

Pour être au top avant les fêtes - 1/1

Une petite heure suffit pour être au top avec un petit programme de relaxation et de mise en beauté inspiré de la beauté orientale !!!

Le visage :

Pour commencer, fait un petit gommage soigneux pendant que la chaleur et l'humidité de ton bain qui coule dilate tes pores ensuite applique un masque purifiant ou hydratant selon ton type de peau et ses besoins puis fini en appliquant une crème hydratante matifiante afin qu'elle ne brille pas au cours de la soirée.

L'ambiance :

Elle est super importante pour se détendre avant de sortir, tu auras les traits reposés et la peau lisse. Rien de tel qu'une petite ambiance tamisée pour se relaxer, tu as le choix entre une bougie parfumée que tu posera avec attention sur un des bords de la baignoire ou une petite lampe au dessus du miroir, éteint au préalable la lumière principale.

Le corps :

Evite le gommage et ne te frotte pas trop fort sous peine de voir apparaître des rougeurs, ce serait dommage. Savonne toi comme d'habitude à l'aide d'un gant marocain avec du savon ou du gel douche en insistant sur les parties rugueuses telles que les genoux, les coudes et les pieds. Au moment de sortir du bain, éponge toi légèrement et masse ton corps encore humide avec de l'huile parfumée.

Le bain :

Fait couler un bain à 32 °C. ce n'est pas très chaud, mais tu n'auras pas froid dans cette eau tiède, et tu profiteras pleinement de l'effet délassant du bain sans te ramollir. Tu en ressortiras toute revigorée et pleine de peps. Tu as le choix: soit tu optes pour un produit moussant, soit tu verses dans l'eau quelques gouttes d'huile essentielle ou, mieux, de l'huile parfumée lasctescente (c'est de l'huile soluble dans l'eau qui donne l'impression d'un bain de lait et te fait une peau de bébé). Fait trempette 10 minutes le temps de laisser poser les masques visage et cheveux, avant de te rincer avec le pommeau de douche. Une peau toute douce est garantie.

Voilà rien de tel qu'une petite mise en beauté pour être la reine de ces fêtes de fin d'année.