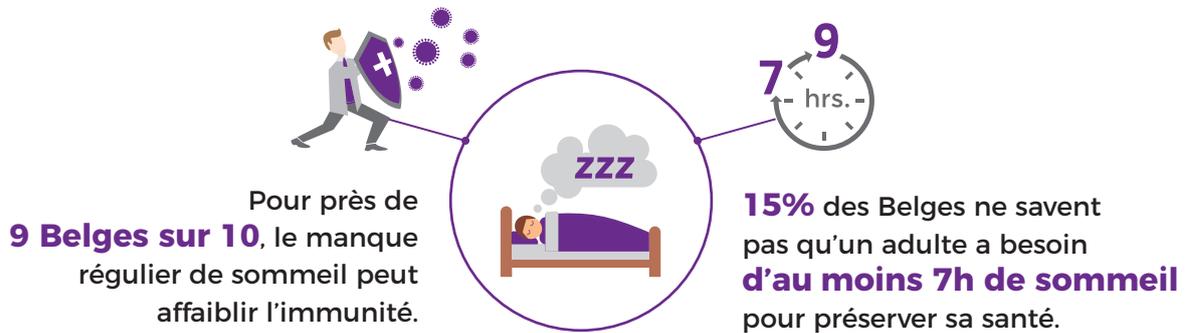


LES BELGES, LEUR SOMMEIL ET LEUR IMMUNITÉ

#mieuxvautdormirqueguerir

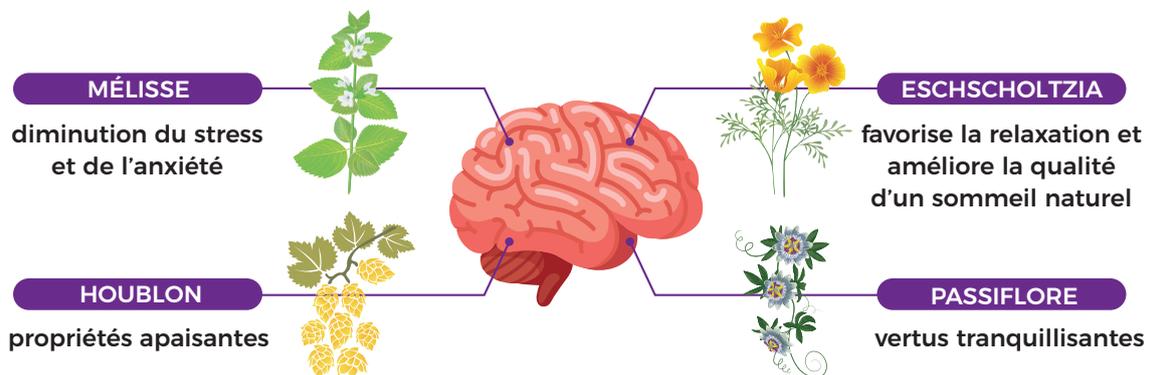
Les 2 grands résultats de l'enquête*



UN BON SOMMEIL = BONNE IMMUNITÉ = PRÉSERVATION DE SA SANTÉ

Synergie de 4 plantes pour agir efficacement sur son sommeil

Cette synergie agit sur les 3 grandes phases du sommeil



Conseils simples pour un bon sommeil

SOIGNER SON ENVIRONNEMENT DE SOMMEIL :

-  CHAMBRE FRAÎCHE
-  OBSCURITÉ
-  BON LIT
-  PAS D'APPAREILS ÉLECTRONIQUES OU ÉCRANS DANS LA PIÈCE

FAVORISER UN ENDORMISSEMENT NATUREL :

-  STOPPER LES ÉCRANS ½ H AVANT DE SE COUCHER
-  PRATIQUER DE LA MÉDITATION OU DU YOGA
-  LIRE UN LIVRE
-  AVOIR RECOURS À DES SOLUTIONS NATURELLE SANS DÉPENDANCE

 CONNAÎTRE SON SOMMEIL ET RESPECTER SON RYTHME

#sommeilsansdépendance #mieuxvautdormirqueguerir #laboratoiresOrtis