

28 MAI 2017

Quotidien

L'ASTUCE DE PRO



Anne-Claire Meret,
naturopathe.

Anne-Claire Meret,
naturopathe.



Tisane Api'Detox, Secrets de Miel,
8,20 € (coffret de 20 infusettes).

OPTER POUR LA BONNE DÉTOX APRÈS LE FESTIVAL

Le clap de fin est tombé. Douze journées – et nuits – intenses en émotion et festivités. Voici venue l'heure de récupérer, de se ressourcer. Comment ? « Il faut une période de détox de 48 heures », affirme Anne-Claire Meret. Un break qui passe par un repos de l'appareil digestif. La solution ? Consommer des tisanes drainantes ou se lancer dans une cure de jus (à faire soi-même idéalement). Et surtout, évitez le grignotage.

Cleansing your system *after the festival*

The applause has faded, the spotlights have dimmed. Twelve days – and nights – of high emotion and serious celebrating. Now it's time to recover and recharge. How? "You need a 48-hour detox," says Anne-Claire Meret. "A break to give the digestive system a rest." How? Drink diuretic herbal teas or go on a juice fast (best to do yourself). And, above all, avoid snacking.

PAGE RÉALISÉE PAR PAUL-ARTHUR JEAN-MARIE