprendre.

Respire consciencieusement

Ton souffle c'est comme ta **télécommande interne** :
il agit directement sur ton système nerveux

Techniques de respiration :

Box Breathing (4-4-4-4)

4 sec d'inspiration > bloc 4 sec > expire 4 sec > bloc 4 sec

- ⊗ Pour te recentrer, relancer un bloc de travail, calmer le bruit interne

Cohérence cardiaque (5-5)

5 sec d'inspiration > 5 sec d'expiration, pendant 5 minutes

- ⊗ Pour revenir au calme, baisser la pression, retrouver ta concentration

Et soulève

Le **renforcement musculaire** n'est pas qu'un choix esthétique :

- ☞ Il améliore la **régulation hormonale** (dopamine, testostérone, cortisol)
- ☞ Il augmente l'**oxygénation cérébrale**
- ☞ Il développe une **énergie stable** et une **discipline transférable** à tout ce que tu fais

Un corps entraîné, c'est une base de puissance et de performance dans le reste de ta vie.

Et ton cerveau te le rendra.

Tu n'as pas besoin de tout faire parfaitement.

Mais si tu veux être lucide, commence par honorer le terrain sur lequel tu vas construire.

5. Lucid est un début.

Lucid ne va pas faire le travail à ta place.

Et c'est tant mieux.

Ce que tu vas construire, apprendre, affronter, ça viendra de toi.

Lucid, c'est un point d'ancrage.

Une sorte de signal.

Un moment dans la journée où tu dis : « **Je reprends le contrôle et je progresse.** »

Chaque gorgée t'appartient.

Chaque décision aussi.

Alors sois intentionnel, exigeant, et avance.

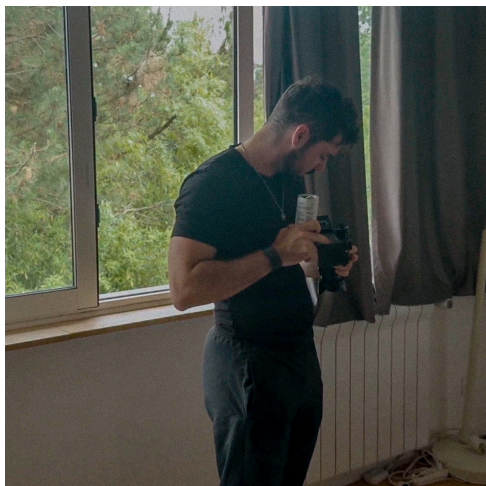
Parce que Lucid n'est pas une solution miracle.

C'est juste une arme dans les mains de ceux qui ont décidé de créer leur propre vie.

Je compte sur toi.

Lucas.

Témoignage d'utilisation de Lucid



Arthur - Fondateur agence de branding Smooth

«Rien ne vaut une Lucid avant un event business ou une séance de deep work créatif.

Au quotidien, je passe entre mon café et ma Lucid. Certains jours je commence par un café, d'autres par une Lucid, mais j'utilise surtout Lucid de façon stratégique les moments de ma journée où je dois être vraiment concentré.

Pour moi, c'est l'alliée parfait sur mes blocs de création. Quand je travaille sur du branding ou que je dois développer une identité visuelle, je sens que les idées sont plus claires, plus fluides. C'est aussi ce que je prends avant un call important avec un client : je veux être **sharp**.

Et puis il y a mes séances. Je m'entraîne beaucoup, et une Lucid avant un bon training me donne l'énergie nécessaire sans me fatiguer, contrairement à d'autres boissons.

Je dirais que Lucid, c'est ce qui me permet de tenir mes journées intenses sans sacrifier la créativité. C'est une énergie claire, que je choisis au bon moment.»



Marcus - Contrôleur de gestion & Entrepreneur

«Avant de découvrir Lucid, j'ai longtemps consommé du thé matcha. J'y trouvais une énergie plus douce que le café, mais je ne me retrouvais pas vraiment dans le goût.

Aujourd'hui, j'utilise Lucid comme un véritable outil de performance. Je la réserve aux moments où je dois aborder une tâche qui exige une concentration maximale. Avant même d'ouvrir la canette, je prends toujours le temps de définir clairement l'objectif sur lequel je vais travailler.

Je la consomme bien fraîche, souvent avec des glaçons, ce qui rend le moment particulièrement agréable. Selon mes besoins, j'adapte aussi ma consommation : certains jours je n'en prends pas, d'autres fois j'en profite pour mes sessions de lecture ou avant le sport, quand j'ai besoin d'énergie et de clarté mentale. J'écoute simplement mon corps pour décider du bon moment.

Pour moi, Lucid n'est pas juste une boisson : c'est un levier, un partenaire qui m'aide à accomplir ce qui compte vraiment.»



Lucas - Fondateur Lucid

« Dans mon quotidien, je prends une canette tous les jours, en général une à deux heures après mon réveil à jeun.

Avant de l'ouvrir, je prends toujours un moment pour poser mon intention : savoir précisément ce que je vais accomplir sous Lucid.

Je verse ma canette dans un verre, ça ritualise le geste, ensuite je la bois lentement (même si j'ai envie de la finir en quelques minutes), et je la garde au moment où je dois avancer sur ma tâche la plus importante de la journée.

Elle me porte sur tout mon bloc de deep work, et une fois terminé, j'ai un petit rituel : j'écrase la canette, comme pour me dire "mission accomplie", et je passe à autre chose.

Les journées très intenses, j'en prends une deuxième en début d'après-midi pour performer au mieux sur tout ce que j'ai à faire.

Côté saveur, cela dépend. Certain jours mon corps demande une Citrus, d'autres une Berry.

Il y a autant de façon d'utiliser Lucid que d'utilisateur, mais après avoir échangé avec des centaines d'entre-eux, le conseil le plus puissant est de donner un sens à sa Lucid. Prendre le temps de savoir ce qu'on va accomplir sous Lucid avant de l'ouvrir.

Je compte sur vous pour créer de belles choses sous Lucid.»



Tanguy - Brand & Content Designer Lucid

« Pour moi, Lucid n'est pas seulement une alternative au café, c'est devenu un véritable allié au quotidien.

Avant chaque première gorgée, je prends un instant pour poser mes intentions. C'est un petit rituel simple, mais qui change tout : la canette m'accompagne ensuite sans perte d'énergie ni coup de fatigue, jusqu'à la fin de ma session de travail.

Étant sensible à la caféine, j'ai toujours cherché une solution qui m'apporte de la concentration sans les palpitations, l'anxiété ou le crash qui suivent souvent un café ou une boisson énergisante classique. Avec Lucid, la montée est progressive, la descente est douce, et je reste lucide et focus sur ce que j'ai à accomplir.

Ce que j'apprécie le plus, c'est cet équilibre rare : l'énergie est là, mais elle reste claire, stable et durable. Plus qu'un simple boost, c'est un véritable soutien pour ma productivité et mon bien-être.

Pour moi, c'est de loin la meilleure alternative au café, et j'ai hâte de découvrir ce que la marque nous proposera encore à l'avenir.»



Nathan - Fondateur & Gérant agence de closing

« J'ai pour habitude de prendre une Lucid quand je sais que je dois accomplir une grosse tâche. Par exemple, enchaîner cinq ou six call dans une après-midi. En général je mange vers midi, puis j'attends deux ou trois heures. C'est souvent vers 15h que j'ouvre ma Lucid, surtout quand je sens un coup de mou.

Ma préférence va clairement au Citrus. Le goût est subtil, juste ce qu'il faut pour ne pas donner envie de sucre derrière. Et surtout, contrairement aux boissons caféinées que je consommait avant, l'effet est beaucoup plus stable. Avant, j'avais un kick brutal qui durait une heure ou deux. Avec Lucid, je peux tenir facilement 2h30 de concentration profonde, sans problème.

J'en prends aussi parfois avant une séance de sport en fin de journée, jamais après 17h pour préserver mon sommeil. C'est devenu mon remontant quotidien : une boisson efface, agréable, sans excès de sucre, qui s'intègre parfaitement à mes efforts physique et mentaux.

Dans mon travail de closing, ça change tout. Je dois être concentré à 100% sur mes appels, capter chaque nuance dans ce que dit mon prospect et mes clients. Lucid m'aide à rester présent, précis, et à performer sans dispersion. C'est vraiment devenue plus qu'une boisson : c'est mon outil de performance au quotidien.»

FAQ

Puis-je en boire si je bois déjà du café ?

Oui, absolument.

Lucid est aussi conçu comme une alternative plus efficace au café mais certains utilisateurs veulent garder leur café quotidien.

Lucid et café peuvent être consommés le même jour, mais nous recommandons d'espacer leur consommation de 2-3 heures pour éviter une surcharge de caféine.

Tu peux commencer ta journée avec Lucid pour une concentration durable puis prendre un café plus tard, ou l'inverse.

Combien de temps avant de voir les résultats ?

Les effets de Lucid se font généralement ressentir entre **15 et 30 minutes** après la consommation.

La concentration améliorée peut durer jusqu'à 4-5 heures.

Pour des résultats optimaux à long terme (meilleure productivité, créativité et concentration), nous recommandons une utilisation régulière pendant au moins 2 semaines pour intégrer Lucid dans ta routine et observer les bénéfices cumulatifs.

Quelle est la différence entre l'effet de Lucid et celui d'un café ou boisson énergisante classique ?

Contrairement aux boissons énergisantes traditionnelles qui provoquent un pic d'énergie suivi d'une chute brutale, Lucid te donne une concentration soutenue et équilibrée.

Nos ingrédients actifs (caféine et l-théanine) travaillent en synergie pour améliorer tes performances cognitives, ton énergie et concentration sans provoquer de nervosité ou d'agitation.

Tu resteras alerte mais détendu, avec une clarté mentale plutôt qu'une simple stimulation énergétique court terme.

Comment maximiser les effets de concentration de Lucid ?

Pour obtenir les meilleurs résultats avec Lucid, voici quelques conseils détaillés :

- ⊗ **Timing de consommation** optimale : La façon dont tu consommes Lucid va directement impacter l'intensité et la durée des effets ressentis.
 - ⊗ **À jeûn** : La consommation à jeûn permet une absorption plus rapide et un effet plus puissant. L'absence de nourriture dans l'estomac permet aux ingrédients actifs d'être absorbés plus rapidement.
 - ⊗ **Après un repas** : La consommation post-repas offre un effet plus progressif et soutenu. La nourriture ralentit l'absorption mais prolonge la durée d'action. Tu as une sensation de concentration plus stable et moins intense.
- ⊗ **Synergie avec ton mode de vie** : Lucid est plus efficace quand il s'intègre dans un mode de vie équilibré. C'est un outil qui vient multiplier tes efforts. Priorise ton sommeil, ta nutrition, ton activité physique et ton hydratation pour avoir les meilleurs effets.

Peut-on boire Lucid tous les jours sans créer de dépendance ?

Oui, Lucid est conçu pour une consommation quotidienne sans risque de dépendance physique.

Notre dosage de l-théanine permet de réduire le contre-coup d'une consommation de caféine.

Nos ingrédients sont dosés de manière à apporter des bénéfices cognitifs sans créer d'accoutumance. La teneur modérée en caféine évite les effets de sevrage importants. Cependant, comme pour toute habitude, nous recommandons d'écouter ton corps et d'ajuster ta consommation en fonction de tes besoins.

Est-ce que Lucid casse mon jeûne intermittent ?

Techniquement, Lucid contient quelques calories qui rompent le jeûne au sens strict. Cependant, cette quantité minimale n'affecte pas les bénéfices cognitifs et énergétiques recherchés pendant le jeûne intermittent.

Au contraire, la légère dose de jus de fruit présente dans Lucid aide à alimenter le cerveau, améliorant ainsi productivité et concentration, tout en complétant l'action de nos ingrédients actifs.

En tant que fondateur de Lucid, je pratique moi-même le jeûne intermittent le matin et j'intègre Lucid dans ma routine matinale sans compromettre les effets bénéfiques que je recherche.

Lucid[®]