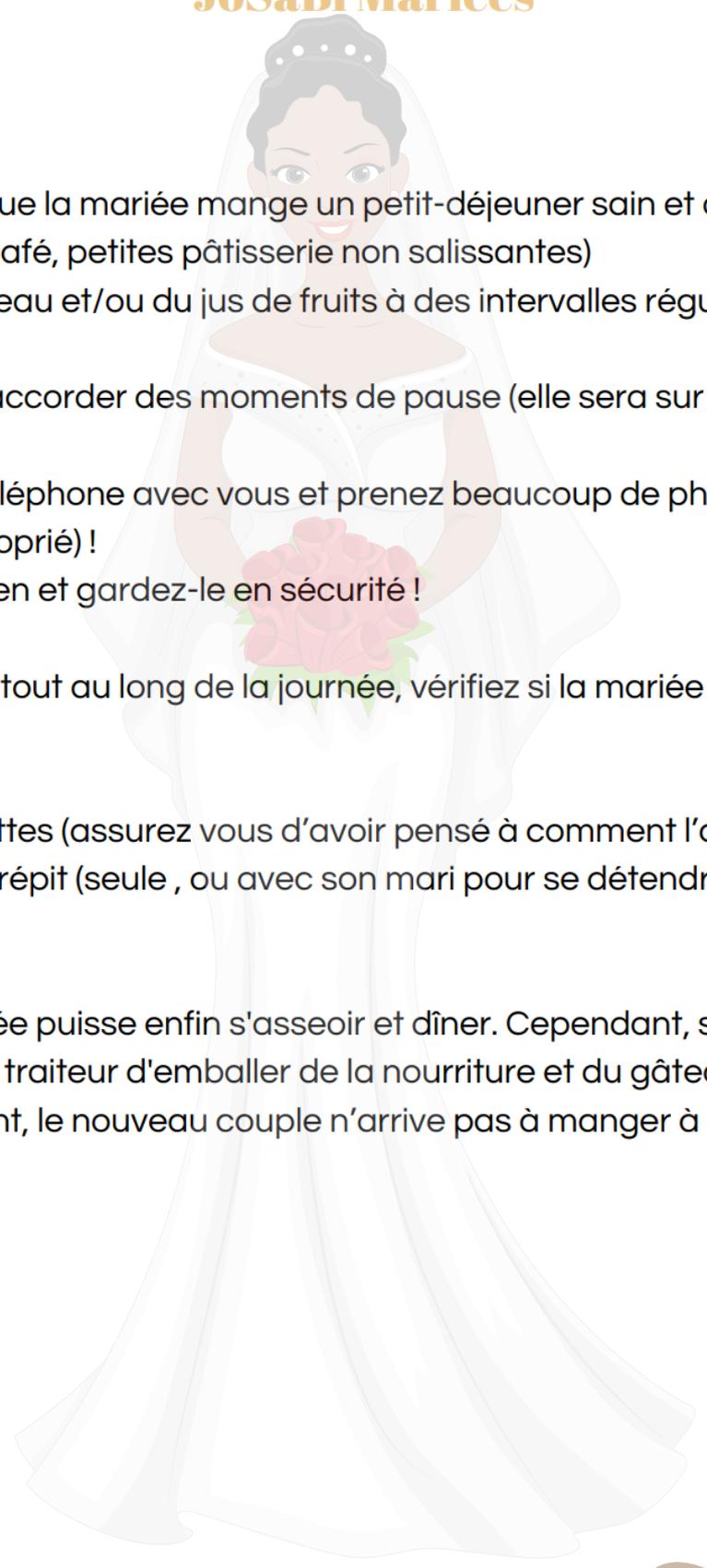


Astuces pour la Dame de Compagnie

JoSaBi Mariées

- 
- ❑ Assurez-vous que la mariée mange un petit-déjeuner sain et consistant (fruits, tisane-thé-ou-café, petites pâtisseries non salissantes)
 - ❑ Donnez-lui de l'eau et/ou du jus de fruits à des intervalles réguliers au cours de la journée .
 - ❑ Essayez de lui accorder des moments de pause (elle sera sur pied toute la journée, après tout).
 - ❑ Gardez votre téléphone avec vous et prenez beaucoup de photos (du moment que cela reste approprié) !
 - ❑ Enlevez-lui le sien et gardez-le en sécurité !

À intervalles réguliers tout au long de la journée, vérifiez si la mariée a besoin de ce qui suit:

- ❑ Une collation
- ❑ Un verre
- ❑ D'aller aux toilettes (assurez vous d'avoir pensé à comment l'aider avec sa robe!)
- ❑ Un moment de répit (seule , ou avec son mari pour se détendre ou se reposer).

Astuce Pro

Espérons que la mariée puisse enfin s'asseoir et dîner. Cependant, si elle ne se sent pas de le faire, demandez au traiteur d'emballer de la nourriture et du gâteau supplémentaires pour plus tard. Souvent, le nouveau couple n'arrive pas à manger à cause des nerfs. Elle appréciera le geste!