



# LES BIENFAITS DU LONGE COTE EN HIVER

## 1 - LES BIENFAITS SUR LE SYSTEME IMMUNITAIRE.

En s'immergeant dans de l'eau fraîche voir 8° à 10° l'hiver votre corps va réagir immédiatement en stimulant et en renforçant votre système immunitaire, grâce à cette réaction vous serez moins sujet aux virus et aux infections.

## 2- LES BIENFAITS SUR LA CIRCULATION SANGUINE.

L'eau froide stimule la circulation sanguine en refermant les pores de la peau, elle permet de lutter contre la cellulite, elle aide également à une meilleure répartition des nutriments et l'oxygène dans le corps. Elle empêche l'apparition de varices.

## 3- LES BIENFAITS SUR LE MORAL.

L'eau froide offre une sensation de détente, de calme, elle chasse l'anxiété et le stress, le sommeil est plus réparateur, la zénitude.....

## 4- LES BIENFAITS SUR LES MUSCLES.

L'eau froide détend les muscles et réduit les inflammations, cela évite d'avoir des courbatures.

## 5- LES BIENFAITS DETOXIFIANT.

L'eau froide a un effet diurétique et décongestionne les organes du corps humain, cela permet de se débarrasser plus facilement des toxines et des déchets.

**NOTES :** Le longe-côte va protéger votre système cardio-vasculaire, améliorer votre tension, diminuer votre taux de cholestérol et améliorer votre diabète.

**CONSEILS :** Avant de se jeter à l'eau de mer l'hiver, dans un premier temps pour habituer votre corps prendre des douches froides.