



Belle de nuit? Belle de jour!

On réveille avec le tonc...
 Plus le visage s'illumine...
 et plus on se sent...
 préparer la belle matinée...
 pendant un réveil se...
 gras du week-end, pas...
 conseillé pour que vos...
 nuits soient aussi belles...
 que vos jours.

Sommeil: comment améliorer la qualité de son sommeil?

Exfoliez le visage de vos pieds.

Le matin: un rituel à créer.

Prenez le soleil du matin.

Doublez-vous: un geste miraculeux.

Adoptez la routine: le bain et le massage.

Faites le dos rond(e).

Hydratez votre visage.

Exfoliez vos cernes.

Exfoliez votre crinière.

Hydratez la peau.

Prenez le soleil du matin.

Doublez-vous: un geste miraculeux.

Adoptez la routine: le bain et le massage.

Faites le dos rond(e).

Hydratez votre visage.

Exfoliez vos cernes.

Exfoliez votre crinière.

B I B A

texte : Virginie ROUSSET - photo : Marie FLORES

Spécial beauté

Belle de nuit? Belle de jour!



Parfumez votre crinière

Froissez doucement la chevelure avec une noisette d'huile qui donne juste un peu de ressort. Le plus : ça booste la brillance et ça laisse un léger sillage parfumé.

• **Le Rituel**, Coloré par Rodolphe