

ROUTINE OFFERTE

ROUTINE GLOW UP

5 mins

Le rituel matinal complet pour redessiner l'ovale, regagner en tonicité et illuminer le teint — même les matins pressés.

Lys YOUR FACE

« La beauté naturelle, ce n'est pas laisser faire la nature c'est la cultiver. »

LE YOGA DU VISAGE, PROUVÉ CLINIQUEMENT.

En 2018, des dermatologues de la **Northwestern University** ont mené la première étude clinique sur les exercices faciaux, publiée dans la revue **JAMA Dermatology**.

Des femmes de 40 à 65 ans ont suivi un programme d'exercices du visage pendant 20 semaines. Le résultat a été évalué à l'aveugle par des dermatologues, à partir de photographies standardisées.

Source : Alam M. et al., « Association of Facial Exercise With the Appearance of Aging», JAMA Dermatology, janvier 2018. Étude menée sur un petit échantillon ; résultats à confirmer sur de plus larges cohortes.

3 ans de -

sur l'âge perçu, en moyenne, après 20 semaines

20 sem.

de pratique régulière pour des résultats visibles

Ce que les dermatologues ont observé

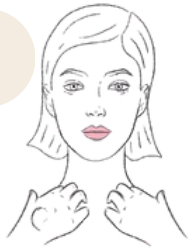
- Un **âge perçu réduit** : la moyenne est passée de 50,8 à 48,1 ans.
- Des **joues supérieures et inférieures plus pleines** et plus fermes.
- Un visage **plus tonique**, grâce au renforcement des muscles faciaux.
- Une amélioration **maintenue** même en réduisant à un jour sur deux.

VOTRE RITUEL

ROUTINE MATINALE

5 MINUTES

1

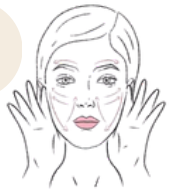


Pompage des ganglions

Pour ouvrir les portes de l'évacuation

clavicules · sous-mentonnier · oreilles · tempes · yeux

2

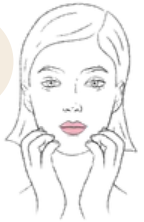


Drainage de la lymphe

Pour dégonfler le visage et illuminer le teint

évacuation douce vers les clavicules

3



Toner

Pour réveiller la peau et l'aider à mieux absorber

stimulation par tapotements

4



Sérum Vitamine C

Pour booster l'éclate et la protection antioxydante

application · lissages

5



Crème (ou SPF 50)

Pour nourrir et protéger toute la journée

application · castagnettes

6



Contour des yeux

Pour défatiguer et lisser les ridules

application · lissages intérieurs · ronds

3 CLÉS POUR ANCRER LA ROUTINE
(même quand vous êtes préssée !)

1 L'EMPILEMENT D'HABITUDES

Greffez votre routine sur un geste déjà ancré :
après le brossage de dents. Pas avant, pas plus tard. Votre cerveau enchaînera automatiquement.

2 LES SOINS SORTIS LA VEILLE

Le matin, chaque décision coûte de l'énergie. Disposez vos produits sur le lavabo le soir. Le matin ,vous n'avez plus qu'à exécuter.

3 LA PHOTO “AVANT/APRÈS”

Prenez une photo de face en lumière naturelle aujourd’hui. Refaites-la après quelques semaines. C’est le moteur de motivation le plus puissant qui existe.

> 5 minutes par jour, c'est près de 30 heures par an consacrées à votre visage. La constance fait tout le travail.