

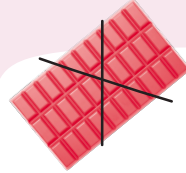
Liberté Chérie

aimantaidant

by Grand-Mercredi



Bois au moins **1,5 litre d'eau**
par jour (mais pas 2 heures
avant de te coucher).



Évite l'alcool, les tisanes
diurétiques, le chocolat,
les agrumes.



Adieu la cigarette (même
électronique !)



Ton périnée a besoin
de toi : **entraîne-le !**



1 heure de marche
aujourd'hui, c'est parfait.



Céréales complètes, fruits,
légumes : **régale-toi !**



Essaie de **te détendre**
et ne stresse pas inutilement.



Avec **une protection,**
tu te sentiras plus léger.



Une envie pressante ?
N'attends pas !



Priorité aux **vêtements**
amples : ton ventre adore ça !