

GUIDE DES ABONNEMENTS LPG

Trouvez le programme adapté à vos besoins



UN PROTOCOLE STRUCTURE POUR UN RESULTAT OPTIMAL

Pour des résultats visibles et durables, nous vous recommandons un programme en **trois étapes** essentielles adaptées à vos besoins :

Phase 1 : Booster - lancer la régénération

10 séances sur 5 semaines

Fréquence : 2 soins par semaine

Objectifs : Stimuler l'activité cellulaire, activer le drainage et amorcer les premiers résultats visibles.

Phase 2 : Optimisation - consolider les effets

6 séances sur 8 semaines

Fréquence : 1 soin par semaine, puis 1 soin toutes les deux semaines

Objectifs : Stabiliser les résultats, affiner et raffermir la silhouette de façon progressive.

Phase 3 : Entretien - Prolonger les bienfaits *(recommandée, mais optionnelle)*

Séances adaptées selon vos besoins

Fréquence : 1 soin toutes les 4 à 5 semaines

Objectifs : Maintenir les effets obtenus, préserver la fermeté et soutenir la régénération cellulaire sur le long terme.

Cette phase peut être ajustée en fonction de vos objectifs et de l'évolution des résultats.

Chaque programme est conçu pour être personnalisé, permettant ainsi d'adapter la durée et la fréquence des soins selon vos attentes et votre progression.

OPTIMISEZ VOS RESULTATS AVEC UNE APPROCHE EQUILIBREE ET GLOBALE

Un soin LPG est d'autant plus efficace lorsqu'il s'intègre dans une routine bien-être complète. **Équilibre, métabolisme et confiance en soi** sont les piliers d'un résultat durable.

NUTRITION : UN METABOLISME ÉQUILIBRE POUR UN CORPS EN HARMONIE

L'alimentation joue un rôle clé dans l'activation du métabolisme et le maintien des effets des soins LPG :

Hydratation optimale : Boire 1,5 à 2 litres d'eau par jour favorise l'élimination des toxines et optimise l'activité cellulaire.

Équilibre alimentaire : Privilégiez une alimentation riche en nutriments essentiels (vitamines, minéraux, acides gras essentiels) pour soutenir la régénération des tissus et la tonicité de la peau.

Stimulation métabolique : Alternez des sources de protéines de qualité (viandes maigres, poissons, légumineuses) avec des fibres (fruits et légumes) pour maintenir une énergie stable et éviter les variations de poids.

Nos séances de nutrition vous guident vers une alimentation adaptée à votre métabolisme, sans restriction, pour un bien-être durable.

ACTIVITE PHYSIQUE : UN CORPS TONIC ET UN METABOLISME DYNAMISE

Le soin LPG favorise la circulation et le drainage, mais son efficacité est renforcée lorsqu'il est associé à une activité physique régulière :

Renforcement du métabolisme : Intégrer **du renforcement musculaire et du cardio** aide à maintenir une silhouette tonique et à optimiser la combustion des graisses.

Équilibre et énergie : Une pratique régulière, même douce (yoga, Pilates, qi-gong, marche rapide), favorise un bien-être physique et mental global.

Tonicité et endurance : Des exercices ciblés (gainage, squats, stretching) aident à sculpter le corps et à améliorer la posture.

Nos séances de coaching bien-être et sport vous accompagnent vers un équilibre adapté à votre rythme de vie.

COACHING DE VIE : CONFIANCE, BIEN-ÊTRE ET ACCEPTATION DE SOI

Un bien-être durable passe aussi par une **relation apaisée avec son corps et son image**. L'acceptation de soi et l'équilibre émotionnel sont des éléments essentiels pour se sentir bien à long terme :

Cultiver l'équilibre : Trouver un mode de vie en accord avec vos besoins, sans pression ni comparaison.

Renforcer la confiance en soi : Apprendre à se concentrer sur les progrès et les sensations positives plutôt que sur les imperfections.

Gestion du stress et bien-être global : Intégrer des pratiques apaisantes (respiration, méditation, visualisation) pour un mental plus serein et une meilleure gestion des émotions.

Nos séances de coaching vous accompagnent vers une approche bienveillante du bien-être, pour un équilibre physique et mental durable.

Retrouvez toutes les informations sur www.sante-elementterre.ch

Un accompagnement global pour révéler votre beauté, optimiser votre métabolisme et cultiver votre bien-être avec douceur et équilibre !