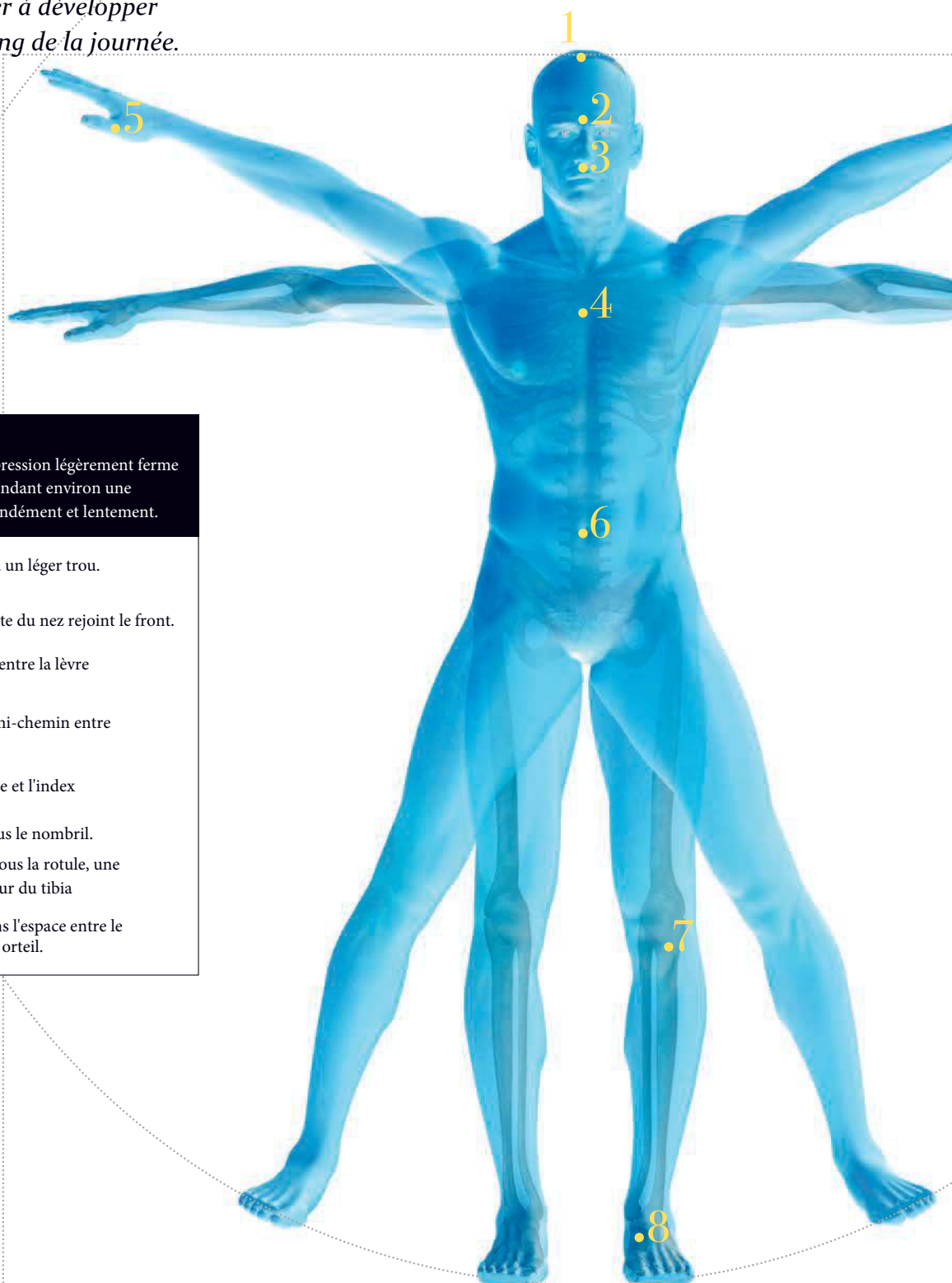


Boostez votre énergie

La meilleure façon de stimuler votre système immunitaire de manière naturelle est d'utiliser l'acupression et la réflexologie. Ces 8 points d'acupression sont très efficaces pour vous aider à développer votre énergie tout au long de la journée.



SOUS PRESSION !

Appliquez avec un doigt, une pression légèrement ferme et rotative sur chaque point pendant environ une minute chacun. Respirez profondément et lentement.

1. En haut du crane, où il y a un léger trou.
2. Entre les sourcils, où l'arête du nez rejoint le front.
3. Sous le nez, dans le creux entre la lèvre supérieure et le nez.
4. Au centre du sternum, à mi-chemin entre les mamelons.
5. Dans le trou entre le pouce et l'index
6. Trois largeurs de doigt sous le nombril.
7. Quatre largeurs de doigt sous la rotule, une largeur de doigt à l'extérieur du tibia
8. Sur le dessus du pied, dans l'espace entre le gros orteil et le deuxième orteil.