# Athlètes de haut niveau & sportifs

## iTeraCare : Un souffle qui fait la différence

*Une approche simple pour accompagner le corps dans l'effort et la récupération*



iTeraCare™ Prife

**Les fréquences au service du bien-être**



### Se sentir bien, récupérer en douceur, améliorer son confort au quotidien...

Dans le rythme soutenu des pratiques sportives, le corps devient à la fois le principal terrain d'expression... et de préoccupation.

Fatigue musculaire, contractures, raideurs, sensations d'inconfort... autant de signaux qui rappellent combien la récupération est essentielle.

**C'est là qu'iTeraCare entre en jeu**. Grâce à une technologie combinant fréquences terahertz, quartz optique et technologie quantique, cet appareil s'utilise simplement en dirigeant un flux d'air chaud sur des zones ciblées.

Une approche naturelle, non invasive et — surtout — personnalisable, adaptée aux besoins de chacun.

### Un protocole de base pour relancer l'énergie..

Au-delà des zones sensibles, certaines parties du corps sont reconnues comme de véritables carrefours énergétiques. Inclure ces zones clés dans une routine régulière — comme les pieds, les mains, la colonne vertébrale ou le bas-ventre — peut aider le corps à retrouver une meilleure vitalité.

### Une action ciblée et modulable selon les tensions

Gêne au genou ? Tensions aux épaules ? Raideur dans le bas du dos ?

Le principe est simple : appliquer le flux d'air localement, à bonne distance, sur la zone concernée.

En quelques minutes, cela stimule la circulation, détend les tissus, et — dans certains cas — peut contribuer à un apaisement ressenti.

Chacun peut ajuster la durée, la fréquence et l'intensité selon ses besoins.

L'écoute du corps reste le meilleur repère, car chaque personne est différente...

### Soutenir l'effort sans surcharger le corps

Ce que beaucoup d'utilisateurs apprécient, c'est la simplicité d'utilisation : pas de crèmes, pas de comprimés, pas de manipulation complexe. Juste un simple appareil...

Utilisé avant l'effort, iTeraCare aide à échauffer les muscles et à entrer dans l'activité avec plus de fluidité.

Pendant et après l'activité, il peut contribuer à relâcher les tensions, apaiser le corps et soutenir une meilleure récupération.

### Et si prendre soin de son corps devenait plus intuitif ?

Nul besoin d'être un expert pour s'en servir. Cette approche séduit les sportifs qui souhaitent rester autonomes dans la gestion de leur bien-être.

Chacun peut créer sa propre routine, repérer ses zones clés et avancer à son rythme.

### iTeraCare ne remplace ni un traitement médical, ni l'entraînement physique, ni le repos.

Il peut devenir un allié dans une démarche de confort et de bien-être, en complément des bonnes pratiques déjà en place.

**IMPORTANT - INFORMATIONS ESSENTIELLES**

**L'iTeraCare est un appareil de bien-être.** Il n'est pas destinés à diagnostiquer, traiter, guérir ou prévenir une maladie ou un problème de santé.
Son usage s'inscrit dans une démarche personnelle, sous la responsabilité de l'utilisateur.
En cas de blessure, douleur persistante, pathologie connue ou condition particulière, il est essentiel de consulter un professionnel de santé.



**Evelyne Berger**

Associée indépendante,
Prife Europe

**Observer. Comprendre. Avancer — CauriVitale**

© CauriVitale · Tous droits réservés

**CauriVitale.fr**