

La dose recommandée journalière est de 5 grammes. Idéalement, vous pouvez commencer votre cure par 1,5 grammes de Maca par jour, à prendre de préférence le matin pour que votre organisme l'assimile mieux. Puis augmentez progressivement les doses jusqu'à arriver à 5 grammes par jour. Vous pourrez répartir ces doses sur la journée si vous le souhaitez.