

Préparez-vous ! Voilà l'été ! - 1/2

Se préparer aux vacances c'est tout un art...

Comment se préparer aux vacances

Vous rêver d'être la plus belle à la plage cet été ? Alors prenez soins de vous !

Et pour ça pas besoin de se ruiner !!

Vous avez une peau à problèmes ?

Recoltez du jus de citron dans une bouteille que vous garderez au frigo (c'est mieux : c'est plus agréable quand il fait chaud). Chaque matin il suffit de l'appliquer en lotion à l'aide d'un coton et le nombre d'imperfections diminuera !

Si vous allez à la plage l'eau salée est excellente contre les boutons !! (elle assèche la peau)

Vous avez une peau sensible

Appliquez de l'eau de rose en lotion chaque jour. En plus cela donne un teint super !

Cet été (ou toute l'année !!) faites attention à l'eau de mer et de piscine qui assèche et fragilise la peau.

Rincez-la à l'eau claire quand vous sortez de l'eau (il y a parfois des douches sur les plages).

Et surtout protégez vous bien contre le soleil.

Vous avez la peau sèche

Alors l'été est votre ennemi : soleil, mer, piscine votre peau est asséchée dans chaque cas encore plus.

Il faut boire beaucoup surtout quand vous êtes au soleil pour hydrater de l'intérieur.

Ne vous exposez pas entre 12H et 16H30 le soleil est trop fort.

Abusez de la crème hydratante et de la crème solaire.

Rincez vous la peau après une baignade dans la mer ou la piscine.

Vous avez les cheveux secs

L'été est le cauchemardes cheveux secs alors prenez en soin !

La solution, un avant-shampooing : appliquez de l'huile d'olive sur l'intégralité des cheveux et laissez 10 à 20 minutes selon vos cheveux (plus ou moins secs).

Si vos cheveux sont ternes, ajouter du jus de citron à votre avant-shampooing et vos cheveux seront plus brillants.

Préparer son corps

Préparez-vous ! Voilà l'été ! - 2/2

Pour avoir un corps plus beau, faites de la natation !

Cela allonge la silhouette et brûle beaucoup de calories (environ 500 pour 1/2 heure de natation).

Pour préparer votre peau au soleil les vitamines A et E (certains jus de fruits contiennent ses vitamines : les jus ACE