

Sommaire

| | |
|---|-----|
| Introduction | 7 |
| Chapitre 1 : Une histoire d'eau..... | 11 |
| Chapitre 2 : Ce qui fait gonfler les jambes..... | 31 |
| Chapitre 3 : Renforcer les muscles posturaux | 53 |
| Chapitre 4 : Les mouvements de la Fast Gym | 63 |
| Chapitre 5 : Une alimentation antirétention d'eau | 73 |
| Chapitre 6 : Des plantes drainantes | 95 |
| Chapitre 7 : La physiothérapie..... | 103 |
| Chapitre 8 : Un programme antirétention d'eau..... | 119 |
| Conclusion | 141 |
| Adresses utiles | 145 |
| Bibliographie | 147 |