

Une belle peau pour l'été



Peau au relief irrégulier, trop pâle...

Les premiers jours de l'été supposent aussi de montrer un épiderme qui n'a pas vu le soleil depuis des mois.

Pour éviter ce cap difficile, préparez dès maintenant votre peau pour cet été !

Pour une belle peau, misez sur la régularité

Vous avez sans doute encore quelques semaines avant de devoir montrer vos gambettes... Alors il est temps de vous y mettre !

Pour avoir une belle peau, les conseils les plus importants sont aussi les plus simples à mettre en oeuvre :

Faites-vous un gommage du corps régulier, une à deux fois par semaine à moins que votre peau soit très sèche ou très sensible.

Dans ce cas, diminuez la fréquence et utilisez des produits aussi doux que possible.

Faites aussi suivre chaque douche ou bain par l'application d'une crème hydratante.

Avec ces deux étapes, vous aurez une peau bien nourrie, dont les cellules mortes seront rapidement éliminées.

Et ça se verra : votre peau sera plus douce et elle aura un grain plus fin. Même si elle n'a pas aperçu le soleil depuis l'an dernier, vous pourrez l'afficher sans crainte !

Comment préparer votre peau pour cet été ?

Une alimentation riche en antioxydants aidera votre peau à se défendre contre les effets délétères du soleil.

Misez en particulier sur :

Les potirons, carottes et autres légumes ou fruits de couleur orange ou rouge.

Les légumes verts, surtout à feuilles comme les épinards.

De bonnes matières grasses, comme l'huile de germe de blé, l'huile d'olive et les oléagineux comme les amandes ou les noisettes.

Les céréales complètes, coquillages, oeufs ou thon en conserve.

Vous pouvez aussi choisir de prendre un complément alimentaire spécialement formulé pour préparer votre peau au soleil.

