

# PRÉSERVER SON CAPITAL BEAUTÉ TOUT EN AVANÇANT EN ÂGE : ZOOM SUR LA MANIÈRE DONT LE STRESS NOUS VIEILLIT TANT DE L'INTÉRIEUR QUE DE L'EXTÉRIEUR.

Se sentir bien dans un corps souple et flexible mais aussi être heureux de l'image que l'on renvoie dans le miroir améliore le bien-être et la confiance en soi.

Préserver son capital jeunesse est optimal lorsqu'on l'appréhende de manière holistique.

La nutrition est centrale, la complémentation présente des atouts majeurs, mais n'oublions pas la gestion du stress !

Voyons ensemble comment une surstimulation de l'axe corticotrope nous vieillit tant de l'extérieur que de l'intérieur.

Quel est le rôle du stress dans le vieillissement de nos tissus, articulations et peau, entre autres, par la dégradation du collagène et de la surutilisation de la vitamine C.

Solutions naturelles, alimentaires et micro nutritionnelles.