



Fiche d'information et d'accompagnement de vos soins Renata França – Optimisation des résultats jambes et/ou ventre

Présentation

Le **drainage lymphatique et remodelage** de la méthode Renata França, une technique manuelle qui stimule la circulation, réduit la rétention d'eau, lisse l'aspect cellulite, affine la silhouette et procure une sensation immédiate de légèreté.

Les résultats sont visibles dès la première séance et s'amplifient avec **la régularité**.

Choisir le bon moment pour vos soins selon vos besoins

Moment de la journée	Avantages principaux	Idéal si...
Le matin	- Sensation immédiate de légèreté pour toute la journée. - Effet dynamisant et booster d'énergie. - Silhouette plus affinée et moins gonflée pour la journée.	Vous avez une journée active ou un événement (shooting, rendez-vous, soirée).
L'après-midi	- Coup de boost pour finir la journée sans lourdeurs. - Moins de risque de gonflement en soirée.	Vous ressentez souvent les jambes lourdes à partir de midi.
Le soir	- Action relaxante et détente profonde avant le sommeil. - Réduction optimale du gonflement accumulé dans la journée. - Meilleure récupération musculaire la nuit.	Vous passez beaucoup de temps debout ou assise dans la journée, et voulez dormir avec les jambes légères.

💡 Conseils :

- Objectif esthétique immédiat → privilégier le matin
- Objectif bien-être & récupération → privilégier le soir
- Programme régulier → alterner matin et soir

 **Plan conseil pour optimiser et faire durer les résultats voir au dos**

Plan conseil et d'accompagnement à la maison

Hydratation

- 1,5 à 2 L d'eau/jour, eau pauvre en sodium et en minéraux (Mont Roucous, Evian, Volvic)
- Infusions drainantes le soir : Rooibos vert, tilleul, queue de cerise, frêne, ortie

Alimentation anti-rétention

- Favoriser : légumes verts, fruits rouges, agrumes, poissons gras, céréales complètes
- Limiter : sel ajouté, charcuterie, plats industriels, sucre rapide, alcool
- Astuce : remplacer le sel par citron, herbes aromatiques, épices

Activité physique

- Marche rapide ou vélo : 20 à 30 min/jour
- Éviter positions statiques prolongées
- Natation ou aquabike : 1 à 2 fois/semaine

Routine bien-être

- Auto-massage léger avec huile drainante le soir (mouvements remontants)
- Douche écossaise (chaud/froid) sur les jambes (**à adapter pour femmes enceintes soit tiède/fraîche sur mollets et cuisses uniquement**)
- Brosse drainante, brosser les cuisses des genoux vers l'aîne et de l'extérieur vers intérieur cuisse, brosser les bras des coudes vers les aisselles
- Bas de contention légers si jambes très lourdes
- Surélever les jambes (**pour femme enceinte légèrement 30-40 cm avec oreiller + petit coussin sous la hanche droite**) 10-15 min avant de dormir (plus exercice de respiration)
- Exercice de respiration en position sur le dos, jambes surélevées, mains posées sur les côtes (5-10 min) :
 1. Inspiration par le nez_ 4 secondes
 2. Pause maintient_1 à 2 secondes
 3. Expiration lente par la bouche_ 6 à 8 secondes
 4. Pause poumons vide maintient_ 1 à 2 secondes → reprendre le cycle

→ **Bienfaits respiration** : Aide le diaphragme à mieux bouger / Favorise le retour lymphatique par la pression douce interne / Apaise le système nerveux/ Femme enceinte ; prépare à l'accouchement (contrôle souffle, conscience corporelle)

-  **Bonus beauté** : Application quotidienne d'un gel froid ou crème raffermissante (**sauf femmes enceintes**) / Application crème drainante spécifique, **femme enceinte (sans huiles essentielles, voir en pharmacie)**/ Gommage doux 1 fois/semaine