



■ Instrucciones de Cuidado Pre y Post Drenaje Linfático

■ Antes de su Sesión (Cuidado Previo)

- Beba abundante agua el día anterior y el día de su sesión.
- Evite comidas pesadas, alcohol y cafeína 24 horas antes.
- Use ropa suelta y cómoda.
- Si es posible, exfolie suavemente su piel el día anterior para mejores resultados.
- Consulte con su especialista si está embarazada, tiene infecciones o condiciones médicas.

■ Después de su Sesión (Cuidado Posterior)

- Beba al menos 1–2 litros de agua durante el día para ayudar a eliminar toxinas.
- Evite alcohol, cafeína y comidas pesadas durante 24 horas.
- Movimientos suaves como caminar pueden ayudar a estimular el flujo linfático.
- Descanse si se siente cansado—la desintoxicación puede causar fatiga temporal.
- Mantenga la piel hidratada con cremas suaves.
- Se pueden recomendar múltiples sesiones para mejores resultados.

■ El drenaje linfático apoya la desintoxicación, reduce la hinchazón y promueve el bienestar general.