

3 ASTUCES

**Pour soulager et prévenir
les crampes nocturnes**



1. L'HYDRATATION

L'hydratation est extrêmement importante pour le corps humain, notamment pour notre santé musculaire.

2. LE MAGNÉSIUM

Consommer des sources suffisantes de magnésium t'aidera à prévenir les crampes nocturnes.

3. L'ÉTIREMENT

Assures la souplesse de tes muscles en t'étirant quotidiennement. De plus, lors du début d'une crampe, étire ton muscle avant qu'elle ne s'installe !

Tu sentiras tout de suite le soulagement