

## Améliorer sa beauté naturelle - 1/2

**Voici quelques conseils pour être belle naturellement...**

### **Peau :**

- ne pas ou ne plus fumer. (affaiblissement de cellules et rend le visage agé).
- se démaquiller tous les soir et tous les matins pour enlever les impuretés de la journée.
- respirer en inspirant par le nez et expirez par la bouche un petit moment, pour oxygéner la peau. (amélioration de jeunesse et débouchement du nez.) Faire dans la nuit, car l'air est plus meilleure ou bien profitez de vos moments à la montagne, la mer, la foret...
- évitez de mettre votre peau sur une personne qui a l'acné ou bien des gros boutons de puberté, car vous attraperez les microbes et les gras éjectés par les boutons.

### **Yeux :**

- nettoyez-vous les yeux doucement à l'aide d'un bout de coton imbibé d'eau tiède. Reproduire plusieurs fois avec plusieurs bouts différents.
- évitez de trop vous accrocher aux jeux vidéo ou à l'ordinateur trop longtemps, car vos yeux se fatigueront et se déformeront. Vos yeux vous piquent et votre regard "s'évanouit".
- ne pas trop se maquiller les yeux (ex: trop de fard ou de crayon à l'intérieur de l'oeil...), l'ouverture de vos yeux diminueront et vous ressemblerez à une droguée !

### **Bouche :**

- soignez vos lèvres chaque jour avec un baume pour les protéger et les nourrir.
- massez-les avec un coton-tige trmpés d'eau de bonne température, comme si vous vous brossez les dents, mais tout en douceur.

### **Cheveux :**

- évitez de changer votre coloration trop souvent. Vous obtiendrez un effet de cheveux "cramés" si votre produit n'est pas de haute qualité.
- pour les cheveux fins, ne mettez pas votre sèche-cheveux trop près, ne vous lavez pas les cheveux trop souvent et ne les brossez pas plus d'une fois par jour. (si non, bonjour aux cheveux raplaplas !)
- pour les cheveux épais, faites-vous un brushing pour les aplatis un peu en mettant du gel pour allourdir le pois du volume. Evitez les chignons , juste des coiffures simples (ex: une couette dernière suffit).

### **Sourcils :**

- épilez les dans leur sens de la poussée pour ne trop vous faire mal.
- ne pas s'épiler au dessus car :
  - \*les sourcils en accent circonflexe avantagent les visages ronds.
  - \*une ligne adoucit un visage anguleux
  - \*affiner la queue du soucil rajeunit le regard.

### **BEAUTE EN GENERAL :**

- Bien dormir. Votre peau est constituée de cellules qui ont besoin d'énergie pour se renouveler et pour vivre. Vous aurez l'ai plus vivantes et votre teint s'améliorera !
- Boire beaucoup d'eau (au moins 1 bouteille par jour).
- Souriez ! La vie est belle !!! Oubliez vos problèmes, les histoires de jalousie, d'amour...cela n'entraîne que

## Améliorer sa beauté naturelle - 2/2

"l'esprit noir" sur votre visage et enlève votre charme naturel.

### **Conseil pour les déprimées de la beauté :**

Ne perdez jamais espoir ! Même si on vous traite de "tronche de cake ou de Satan"... Ou alors que vous ne vous plaisez pas, sachez que chaque personne a un charme ! Seulement, quelques minutes que vous perdez pour vos soins de beauté, ce n'est pas pour rien !!!

Soyez belles et profitez de votre vie, car vous n'êtes pas handicapées ou je ne sais pas quoi...