

# MA ROUTINE duo DETOX

30 jours pour un nouveau moi

1

Boire un grand verre d'eau minérale au réveil, afin de rééquilibrer la balance hydrique et remettre les organes en marche, en douceur.

2

Prendre son petit déjeuner, avec une grande tasse d'Infusion Renouvellement. Vous pouvez répéter l'opération si vous êtes un.e lève tôt.

3

Manger le plus sainement possible à l'aide de légumes et fruits de saison. Évitez les aliments gras et transformés. Limitez l'alcool et les boissons sucrées.

4

Boire 1.5 à 2L d'eau par jour, minimum.

5

Faire 30 minutes de marche quotidienne.

6

Terminez votre repas du soir avec une grande tasse de la tisane Régénération Aloé.

numera.