LABORATOIRES
BOIRON
PARIS

5ème mois de coaching bons réflexes / mauvaises habitudes pour faire diminuer les rougeurs

(Ré)prendre de bonnes habitudes pour faire diminuer les rougeurs

À LIMITER

Les pratiques qui **augmentent** les rougeurs

À INTÉGRER

Les **bons réflexes** au quotidien qui **apaisent**

Les bains longs
- Bertrine cutanée

Pas plus jaloux
- Inflammation

L'exposition au froid
- Inflammation

Soyons sociables
- Dilatation
- Irritation des vaisseaux

Un bouclier solaire
- Oxydation
- Bertrine cutanée

Préférez les neuves
- Oxydation
- Bertrine cutanée

Préférez les neuves
- Inflammation

Le gommage
- Inflammation
- Dilatation
- Irritation des vaisseaux

Préférez les tissages
- Inflammation
- Dilatation
- Irritation des vaisseaux

Un sommeil de beauté
- Renouvellement cutané
- Stress

Yoga / Méditation / Respirations
- Stress

Le plaisir plus pour
- Inflammation

Préférez les tissages
- Inflammation
- Dilatation
- Irritation des vaisseaux

1 Stop aux bains chauds

Une douchette de rinçage est à proscrire pour les rougeurs, tout comme les bains chauds.

Entre-nous, on n'est pas non plus compatible avec la préservation de la planète.

VOICI LES 3 CLÉS POUR FAIRE DE LA DOUCHE UNE ALLIÉE DE VOS ROUGEURS :

1. Plutôt une douche qu'un bain.
2. Température de l'eau : maximum 37°C.
3. Temps de douche : maximum 10 minutes.

Le Drame Reprendre Éclat

La petite plus
Pour un bain chaud, pensez à utiliser votre crème pour la **Bruine Magnétique** pour diminuer les bons effets de la vapeur.

2 Limitez l'exposition solaire

LE SOLEIL N'EST PAS L'ENNEMI DE LA PEAU, C'EST SIMPLEMENT APPRENDRE À L'APPRIVOISER.

- **Synthèse de Vitamine D.** En fonction du lieu de vie, l'exposition au soleil peut nous aider à couvrir 80 à 100% des besoins en vitamine D.
- **Le soleil est bien joli, le vent est capable de dicter le chaos** (à prononcer dans le ton de Jacques Brel).
- **Dénivelation de l'existence de certaines carrosses** (serrez-les pas, pensez à vos rougeurs).
- **Protection contre le DNA.** Mais pas contre le **Stress** et **l'Inflammation** qui le suivent.
- **Inflammation** : un le plaisir **plus pour** les rougeurs.
- **Photo-vieillissement** : rides, taches, perte de tonicité et de fermeté.
- **Mutations de l'ADN** pouvant à terme induire des cancers cutanés.

LES 4 COMMANDEMENTS POUR QUE LE SOLEIL NE DEVIENNE PAS UN ENNEMI :

1. **Du bleu** du **20 minutes de réelle exposition solaire.** Le protégé à l'aide d'une crème solaire SPF 30 minimum.
2. **Si vous cachez autrement pour vos rouges**, vous ne pouvez pas vous exposer.
3. Et ainsi, appliquez de la crème solaire toutes les **20 minutes** (**à partir d'heure Midi**) pendant toute la durée de votre exposition.
4. Toujours en plus, dotez les heures **les plus chaudes** (entre 10h du matin et 16h) d'un chapeau, lunettes et ombrelle.

Bien sûr, pensez aux **vêtements**, la crème solaire **n'est pas indispensable**. Faites profiter vos avant-bras des rares rayons du soleil que vous pouvez attraper !

idée pratique

Une crème de jour avec protection solaire, est-ce une bonne idée ?

NON : ne venez corps à ce jeu besoin de corriger du soleil tous les jours.
NON : ne la formulation de votre crème de jour avec les filtres à paramètres 5+ 2%, 10% et 15% ne vous aidera pas non plus.
NON : ce n'est pas du tout un sentiment de sécurité.

Et tu, le mec le plus qui aime au réveil alors que tes rougeurs pensent pas ?

3 Sans surprise : la cigarette augmente les rougeurs.

Le tabac par ce qu'il est le créateur de rougeurs (et de vieillissement **du visage**) **Fabuleuse**.

Ici, un seul conseil : **arrêtez la cigarette**, pour ne pas contribuer à augmenter les rides, mais surtout pour votre santé.

Pas cool, à dire qu'à jeun.

VOICI DU CLAIR ARTICLES QUI POURRAIENT PEUT-ÊTRE VOUS ÊTRE UTILES :

L'ACUPUNCTUR
Cette technique s'expérimentant tel ses preuves. Le professionnel qui pratique l'acupuncture va stimuler certains meridiens (les mouvements le long vous même bonns aujoulud pour vivoter) à l'aide de fulmes.

idée pratique

Le mois sans tabac

En France, chaque mois le Ministère Santé Public France organise le « Mois sans tabac » pour inciter les fumeurs à arrêter de fumer.
Pendant ce mois, des **accompagnements** sont mis en place pour aider les fumeurs à arrêter. En 2020, plus de **160 000 personnes** ont participé.

4 Méfiez-vous des particules de pollution !

La pollution ou le tacle qui « Tue » ses rouges, comme si la pomme d'Eve, et le grippe-souris.

Et oui, **ses effets sont bien plus importants**, surtout sur une peau frisée, mais aussi sur la bertrine cutanée est endommagée, elle facilite l'interaction avec tous ces polluants.

**Les meilleures Tisses, c'est pas du Tissage, c'est pas du Tissage, c'est pas du Tissage