



Belle et Sexy à la plage

Tout d'abord, on fait la guerre aux boutons, on cible les causes, une alimentation trop riche en mauvaises graisses et en sucre.

Trop de stress, des fluctuations hormonales, la pollution et des produits de cosmétique mal adaptés.

Il n'y a malheureusement pas d'âge pour avoir des problèmes de boutons.

Lorsqu'un bouton se métamorphose, deux possibilités :

- soit il se transforme en rougeur qui peut durer plusieurs mois, avant de disparaître,
- soit il laisse la place à une cicatrice. Ce qui est inévitable si vous l'avez trituré.

Le bon réflexe

Évitez de le tripoter avec les mains non lavées.

Appliquez un soin à la fois anti-inflammatoire et régénérant comme l'aloé-vera qui favorise le renouvellement des fibroblastes qui sont responsables du renouvellement des fibres collagènes.

Il existe une hausse des cas d'acné des plus de 30 ans, environ 41% des femmes de 25 à 40 ans seraient touchées par l'acné.

À l'origine de ce phénomène, il y a plusieurs facteurs déclenchant, à la tête de ceux-ci le tabac, une étude a montré que parmi les femmes sujettes à l'acné, 41% seraient fumeuses.

La nicotine entrainerait l'augmentation de la production de sébum.

Mais le stress n'est pas en reste, il déclencherait une sécrétion de cortisol, une hormone qui stimule l'activité des glandes sébacées.

Utilisez des produits non gras et non comédogènes, afin de limiter la formation des boutons.

Méfiez-vous des soins anti-âge puissants généralement très riches, ces crèmes sont inadaptées pour les peaux grasses. Utilisez des crèmes hydratantes et oil-free.

Les produits détergents et agressifs sont à proscrire, car non seulement ils ôtent les impuretés mais ils éliminent aussi le sébum de façon abusive, altérant le film hydrolipidique. Ils suractivent alors les glandes sébacées et aggravent le processus inflammatoire des boutons.

Le bon réflexe

Nettoyez l'épiderme avec des produits doux et ne faites pas plus de deux gommages par semaine, toujours suivi par un masque hydratant.

Privilégiez les produits contenant du zinc ou du cuivre qui ont une action purifiante et resserrent les pores.

L'argile aux vertus antiseptiques et cicatrisantes, fait partie des ingrédients naturels les plus prisés pour les peaux à problème.

Sur un bouton, appliquez une noisette de pâte d'argile et laissez agir la nuit.

Pour assainir une peau grasse, étalez une couche fine de la pâte d'argile sur tout le visage et laissez sécher puis rincer avec une eau sans calcaire.

Il est très important ensuite d'hydrater la peau.

Si vous n'avez pas d'argile, vous pouvez utiliser en dépannage sur un bouton

de la pâte à dentifrice en la laissant agir la nuit, le lendemain le bouton est sec, c'est très efficace.

Une rondelle de tomate posée sur le bouton au moins une heure est également un remède simple et sur.

Une peau douce et satinée avant la plage

N'oubliez pas d'exfolier deux fois par semaine l'ensemble du corps, pour obtenir un bronzage impeccable et durable.

Plus le grain de peau est affiné plus le rendu sera magnifique. Il est important de bronzer graduellement sans brûler en utilisant un produit adapté à votre carnation.

Si toute l'année, il est impératif d'hydrater son corps, l'été il faut le faire deux fois par jour en sortant de la douche sur peau bien sèche, appliquez un lait hydratant ou mieux une huile sèche, qui satine et illumine la peau. On trouve maintenant des produits qui hydratent et intensifient le bronzage de façon progressive, ils sont très simples d'utilisation.

Pour avoir un ventre plat et sexy à la plage

Premièrement il s'agit de bien respirer et surtout d'expirer en rentrant le ventre et non en le poussant vers l'avant. C'est une façon efficace pour le muscler, à condition de prêter régulièrement attention à sa respiration.

Quand on débute un exercice de sport on expire d'abord en étirant la distance entre la nuque et le périnée, ce qui vous incite à vous redresser. Et cela fait travailler les muscles profonds du ventre, ceux qui gainent et font le ventre plat.

Une bonne digestion est très importante pour ne pas avoir de ballonnements disgracieux. Pour se faire, faites macérer dans une tasse d'eau bouillante quelques graines de cumin, coriandre et fenouil, après avoir laissé infuser 10 mn, filtrez et buvez.



BEAUTÉ

Ces graines de la famille des apiacées sont réputées pour combattre les gonflements du ventre et faciliter la digestion.

Mangez des légumes cuits, ils sont riches en fibres, ainsi qu'en sels minéraux et vitamines. Les fibres sont la capacité d'accélérer le transit et l'élimination des toxines.

Apprendre à gagner son ventre

Les exercices de gainage renforcent les muscles abdominaux profonds garants de la tonicité du dos et du ventre plat.

Tenir 20 à 25 secondes allongée au sol sur le dos, prendre appui sur ses coudes et ses talons et décoller les fesses sans creuser le dos. Faire cinq séries, en faisant une pause d'une minute entre les séries.



Ensuite, se tourner vers le sol, prendre appui sur ses avant-bras et la pointe des pieds, le corps bien droit sans creuser le dos, tenir 20 à 25 secondes, faites 5 séries avec une pause d'une minute entre.

Dernier exercice sur le côté en appui sur l'avant-bras et le côté du pied, le corps à l'oblique bien tendu pendant 20 à 25 secondes, faire cinq séries. Puis de l'autre côté pareil. C'est à effectuer au moins trois fois par semaine, pour passer des vacances de beauté...

Sylvie Viron