

ANTI-CELLULITE

PEAU FERME

PRENDRE SOIN DE MOI,
C'EST M'AIMER CHAQUE JOUR

-  **DRAINER**
Stimule la circulation et l'élimination
-  **LISSER**
Réduit l'aspect peau d'orange
-  **RAFFERMIR**
Améliore la fermeté et l'élasticité
-  **TONIFIER**
Affine, sculpte et tonifie

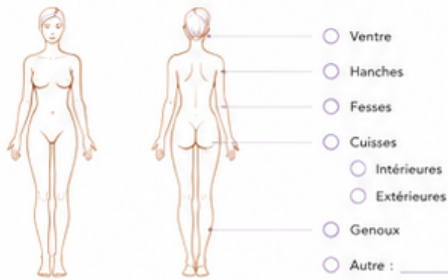
“ Un corps tonique, une peau lisse,
une confiance qui rayonne. ”

MES INFORMATIONS

NOM : _____ DATE DE DÉBUT : ____ / ____ / ____ POIDS : _____ kg
 PRÉNOM : _____ MA SAISON ACTUELLE : _____ TAILLE : _____ cm
 DATE DE NAISSANCE : ____ / ____ / ____

NOTES :

MES ZONES À TRAITER



MON TYPE DE PEAU

- Normale Sèche Sensible Mixte Grasse
 Autre : _____

L'ASPECT DE MA PEAU

- Peau d'orange Perte de fermeté
 Relâchement cutané Manque d'élasticité
 Capitons installés Autre : _____
 Rétention d'eau

MA ROUTINE ANTI-CELLULITE

- MATIN** ☀️ **SOIR** 🌙
- Brossage à sec : _____ Douche : _____
 Lotion / Gel : _____ Soin ciblé : _____
 Massage : _____ Massage : _____
 Complément : _____ Huile / Sérum : _____
 Hydratation : _____ Hydratation : _____
 Autre : _____ Autre : _____

FRÉQUENCE DE MA ROUTINE : _____

MES SOINS & TRAITEMENTS

- Massage manuel : _____ fois / semaine
 Drainage lymphatique : _____ fois / semaine
 Palper-rouler : _____ fois / semaine
 Ventouses : _____ fois / semaine
 Radiofréquence : _____ fois / mois
 Pressothérapie : _____ fois / mois
 Enveloppement : _____ fois / mois
 Autre : _____

MES OBJECTIFS PRINCIPAUX

- _____
- _____
- _____

MES PRODUITS PRÉFÉRÉS

PRODUIT	MARQUE	UTILISATION	RÉAPPRO.
			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>

MES MENSURATIONS

DATE	POIDS (kg)	TOUR DE TAILLE (cm)	HANCHES (cm)	CUISSES (cm)

MON SUIVI & MES RÉSULTATS

DATE	PEAU D'ORANGE	FERMETÉ	TONICITÉ	ÉLASTICITÉ	RÉTENTION D'EAU	MOTIVATION	COMMENTAIRES
	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	
	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	
	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	
	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	
	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	
	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	
	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	
	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	

MES PHOTOS ÉVOLUTION



MA MOTIVATION

Pourquoi je prends soin de moi : _____

Mon engagement envers moi-même : _____

MA PHRASE INSPIRANTE

“ _____ ”

Je choisis
de me sentir bien
dans mon corps,
chaque jour.