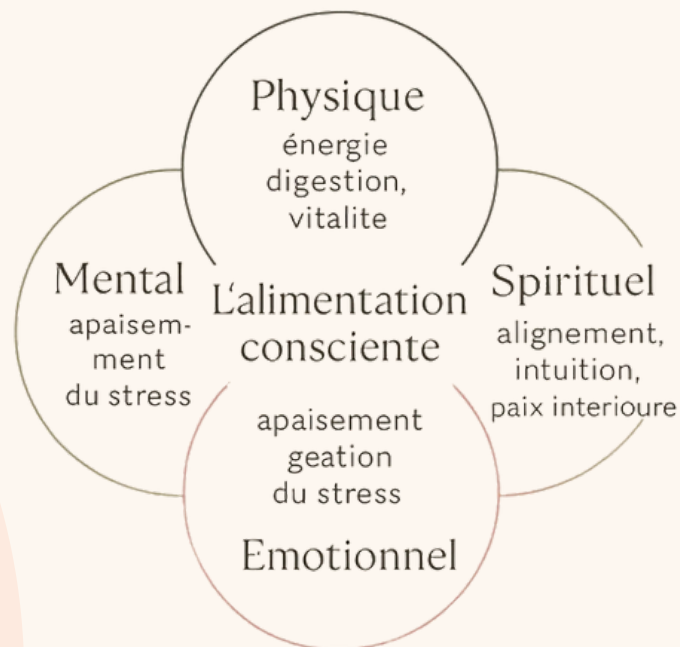


The Glow Table

When food meets self-care

Nourrir sa peau, son corps et son énergie de l'intérieur



Ce que tu manges devient ce que tu es, ressens, rayonnes.

Le Reset Intérieur - faire de la place pour briller

Avant de nourrir, il faut libérer. Elimine toutes ces petites habitudes qui retardent ton glow

Glow Habits

- Dormir assez
- Boire de l'eau
- Cuisiner simple et coloré
- Prends le temps de respirer

No Glow Habits

- Le stress
- L'excès de sucre
- La déshydratation
- La fatigue accumulée

Ton mantra : Le Glow n'est pas une tendance... mais un Lifestyle. Et il commence à l'Intérieur.