

# MA CARTE DE RÉOLUTIONS SANTÉ 2014

5 facteurs de régénération corps-esprit selon Sen'Su

## DÉTOXIFICATION

Ex. Détox du foie et de l'organisme en général 2x par an et davantage si nécessaire, boire plus de 1,5 litres d'eau par jour

## ALIMENTATION

Ex. Consommation journalière de légumes, fruits, cure de supplémentation en antioxydants

## SOMMEIL & GESTION DU STRESS

Ex. Méditation, marche dans la nature, lecture

## RÉ-ÉQUILIBRAGE ÉNERGÉTIQUE

Ex. Massages, yoga, qi gong

## MOUVEMENTS & EXERCICES PHYSIQUES

Ex. Sport, 20 min de marche journalière minimum, stretching



sen'su  
PHARMACIE

**JE M'ENGAGE À ...**

*“Je ne suis pas ce qui m'arrive,  
je suis ce que je choisis de devenir”*

Carl Gustav Jung



Pour plus d'informations, retrouvez notre **VIDÉO** | “VLOG Résolutions 2014” sur notre site [www.sensu.ch](http://www.sensu.ch)