

## SILWETA PROTOCOLE MAISON AMAS GRAISSEUX ET CAPITONS

01	<b>SILWETA</b> EXFOLIANT	<b>Exfoliant énergisant</b>
		Sur une peau humide, appliquer partout, masser, laisser agir au moins 5 minutes, frotter et rincer. À faire 1 x semaine
02	<b>SILWETA</b> HUILE	<b>Huile Lipoactiv</b>
		Appliquer l'huile partout en évitant la poitrine, masser avec les mains en dirigeant vers les trappes à déchets (voir la vidéo), et passer au massage avec les outils
03	<b>VENTOUSE</b>	<b>Massage</b>
		(5 min) : Masser lentement les zones concernées en direction verticale, horizontale et ensuite en mouvements de zigzag ou slalom.
04	<b>BROSSE</b>	<b>Brosse défibrosante</b>
		(5 min): Faire des mouvements vigoureux ; circulaires et verticale partout sauf sur la poitrine. Utiliser à plat et en angle pour agir plus profondément et pour modeler.
05	<b>GUA SHA</b>	<b>Gua Sha</b>
		(5 min.) Utiliser en massage profond et superficiel pour diriger les déchets vers les trappes.
06	<b>SILWETA</b> GEL	<b>Gel Lipotonic</b>
		Éponger le surplus d'huile. Appliquer 5 ml par zone, couvrir d'une pellicule de plastique et laisser agir 30 minutes. *Ne pas rincer.

### TRANSITION ET MAINTIEN

#### SEMAINE 1 et 2

Faire le protocole complet  
3 fois par semaine (aux 48 hrs) sauf  
Exfoliant (1x sem.)  
Jusqu'à obtention de 80% d'amélioration

#### SEMAINE 3 et suivantes

Faire le protocole complet  
1 fois semaine.

- \*Afin de maintenir les résultats obtenus, il est impératif de maintenir un entretien régulier sinon vous devrez reprendre les semaines 1 et 2 du début.
- \*Il y aura plus de capitons et de relâchement au début et c'est normal, continuez et ayez confiance.
- \*De légères ecchymoses sont normales.
- \*Doit provoquer un rougissement de la peau, sinon la procédure sera inutile!
- \*Il faut toujours traiter le corps entier pour bien éliminer les toxines.
- \*Toujours exécuter les manœuvres en direction des trappes à déchets.
- \*Ne pas utiliser les outils sur l'arrière du genou et dans le creux des aisselles.
- \*Éviter d'utiliser les outils si vous présentez des problèmes vasculaires comme des varices et varicosités.
- \* Il est normal que la procédure soit douloureuse au début.
- \*Nos astuces et conseils ne remplacent pas ceux d'un professionnel de la santé reconnu. Nous vous encourageons à consulter un professionnel de la santé et à suivre ses recommandations en tout temps.

Une cure complète comprend 1 exfoliant, 1 huile, 2 gels, 1 brosse, 1 Gua Sha et 1 ventouse (optionnel).