

6 réflexes pour préserver ses articulations

01

BOUGER RÉGULIÈREMENT

Le mouvement nourrit
et entretient les articulations



02

ENTRETENIR SA MASSE MUSCULAIRE

Des muscles solides aident à protéger
et soutenir les articulations



03

S'ÉCHAUFFER AVANT L'EFFORT

Préparer ses articulations
limite les risques d'inconfort



04

MAINTENIR UN POIDS STABLE

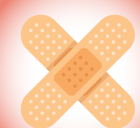
Moins de pression
= plus de confort au quotidien



05

SOIGNER SA RÉCUPÉRATION

Laisser le temps au corps
de se régénérer



06

ADOPTER UN SOUTIEN NUTRITIONNEL ADAPTÉ

Accompagner ses articulations
dans la durée



Votre mobilité se construit au quotidien



**Demandez conseil
à votre pharmacien.**



Tilman®