



BIEN-ÊTRE

Programme type

Un jet d'eau fraîche ou froide à la fin de la douche ;
Une crème à base de caféine le matin ;
Une huile drainante et anti-eau le soir ;
Une crème jambes lourdes si nécessaire ;
Gommage corporel tous les quinze jours suivi d'une crème raffermissante ;
En option : une cure de Cellu M6 ;
Une activité physique régulière ;
Une alimentation équilibrée ;
Le suivi des médecines douces : plantes veinotoniques en gélules ou tisanes.