

Egenvårdsprodukter

Med en regelbunden egenvård kan du underhålla ditt lymfsystem och också stödja ditt hormonsystem som är nära sammankopplade.

Egenvård

Vi Susanne Danielsson på Jollyfood och Kersti Haraldsson på St: Lars massage & friskvård har gjort en inspelning av vårt egenvårdsprogram som ni kan använda er av varje dag!

Att se till att lymfsystemet är i så god kondition som möjligt är viktigt för att vi ska hålla oss friska!

Med en regelbunden egenvård kan du underhålla ditt lymfsystem och också stödja ditt hormonsystem som är nära sammankopplade. Detta finns det evidens på i studier! Och när du kommer på behandling så är mycket grund lagd!

Tänk också på att äta bra mat på bra råvaror, det finns mycket att hämta där, och framför allt god och näringsrik!

Att ta tillvara sol och frisk luft är inte så dumt så därför har vi valt att spela in utomhus!

Se på <https://www.facebook.com/459150240777555/posts/4235231539836054/?d=n>