



Setmana 4 “Fit & Health”

laurence
lestang
nutrition&health

Operació bikini i regeneració de la pell

Ja hi som, setmana 4, pugen les temperatures i surten la roba d'estiu, les sandàlies i els bikinis de l'armari, però després de molts dies tancats a casa, la pell necessita regenerar-se, preparar-se al sol per a lluir un color maco i un aspecte hidratat i repulpat.

Aquesta setmana va de nutricosmètica i per això us he afegit, a més del pla d'alimentació enfocat a esborrar les imperfeccions i a reafirmar el cos, una introducció de complementació natural específica per a la pell i el seu envelliment i unes begudes de salut (vegetals) amb propietats específiques per a la nutrició de la pell.

Farem receptes fresquetes i molt antioxidants.

Seguirem amb els exercicis físics destinats a enfortir el cos i afegirem una gimnàstica facial diària enfocada a treure el màxim partit d'aquesta setmana de nutricosmètica.

Si et trobes còmode(a) amb els dejunis intermitents de la setmana 2, els pots continuar ja que reforcen el efecte anti-aging, sinó intenta com a mínim mantenir les 12 hores entre el final del sopar i l'esmorzar.

Va, comencem, anem a cuidar-nos una mica més, per a gaudir al màxim de l'estiu que ja s'apropa !!