

Sommaire

Introduction	7
Chapitre 1 : Une histoire d'eau.....	11
Chapitre 2 : Ce qui fait gonfler les jambes.....	31
Chapitre 3 : Renforcer les muscles posturaux	53
Chapitre 4 : Les mouvements de la Fast Gym	63
Chapitre 5 : Une alimentation antirétention d'eau	73
Chapitre 6 : Des plantes drainantes	95
Chapitre 7 : La physiothérapie.....	103
Chapitre 8 : Un programme antirétention d'eau.....	119
Conclusion	141
Adresses utiles	145
Bibliographie	147