



Libido

Le **programme Coach Libido** est conçu pour vous accompagner, en toute simplicité à vivre plus paisiblement. L'objectif ? Vous aider à adopter un mode de vie sain grâce à des gestes simples à mettre en pratique pour renouer avec une libido harmonieuse

✓ ADOPTEZ LES BONS REFLEXES !



DÈS LE MATIN

- **Massez-vous** aux huiles essentielles (Jasmin, ylang-ylang, lavande). Elles éveillent les sens et stimulent l'énergie.



AU COURS DE LA JOURNÉE

- **Respirez profondément** dans la journée. Plus énergique, votre circulation sanguine et votre concentration en seront meilleures et vos tensions moindres.
- **Délégez certaines obligations** (sortie des écoles, courses, ménage...) à votre entourage pour vous approprier du temps.
- **Rencontrez vos amis**. Changez-vous les idées le temps d'un déjeuner, d'une pause détente après la journée de travail.



EN FIN DE JOURNÉE

- **Pratiquez de l'exercice physique** (1 à 2 fois par semaine) : footing, musculation, marche rapide, natation... Défilez-vous mais pas après 20 heures pour ne pas perturber votre sommeil.
- **Faites-vous plaisir** : exposition, cinéma, restaurant, bain... prévoyez un moment complice en couple.
- **Massez-vous mutuellement**. Excellent antidote pour le moral, le massage suscite la production d'endorphines, procure un sentiment de bien-être et favorise la relaxation.
- **Soyez attentif à votre sommeil**. Est-il assez réparateur, de qualité ?



LA POSOLOGIE LACTIUM® RECOMMANDÉE

Pour que Lactium®, votre partenaire au quotidien, agisse dans les meilleures conditions, prenez au minimum **150 à 300 mg/jour⁽¹⁾⁽²⁾ de 15 jours à un mois**.

⁽¹⁾ Lanoir D. (et Al.), Stress, 5 (suppl.), 124, (2002) - ⁽²⁾ Dr Abdul Samad F. (et. Al.), Unpublished, (2011)

Lactium