

Ma routine du soir avec LIPIKAR AP+



Je prends ma douche ou mon bain

Privilégier une douche plutôt qu'un bain. Choisir une eau entre 32 et 34°C.
Utiliser un produit d'hygiène adapté. Sécher sa peau en tamponnant doucement.



Je me pommade



1 VISAGE

2 COU

3 BUSTE

Je commence par le visage et je n'oublie pas : les moustaches de chat sur le nez, les antennes d'escargot pour les paupières et derrière les oreilles.

Je tends le cou comme la girafe pour éviter les plis, puis je le baisse pour ne pas oublier la nuque.

Je dessine la coquille de l'escargot sur tout le buste, puis je lève le bras pour faire les côtés.



Je lis une histoire



4 BRAS

5 JAMBE

6 DOS

Je remonte de la main jusqu'à l'épaule et je saute sur l'autre bras comme le lapin sans oublier l'intérieur.

Je remonte des chevilles jusqu'en haut des cuisses et je saute. Je n'oublie pas le dessous des pieds et entre les orteils !

Enfin, pour le dos, je demande à Papa ou à Maman !



Un câlin et au dodo !