

Les conseils pour avoir une belle peau

Se passer un glaçon sur le visage

Effet frais et bonne mine garanti ! Le froid du glaçon va activer la circulation sanguine et resserrer les pores, ce qui va éclaircir le teint et lui donner une jolie couleur rosée. Il faut le passer le matin avant d'appliquer sa crème de jour et de se maquiller.

Avoir une alimentation équilibrée

La beauté de la peau passe par l'alimentation. Si l'on mange gras et sucré, cela va se répercuter sur le teint qui manquera d'éclat. A contrario, avoir une alimentation riche en fruits et légumes permet de chasser les toxines et d'illuminer le visage.

Faire peau neuve

La peau fabrique des cellules qui finissent pas mourir et s'accumuler à la surface de l'épiderme. Pour l'aider à se régénérer, se démaquiller au quotidien est un geste indispensable. Un gommage à petits grains doux une fois par semaine est également un rituel beauté sur lequel il ne faut pas faire l'impasse pour avoir le teint éclatant.

Se Masser le visage

Le massage a pour effet d'activer la circulation sanguine et

de détendre les traits. Avec de petits mouvements circulaires, partez du centre du visage vers les oreilles, puis le front pour drainer les impuretés vers l'extérieur. Au niveau de la mâchoire, faites des pincements rapides avec le pouce et l'index. Ce massage peut s'effectuer tous les matins lors de l'application de sa crème de jour.

Utiliser des produits adaptés

Les crèmes effet bonne mine qui offrent une sensation peau nue permettent d'obtenir un teint frais et éclatant. On les connaît généralement sous les appellations "BB crème" et "CC crème", ou "nude". Ces produits corrigent en transparence et uniformisent le teint.

Consommer du bêta carotène

Le bêta-carotène contenu dans certains fruits et légumes comme la carotte est transformé par l'organisme en vitamine A. Cette vitamine est un puissant antioxydant qui joue un rôle important au niveau de la peau en donnant un effet bonne mine.

Avoir la main légère sur le maquillage

La peau est facilement asphyxiée par le maquillage ce qui donne le teint terne. Mieux vaut avoir la main légère et opter pour des bases réfléchissantes de lumière qui donneront un maximum d'éclat au visage. Les fards à paupières irisés sont également à privilégier pour leur luminosité. Le maquillage mat est à éviter car il fige les traits.

Avoir une bonne hygiène de vie

Pour garder un teint frais le plus longtemps possible, il faut adopter une hygiène de vie saine. Fumer accélère le vieillissement de la peau et donne le teint terne. De même, l'alcool déshydrate, favorise la couperose et les poches sous les yeux. Le manque de sommeil donne une mine chiffonnée au réveil qu'il est difficile de corriger.

Prendre soin de ses lèvres et de ses yeux

La fraîcheur du teint passe par la bouche et les yeux. Il faut donc veiller à bien hydrater ses lèvres avec du beurre de karité ou un baume à lèvres. Pour limiter les cernes, il suffit d'appliquer des sachets de thé infusés et refroidis sur ses yeux ou de faire des bains oculaires avec de l'eau de bleuet.