

Votre éclat doit éclater au grand jour ! - 1/2

L'été arrive à grands pas, et avec lui l'envie de resplendir. Si ta peau manque de vitalité, si tes cheveux sont un peu ternes et que tu éprouves une baisse de tonus, lis attentivement cet article, car à la clé il y a la réponse pour retrouver le plus important : son éclat !

LE SOMMEIL :

Pour préserver ton éclat, ton tonus et ta vitalité, il te faut dormir en moyenne 8 heures par nuit. Le souci, c'est que plus tu es fatiguée, moins tu arrives à bien dormir. Suis ces petits conseils tout simples et tu vas retrouver un véritable sommeil réparateur.

-Ne bois pas de coca, de thé ni de café près 16 heures. Ils contiennent de la caféine et sont donc très excitants. Evite également les diners trop riches.

-Couche-toi, si possible, à heure fixe tous les jours de la semaine, et n'oublie surtout pas que les meilleures heures de sommeil se situent avant minuit.

-Un bon truc à connaître : pour favoriser ton endormissement, la température de ton corps doit baisser légèrement. Alors, si le sommeil ne vient pas, écarte ta couette, ou prends un petit bol d'air frais à la fenêtre.

L'ALIMENTATION :

C'est bien souvent un cercle vicieux : tu es fatiguée, alors tu compenses par du grignotage, en général des friandises riches en graisses et en sucres. Résultat : tu accumules les toxines... Et la fatigue qui va avec. Pour retrouver ton éclat, c'est tout simple : il te faut retrouver une alimentation équilibrée. En privilégiant essentiellement les poissons de toutes sortes (eh oui, c'est moins terrible pour la ligne) et les aliments riches en vitamines : produits laitiers et viandes pour la vitamine A, fruits et légumes (brocolis, kiwis ou agrumes) pour la vitamine C. N'oublie pas non plus de boire un litre d'eau au minimum chaque jour : c'est nécessaire pour purifier ton organisme.

LES SOINS :

Indispensables tout autant pour leur efficacité que pour te remonter le moral, ces soins doivent cependant être utilisés correctement.

-Pour réveiller ton teint, tu dois en premier lieu gommer ton visage tout en douceur et l'hydrater. Choisis de préférence un produit avec de toutes petites billes et qui se rince à l'eau, et effectue un gommage soigneux une fois par semaine. Pour le corps, tu peux utiliser un gant marocain, c'est plus pratique, et moins cher.

-Ce n'est pas le moment d'oublier les incontournables masques... Pour ton visage, choisis bien sur un masque adapté à ton type de peau. Et pour tes cheveux, privilégie les produits ciblés "brillance" ou encore "vitalité".

LE MAQUILLAGE :

Afin de retrouver une peau lumineuse, il existe maintenant toute une ribambelle de produits adaptés... Comme par exemple les illuminateurs de teint, que tu peux utiliser seuls ou bien assortis à ton fond de teint. Alors, abricoté ou rosé, à toi de trouver celui qui convient le mieux à ta carnation.

Coté fond de teint, oublie les produits trop épais, et tourne-toi de préférence vers les plus légers. Le bon geste ? Après avoir corrigé tous les petits défauts de ta peau (tels que les cernes, boutons et autres imperfections) à

Votre éclat doit éclater au grand jour ! - 2/2

l'aide d'un anti-cernes clair, dépose quelques gouttes de fond de teint au centre de ton visage, avant de l'étirer vers les cotés. Le must : choisir un fond de teint et une poudre enrichis en pigments optiques, qui vont créer un véritable halo de lumière autour de ton visage.

Enfin, si tu es fatiguée, essaie d'éviter le rouge à lèvres et le fard à paupières. Une touche de mascara et un joli gloss brillant te redonneront davantage de fraîcheur et de naturel. quand aux couleurs, mets de coté les tons chauds, comme le marron ou bien l'orangé, et privilégie des tons frais, tels que que rose ou encore le nacré.