

Routine Raffermissante Naturelle : Guide et Checklist

Ingrédients naturels indispensables

- Blanc d'œuf : riche en protéines, offre un effet tenseur immédiat.
- Miel : humectant naturel qui aide à maintenir l'élasticité de la peau.
- Huile d'argan ou de jojoba : nourrit en profondeur et renforce la barrière cutanée.
- Yaourt nature : contient de l'acide lactique pour exfolier en douceur et raffermir.
- Marc de café : stimule la circulation sanguine et aide au drainage lymphatique.

Recettes de masques maison

- Masque Tenseur (Blanc d'œuf & Miel) : Mélangez 1 blanc d'œuf battu en neige avec 1 cuillère à café de miel. Appliquez 15 minutes, puis rincez à l'eau tiède.
- Masque Éclat & Fermeté (Yaourt & Citron) : Mélangez 2 cuillères à soupe de yaourt nature avec quelques gouttes de jus de citron. Laissez poser 10 minutes.
- Gommage Raffermissant (Marc de café & Huile) : Mélangez 1 cuillère à soupe de marc de café avec 1 cuillère à soupe d'huile végétale. Massez délicatement en mouvements circulaires.

Techniques de massage facial (5 minutes)

- Lissage ascendant : Partez du centre du visage vers l'extérieur et remontez vers les tempes.
- Remodelage du cou : Mains à plat, effectuez des mouvements lents du décolleté vers le menton.
- Pincements tonifiants : Effectuez de légers pincements sur les pommettes et l'ovale du visage pour stimuler la production de collagène.
- Drainage : Terminez par des pressions légères partant du nez vers les oreilles pour éliminer les toxines.

Checklist de votre routine hebdomadaire

- Nettoyage quotidien : Matin et soir avec un produit doux.
- Application du masque : 2 fois par semaine (alterner les recettes).
- Massage facial : 5 minutes chaque soir avec une huile végétale.
- Hydratation : Appliquer une crème ou huile adaptée après chaque soin.
- Protection solaire : Indispensable chaque matin pour prévenir le relâchement cutané.