

RELOOKING



Météo printanière ... Bronzage et Bonne humeur

VOICI LE PRINTEMPS AVANT L'HEURE ! JE TRAVAILLE SUR MA TERRASSE CE 21 FÉVRIER ET RÉFLÉCHI AU THÈME QUE JE VAIS VOUS PARTAGER DANS CE MAGAZINE QUE VOUS AVEZ ENTRE VOS MAINS. ET J'ENTENDS À LA RADIO IMPACT FM QUE L'ON ANNONCE ENCORE UNE MÉTÉO PRINTANIÈRE DANS LES PROCHAINS JOURS, VOIRE LES PROCHAINES SEMAINES. ALORS JE PROFITE DE CETTE MÉTÉO GÉNIALE ET VAIS VOUS PARLER DU BRONZAGE ET DE LA BONNE HUMEUR !

J'adore ce soleil lumineux qui nous apporte chaleur, énergie et beaucoup de bonne humeur ☺ et, je vous propose que nous pensions déjà à préparer notre peau.

VOICI MES PREMIERS CONSEILS « BRONZAGE »

Inutile de faire des études scientifiques laborieuses pour en arriver à cette conclusion : le soleil nous donne la pêche. Il suffit seulement de regarder autour de soi. Rien de tel qu'une belle journée ensoleillée pour afficher un sourire radieux et avoir envie de profiter à fond des plaisirs simples de la vie, comme une balade, un déjeuner en terrasse ou encore, pourquoi pas un trail dans nos merveilleuses contrées. Le soleil, et plus particulièrement la lumière, est la cause de ce « coup de boost ». Savez-vous que dès que notre corps en profite, la création d'endorphines se met en route ! C'est donc un antidépresseur naturel ! Le soleil est bon pour le moral !

Toutefois, à fortes doses, il est aussi l'ennemi de notre peau et il faut s'en protéger pour ne pas subir ses effets néfastes :

- Production de radicaux libres : Ce sont des agresseurs qui altèrent nos cellules et sont responsables du vieillissement de notre peau. C'est notre propre corps qui les produit sous l'effet de certains facteurs tel que le soleil, la pollution, le tabac, ...
- Vieillesse cutané prématuré
- Epaissement de l'épiderme
- Déshydratation
- Taches pigmentaires
- Aggravation de l'acné, de l'herpès, du vitiligo, ...

Encore une fois, nous ne sommes pas tous égaux face au soleil. Certaines peaux ont besoin d'être davantage protégées. Utilisons une bonne crème solaire qui nous protège et qui ne nous empêche pas de bronzer.

PENSONS AUSSI QUE CHAQUE PERSONNE À UN PHOTOTYPE DIFFÉRENT :

Plus l'épiderme est pigmenté, plus la peau est grasse, plus la résistance au soleil sera importante, et inversement, plus la peau est sèche, fine, non pigmentée, plus elle est sensible aux UV, et donc nécessite un indice de protection élevé.

ANALYSONS AUSSI LES CONDITIONS D'ENSOLEILLEMENT :

- l'altitude : plus on monte, plus le soleil est « fort »
- la latitude : plus on se rapproche des tropiques, plus l'ensoleillement est important
- la réflexion : selon le support sur lequel on se trouve, le risque est plus grand :
85% de réflexion sur la neige, 5 à 25% sur le sable et 5% sur l'eau
- le moment de l'exposition au soleil : le maximum d'UV est présent entre 11h et 15h.

JE VOUS LIVRE ICI POUR RAPPEL, LES RÈGLES D'OR D'UN BEAU BRONZAGE :

- Appliquer systématiquement un produit solaire dont l'indice de protection sera déterminé selon votre phototype et les conditions d'ensoleillement
- Renouveler l'application toutes les 2 heures (particulièrement après la baignade) - ne pas oublier les oreilles, les mains, le nez, le crâne (si calvitie)
- Éviter l'exposition entre 11h et 15h
- Augmenter progressivement le temps d'exposition
- Porter des lunettes filtrantes efficaces
- Supprimer parfums et déodorants car, ils peuvent provoquer des taches brunâtres sur la peau
- Buvez beaucoup d'eau
- Pour les femmes enceintes, prévoir un écran total sur le visage afin d'éviter le risque de déclencher ou de favoriser le masque de grossesse
- Après la douche du soir, appliquez une crème hydratante, apaisante, sur votre visage et votre corps
- Un bon gommage toutes les semaines permettra de garder votre bronzage plus longtemps.

Vous souhaitez encore plus de conseils ? Inscrivez-vous dans mon groupe fermé Facebook.com/vkrelooking et profitez gratuitement des conseils qui vous boostent, qui vous rajeunissent, vous amincissent, ou encore qui vous donnent la zen attitude !

Prenez bien soin de vous !

Je vous souhaite un excellent printemps et profitez du SOLEIL !

A très bientôt pour d'autres conseils !



Votre Coach Conseillère
en image personnelle et professionnelle
Viviane KÖNIGS - T. +32 (0) 497 77 49 79
www.vkrelooking.be - facebook.com/vkrelooking
Instagram : VK Relooking

