



## DOPO GLI STRAVIZI DELLE FESTE RIMETTERSI IN FORMA CON SEMPLICI E BUONE PRATICHE SI PUÒ

Qualche tisana disintossicante e depurativa da sorseggiare durante la giornata. Per questo, confrontatevi con l'erboristeria di fiducia. Attività fisica. Per chi non ama frequentare palestre e preferisce l'attività outdoor e "fai da te", 5 chilometri di camminata veloce al giorno...con una media dei 5 all'ora, sono sufficienti 60 minuti da dedicare a voi stessi. Per una spinta in più e per risultati più veloci, alcune sedute di massaggio drenante e modellante. Al proposito il **Centro Estetico Le Onde** di Rimini ha serbo una speciale promo valida fino al 15 febbraio con ottimi massaggi modellanti e drenanti.