

Conseils pratiques...

Recette de la boisson "Gérostar", riche en sels minéraux :



1 litre d'eau



1 orange pressée



1 citron pressé



7 cuillères à café de sucre



1 cuillère à café de sel

Pour vous rafraîchir :

- ① Mouiller un linge et le mettre au réfrigérateur quelques minutes si besoin.
- ② S'allonger et poser le linge frais sur tout le corps, sur le front, les mains, les pieds ou sur la nuque.
- ③ Renouveler l'opération plusieurs fois par jour.