

Les petits conseils de votre ostéopathe

- par Caroline Nivard -

Suite à votre séance d'ostéopathie

Pendant notre séance, **des tensions se sont libérées**. Votre corps va donc maintenant **se rééquilibrer** par lui-même.

Cela peut prendre quelques jours à quelques semaines !

Patience...

Pour que vous puissiez retirer **le plus de bénéfices possibles** de votre séance, voici quelques conseils à suivre pendant 4 ou 5 jours.

Voyons ensemble....

Reposez-vous et optez pour de bonnes postures

- Le repos va permettre à votre organisme **d'éliminer les toxines, de récupérer et de gagner en énergie**.
- **Évitez d'être mal installé**, dans des positions asymétriques, assis ou debout trop longtemps ou à piétiner...
- Je vous déconseille bien sûr les longs trajets en voiture, en train ou en avion juste après une séance. Il faut que **votre corps puisse se reposer pour intégrer le travail effectué**.

Évitez les activités physiques

Essayer de **ne pas trop solliciter votre corps** : évitez le sport, de porter des charges lourdes, les mouvements répétitifs... Le grand ménage et le jardinage rentrent bien évidemment dans cette catégorie !!

Buvez beaucoup d'eau

N'hésitez pas à bien **vous hydrater** pour que votre corps **élimine les toxines accumulées** dans les zones de tensions.

Soignez votre alimentation

Votre corps utilise beaucoup d'énergie pour se rééquilibrer.

Pensez à certains changements dans votre quotidien

Quels **petits changements** pourriez-vous intégrer dans votre quotidien **pour vous sentir mieux** ? Est-ce de prendre du temps pour dormir, cuisiner, faire du sport, prendre l'air, pour ce qui vous aimez ou tout simplement pour ne rien faire ?

Après notre consultation...

votre corps va se rééquilibrer pendant quelques jours. **Vous pouvez ressentir fatigue, courbatures, douleurs, tensions, émotions...**Ceci est tout à fait normal.

Ces symptômes ne doivent pas dépasser 5 à 7 jours, dans le cas contraire n'hésitez pas à me rappeler.



Suivez-moi sur Insta, Facebook et sur www.monosteo.fr



Caroline Nivard

74 cours de Verdun, Bordeaux - 32 rue Ernest Bersot, Bordeaux
RDV au 05 57 59 91 76 ou sur doctolib.fr