

Docteur COCCI
de la Faculté de Bien-être de Bord D'eau
7, Avenue de la Chance
00007 LESS-IS-MORE CITY

Less-is-more-city le 01/04/2021

Lecteurs de ce blog, voici l'ordonnance universelle pour une bonne base de santé :

- **Une MARCHE de la gamme Naturesanté** de 30 minutes une fois par jour (possibilité de doubler la dose en cas d'oubli) est recommandée par l'OMS. **BOUGEZ** au bureau régulièrement, surtout en cas de crise de sédentarité aigüe.
- **RESPIREZ** pleinement avec le diaphragme tout en gardant une bonne posture au moins une fois par jour. Air frais à consommer sans modération. Avec l'entraînement vous parviendrez peut-être à pratiquer la **méditation** de 15 minutes journalière. Plusieurs laboratoires vous proposent leurs services : Christophe André, l'appli Bambou...
- **6 verres de solution H2O (EAU) à boire avec régularité dans la journée** dont 1 verre à jeun. Privilégiez tisanes et thés verts selon les recommandations de votre médecin.
- Tous les jours, **une bonne dose de FRUITS et LEGUMES**, les plus naturels possibles ou labélisés BIO. Préférez la gamme Desaison pour un maximum de vitamines.
- **MASTIQUEZ** scrupuleusement toute votre alimentation. Commencez par une trentaine de mastication par bouchée puis augmentez selon vos possibilités.
- **Une CURE D'AMIS/ de PROCHES positifs** au moins une fois par semaine. Doublez la dose en cas de crise. Elle sera plus efficace en cure réelle, mais des traitements de substitution (téléphone, email etc..) peuvent toutefois donner de bons résultats.
- **Un comprimé de RIRE** par semaine, puis passez à une fois par jour dès que possible. Trouvez la personne adéquate ou des vidéos drôles pour mieux avaler la pilule.
- **Sirop adoucissant de la marque VOIRTOUT'ENPOSITIF**. Il adoucira vos paroles envers vous et les autres et participera à un monde meilleur. En prendre autant que nécessaire ! Bien lire les notices d'utilisation de type "livres de développement personnel."

Attention, rien n'est remboursé par la sécu mais bonne nouvelle, cela ne vous coûte rien !

A renouveler tous les 6 mois toute votre vie !