

weight watchers

FAITES-VOUS DU BIEN

LE SPORT ET MOI

Fini les excuses, on y va !

Exos
AVOIR DES FESSIERS SUPER MUSCLÉS

Santé
TOUJOURS FATIGUÉE. MAIS POURQUOI ?

NOUVEAU
feel good

FAITES-VOUS DU BIEN !

LAETICIA
NOTRE STAR DU MOIS

Plein de projets en toute légèreté

30

RECETTES



SAVEURS DE MALAISIE

LA PASTA DE CHEZ MOI

MMM, DU CHOCOLAT !





Un teint GRASSE MATINEE

Avoir des traits reposés comme après une bonne nuit de sommeil, c'est possible avec un peu d'astuce.

par Sandrine Catalan-Massé



Get Your Glow on, Brightening Peel Off Mask, Formula 10.0.6, 100 ml, 12,95 €

Un masque pour relâcher les traits

Pour apporter à la peau ce dont elle a besoin, appliquez un masque, de préférence le soir, 1 à 2 fois par semaine en ayant réalisé au préalable un léger gommage afin d'éliminer les peaux mortes. Optez pour les masques qui ne se rincent pas pour laisser agir les actifs toute la nuit. Au réveil c'est une peau de bébé qui vous attend.

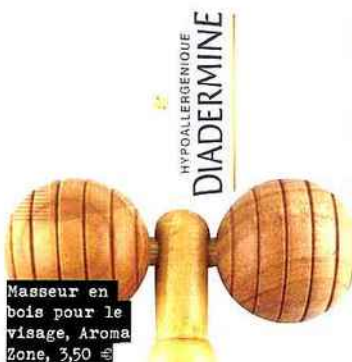
Masque nuit uni-dose, au miel, à la rose ou au thé vert, Sephora, 3,50 €



Un sérum pour booster sa crème

À utiliser matin et soir avant la crème de nuit ou de jour, en évitant le contour des yeux. Hyper fluide, très agréable sur la peau, il entraîne au cœur de l'épiderme tous les bienfaits des actifs contenus dans la crème.

Sérum Cell Flash, Skin minute, 15 ml, 18,73 €



Masseur en bois pour le visage, Aroma Zone, 3,50 €



Sérum de beauté illumine contour des yeux N° 110, Diadermine, 15 ml, 12,50 €

Un massage facial et du cou

Massez votre visage pour désengorger les poches sous les yeux et réactiver la microcirculation. Une peau mieux irriguée permet aux toxines de mieux s'éliminer. Avec votre index, effectuez des pressions douces et lentes sous l'œil, de l'intérieur vers l'extérieur. Continuez le massage avec tous vos doigts derrière l'oreille et le long du cou. Vous pouvez utiliser un masseur en bois qui va reproduire le même effet.



Unifier pour un teint zéro défaut

Utilisez une BB crème ou une CC crème. Elles sont parfaites et pratiques puisqu'elles ont l'avantage à la fois de masquer les imperfections, de lisser le teint, d'hydrater la peau et de capter la luminosité. Légères et fluides, elles s'appliquent en un tour de main sans risque d'effet masque.



ÉLIANE

CREAM
SPF30

tes aux rougeurs

te, protège
ge le teint

Teinte
iverselle
niversal
tone

s-prone skin

izes, protects
s complexion

ERGÉNIQUE

Jus de
bouleau
bio, Weleda,
200 ml,
10,10 €



Décrasser son foie

pour un teint plus clair

À la longue, un foie encombré n'élimine plus correctement les toxines. Une cure de jus de bouleau à chaque changement de saison va désengorger le foie et agir sur le teint qui, débarrassé de ses impuretés, gagne en luminosité.

CC cream SPF
30, Uriage,
40 ml, 15 €



Un anticernes pour chasser les zones d'ombre

Il est l'atout bonne mine puisqu'il éclaire et lisse le contour de l'œil. Choisissez-le un ton plus clair que votre carnation pour apporter cet effet lumière. Préférez un anticernes liquide à appliquer par touches avec son embout mousse dans le coin interne de l'œil, le dessous de l'œil, le coin externe ainsi que sur la paupière supérieure et l'arcade. Inutile d'utiliser trop de produit. Tapotez ensuite du bout du doigt pour estomper, ou bien répartissez à l'aide d'un pinceau plat.

Anticernes
Radiance
Reveal,
3 teintes,
Bourjois,
7,8 ml, 11,95 €



Push up
the light,
enlumineur,
Etam, 9,90 €



Une touche d'enlumineur

aux bons endroits

Rien à voir avec le fond de teint ou l'anticernes, l'enlumineur va apporter de l'éclat grâce à ses capteurs de lumière (souvent poudre de nacre) aux endroits stratégiques de votre visage. Choisissez plutôt un enlumineur incorporé dans un pinceau blush à recharge. Déposez un peu de matière avec l'embout sur les pommettes, l'arête du nez, le menton, le cœur de la lèvre supérieure, au dessus du sourcil et sur le coin externe de l'œil.



Brume de bleuet,
Fleurance nature,
200 ml, 8,50 €



Miser sur l'effet du froid

Le froid a l'avantage de resserrer les tissus et de relancer la microcirculation sanguine. Et c'est tout bon pour votre peau. Placez vos produits de beauté au réfrigérateur, tout particulièrement votre tonique, votre lait démaquillant et votre sérum. Effet coup de fouet garanti !

On aime spécialement l'eau de bleuet bien fraîche. Tous les soirs pensez à imbiber un disque de coton pour parfaire votre démaquillage. L'eau de bleuet apaise, purifie, calme et régénère. Elle peut également être ajoutée à votre crème de soin habituelle ou dans un masque apaisant.

BRUME DE BLEUET
MESSICOLE
Eau florale
décongestionne
et soulage

CORNFLOWER MIST
Floral water
Decongests and relieves



**UN EFFET SOLEIL
DANS LES CHEVEUX**

Il suffit parfois de quelques mèches lumineuses pour rehausser un teint blafard. Inutile de changer de couleur de cheveux, l'essentiel est d'apporter de la lumière à sa chevelure en réalisant un balayage un demi-ton plus clair que sa couleur de base, sur quelques mèches seulement. Facile à vivre, il s'estompe au fur et à mesure des shampoings en 4 semaines. N'hésitez pas à confier l'opération à votre coiffeur qui choisira les mèches stratégiques à balayer, situées généralement sur le contour du visage.



Phyto-Poudre
Libre, Sisley,
12 g, 65 €



Gloss N°710
Rose
redefined,
Gemey, 5 ml,
9,90 €

Le bon make-up

Inutile de charger son maquillage pour avoir une mine vitaminée. Ce serait même plutôt le contraire. Optez pour un make-up léger et quasiment transparent. Oubliez la poudre de soleil, trop tenace, et misez plutôt sur des poudres transparentes ou légèrement dorées, des BB crèmes invisibles mais terriblement efficaces, un gloss rosé transparent sur les lèvres et des fards rosés plutôt qu'orangés.



Palette The
Dreamer,
Marc Jacobs
Beauty,
53,50 €
en vente
chez Sephora



Préférence
Balayage Glam,
L'Oréal Paris,
13,90 €