

## 5

### Pour bien dormir, on baisse le chauffage

Le fait de diminuer la température de la chambre favorise l'endormissement et ensuite, vous vous réveillerez les yeux moins gonflés. L'idéal ? 18 °C.

*Choisissez les textures les plus moelleuses et faites confiance aux valeurs sûres de l'hiver : le miel et le cold-cream, excellents boucliers anti-froid.*

## On double son soin visage!

Avant votre crème, appliquez au choix une lotion de soin, un sérum ou une huile. Tout comme pour les vêtements, en glissant cette fine couche sous votre soin habituel, votre peau sera bien mieux isolée du froid qu'avec une seule couche épaisse!



### NOTRE SÉLECTION DE BAUMES, SÉRUMS...

- Sérum Duo Revitalisant Confort Suprême, Galénic, 60 €.
- Elixir Essentiel Bio Huile de soin visage, Puresentiel, 35 €.
- Huile Ensorcelante aux super pouvoirs, Garancia, 35,35 €.
- Huile pour le Visage 3 en 1 Anti-Lumière Bleue, Anne-Marie Börlind, 34,50 €.
- Baume Nutrition Intense au Miel d'Acacia, DR Docteur Renaud, 34,90 €.
- Baume Végétal Nourrissant Confort 3 en 1 au miel de fleurs, Garnier, 7,80 €.
- Crème Haute Nutrition Visage au Cold-Cream Naturel, Bio-Beauté by Nuxe, 15,40 €.
- Black Bee Honey Balm Abeille Royale, Guerlain, 55 €.

## » ENCEINTE EN HIVER ?

Dorlotez votre corps à l'huile, c'est la texture la plus naturelle (souvent exempte de conservateurs) et enveloppante. C'est aussi la façon la plus rapide de nourrir son corps et de préserver l'élasticité des tissus pour éviter les vergetures. Privilégiez les plus riches (coco, avocat, argan, ...), bien sûr sans la moindre trace d'huile essentielle.



### NOTRE SÉLECTION

- Huile Extraordinaire L'Or Bio, Melvita, 26 €.
- Huile Précieuse d'Argan, Argancia, 33,95 €.
- Huile Végétale d'Avocat, Bio Aroma-Zone, 9,90 €.
- Huile Prévention Vergetures Mustela Maternité, 15 €.
- Huile Vergetures Prévention & Correction Klorane Maman, 13,95 €.

