

boost! & moi!



**Préservez
vos articulations
et vos muscles**

Bon capital musculaire = Bon capital articulaire



Se tenir debout, marcher, se baisser... Quoi de plus normal ?

Savez-vous que l'exécution de ces mouvements repose sur nos muscles et nos articulations ? Voilà pourquoi il est primordial de préserver votre capital musculaire.

Comment ?

Par une activité physique régulière !

Les muscles de votre cou supportent le poids – très lourd évidemment – de votre tête et la tiennent droite. Les renforcer vous assurera un port de reine.

Les muscles paravertébraux et abdominaux maintiennent, eux, la colonne vertébrale, véritable pilier de votre corps. Les fortifier limitera vos maux de dos.

D'où l'importance de travailler ces quelques muscles,
doucement et régulièrement.

**DES MUSCLES ENTRAÎNÉS DIMINUENT
LA TENSION SUR LES ARTICULATIONS,
CE QUI S'AVÈRE TRÈS RENTABLE
TOUT AU LONG DE VOTRE VIE.**



Articulations, muscles