



Mes jambes me gonflent

● Mis à jour le 16 juin 2021 à 15:58

Par [Agnès Rogelet](#)



© Istock



Café :
et si nous faisons
de nos rituels
des moments
engagés

Lire l'arti



Le chocolat à 70% de cacao minimum et les graines (tournesol, sésame) sont riches en magnésium. Celui-ci aide à lutter contre le stress.

Le bon rituel



Commencer sous la douche par un massage doux : Exfoliant pour le corps, gamme Italian Resort, **Acqua di Parma**, 200 ml, 59 €.



Comment apprivoiser les signes de l'âge ?

> LIRE L'ARTICLE

LABORATOIRES FILORGA PARIS

Pour soulager l'inconfort, drainer et remodeler : Huile affinante au gingembre blanc pour les jambes, **Sisley**, 150 ml, 126 €.

Un patch qui apporte de la légèreté : Wrap jambes légères, **Qiriness**, 5,50 €.

Pour booster le drainage et galber sa silhouette : séances de **Cellu M6 Alliance, LPG**, 60 € les 30 minutes (prix conseillé en instituts et chez les kinésithérapeutes).

un psy n'est pas une consultation par défaut !

Par Sébastien Martin

psychologue, psychothérapeute

À LIRE AUSSI SUR PSYCHOLOGIES



Mes petits secrets beauté : le sel



Comment réussir sa coupe sur cheveux longs pendant le confinement ?



Confinement : comment réaliser une coupe homme à la tondeuse ?

Comprendre et prendre soin de notre peau

PSYCHOLOGIES

Vous recherchez une formation ?



Institut Français d'Humanisme

L'IFHE propose des formations profes

Toutes les annonces formation

BAISSE DES PRIX

-10%

Les produits laitiers comme le parmesan ou le gruyère sont riches en acides aminés qui ont une réelle influence sur notre humeur.