

10 CONSEILS POUR AVOIR UNE BELLE PEAU

Catégorie : Buzzz Feel Good

Publication : dimanche 22 mars 2020 10:59

Écrit par Buzzz Magazine

Affichages : 15143

Avec la pollution, le soleil et le stress du quotidien, notre peau n'est pas toujours aussi belle qu'on le voudrait. L'application d'une crème de jour ne pouvant pas nous assurer un grain de peau irréprochable, comment faire pour retrouver un teint sans imperfection ?

Voici 10 conseils pour avoir un éclat hors du commun

Choisir une routine adaptée

Il est important d'adapter ses habitudes beauté à son type de peau. Au préalable, veillez à le déterminer : grasse, sèche ou mixte. Ensuite, que voulez-vous améliorer ? Rides, boutons d'acné, taches de soleil ? Choisissez les produits en conséquence : nettoyant, sérum et crème. Notre conseil bonne adresse : chez SIIOU INSTITUT, à Kinshasa, il est possible de pratiquer un diagnostic afin de simplifier votre recherche de produits.

Les soins

En institut, faire un soin visage, chaque mois.

À domicile, l'exfoliation, une à deux fois par semaine pour lisser et purifier la peau tout en respectant son équilibre.

Le masque : l'appliquer une fois par semaine pour éliminer les impuretés sous les couches supérieures de l'épiderme. Des masques éclat pour le teint, des masques pour les peaux grasses et hydratants pour les peaux sèches.

Le massage du visage

La technique pour davantage de tonicité de l'épiderme ? L'automassage du visage lorsque vous appliquez votre crème en exerçant de légères pressions et des petits pincements, pour stimuler la microcirculation.

Adapter son alimentation

L'impact de l'alimentation sur la peau n'est plus à prouver. Le premier conseil à suivre est simple : boire de l'eau en quantité (et réduire l'alcool au maximum). Côté frigo, consommer des crudités sans modération pour l'indispensable combinaison de vitamines et fibres.

Miser sur des méthodes naturelles

Les cosmétiques ne sont pas les seuls agents pour une belle peau : Les huiles végétales - noisette, olive et de pépins de figues de barbarie -

10 CONSEILS POUR AVOIR UNE BELLE PEAU

Catégorie : Buzzz Feel Good

Publication : dimanche 22 mars 2020 10:59

Écrit par Buzzz Magazine

Affichages : 15143

agiraient comme des masques de beauté sur notre visage. Autre ingrédient d'exception : l'aloé vera. En cure de jus ou en gel pur, elle hydrate, assouplit et permet de repulper !

Utiliser la nuit pour soigner sa peau

Si le jour la peau réagit pour se protéger des agressions extérieures, la nuit, elle en profite pour récupérer ! Les études montrent que la multiplication des cellules de l'épiderme est optimale à 1 h du matin. C'est pour ces raisons qu'il faut privilégier l'application de soins spécifiques avant de se coucher: crème de nuit ou masque.

Protéger sa peau du soleil

Le soleil est une agression pour la peau. Le visage doit être protégé par un SPF efficace, car les UV sont extrêmement dangereux pour le derme et accélèrent son vieillissement.

Notre conseil : Une crème teintée style BB avec une protection pour ne pas surcharger votre peau en filtres solaires. Les produits Thalgo solaire sont disponibles chez SIIOU.

Ne pas toucher ses boutons

Lorsqu'un bouton apparaît sur notre visage et qu'on le triture, on risque d'y apporter des bactéries supplémentaires. Une infection peut se déclencher et cela mettra deux fois plus de temps à disparaître. Il existe des correcteurs pour imperfections qui les purifient et les sèchent. Correcteurs imperfection Thalgo.

Le démaquillage : c'est l'étape à ne pas zapper ! Il permet à la peau de mieux respirer sans s'encombrer des impuretés accumulées pendant la journée. Pour un rituel efficace, commencer par les yeux et la bouche et finir par le teint. Un pschitt de tonic en fin de démaquillage est également conseillé. Côté texture: gel ou mousse pour les peaux grasses, huile et lait pour les autres.

Nathalie Lafleur pour Buzzz Magazine

10 CONSEILS POUR AVOIR UNE BELLE PEAU

Catégorie : Buzzz Feel Good

Publication : dimanche 22 mars 2020 10:59

Écrit par Buzzz Magazine

Affichages : 15143



SHOU
BEAUTY BAR - BOUTIQUE

KINSHASA
HACIENDA HOTEL
AVENUE DE LA JUSTICE 65
+243 993 000 013



Du mardi au samedi
de 9h à 18h
Le lundi de 13h30 à 18h

