LABORATOIRES
NOVXPERT
PARIS

3ème mois de coaching
BONS RÉFLEXES PEAU NETTE

(Re)prendre de bonnes habitudes pour faire fuir les imperfections

À LIMITER

Les pratiques qui **augmentent** les imperfections

LES BÊMÉES DE GRAND-MÈRE
- Irritation
- Bavoirs salaires
- Pour plus d'éclat

EXPLOSER LES BOUTONS
- Inflammation

Confirme plus jeunes

RÉPÉTITION DU MÊME GESTE
- Irritation
- Inflammation

NE PAS CHANGER LA TAIE D'OREILLER
- Accumulation bactéries

À INTÉRIORER

Les **bons réflexes** pour une peau nette

DU SPORT 3 FOIS PAR SEMAINE DANS L'IDÉAL
- Stress
- Hormones perturbées

Sensation de imperfection

YOGA / MÉDITATION AU DÉJEUNER
- Stress
- Inflammation

Calmer par jours

Diminuer les imperfections

UN SOMMEIL DE QUALITÉ
- Renouvellement cutané

1 Attention aux remèdes de grand-mères !

Ce bonus d'imperfections, ta moisie maison ne sont pourtant pas nos bons alliées.

Fausse bonne idée n°1

Le vinaigre blanc

Tout est une question de pH.
Le vinaigre est très acide, ce qui provoquera des irritations… Ce serait dommage de rajouter des boutonnes. Et non plus d'exposition solaire, les conséquences seraient encore pires (tâches brunes, inflammation cutanée voire brûlure et hypersensibilité).

ASTUCE

Plutôt que d'utiliser le vinaigre sur votre peau, **buvez-le !** Il contient de l'acide acétique, **bénéfique pour les cellules de votre** peau comme dans vos salades ! Cela aidera :
- à mieux les plats et remplace souvent le sel (hypertension, rétention…)
- à mieux diffuser aussi dernier voyage gourmet et ça aussi, c'est bon pour vos imperfections !

Fausse bonne idée n°2

Le dentifrice

Bien que certaines études ont commencé à évaluer le bénéfice anti-bactéries de certains dentifrices, **ce n'est pas le produit le plus pouvons pas vous recommander cette pratique**

ASTUCE

Cependant, si jamais vous avez fraîch'avantage et que vous ne pouvez pas vous en passer, **vous pouvez** pour ne pas abîmer l'effet inverse :
- Éviter les dentifrices blanchissants, très pouvoir des abrasifs.
- Éviter les blancs et bicarbonate de soude.

Privilégiez un dentifrice sous forme de pâte, le plus absorbant l'excès de salive. Et surtout un à bases de Fluor.

Appliquez uniquement sur les boutons blancs. Sur les autres, ils risquent de rougeir, cela provoque plutôt des irritations.

idée pratique

L'astuce de Mamie que vous pouvez utiliser avec précaution !

Il s'agit de Pseu-vaginale.
Il s'agit de Pseu-vaginale. Les mousses et antiseptique le seul, un coton tige sur le bouton. Laissez agir 1 min puis laisser sécher. Ne pas rincer. Ne pas toucher. Répéter cette pratique 2 fois par jour.

A SAVOIR

Ne pas pouvez pas si vous constatez que vos imperfections gonflent et se parent d'un blanc étrange.

Ce phénomène est dû à la pommade, qui, en piégeant sous la bactérie responsable des imperfections. Après quelques minutes tout revient à la normale.

2 Laissez vos boutons tranquilles

Avant ou bouton dit? Dire ses oreilles, cette phase doit donner cette vacilles.

Pour vous consommes gardez et tête **Ne pas toucher** Ne pas toucher Ne pas toucher Ne pas toucher