



Le guide pour prendre soin de votre peau

6 gestes essentiels
après 35 ans

Vous avez 35 ans et plus et vous souhaitez préserver la jeunesse et l'éclat de votre peau en douceur?



Découvrez dans cet ebook OFFERT:

- **6 étapes simples et efficaces** à intégrer dans votre routine quotidienne.
- **Des conseils d'experte** pour comprendre les besoins spécifiques de votre peau à cet âge.
- **L'approche douce et respectueuse de LeA Experte Beauté**, votre institut cocooning.
- **Un aperçu des bienfaits des huiles essentielles** pour une peau visiblement plus jeune.

Votre Guide Essentiel pour une Peau Éclatante et Saine après 35 Ans

Vous avez 35 ans et plus, et vous sentez que votre peau évolue?

Vous souhaitez préserver sa jeunesse, son éclat, tout en privilégiant la douceur?

Chez **LeA Experte Beauté**, nous comprenons vos préoccupations.

Ce guide concis vous dévoile 6 étapes douces et efficaces pour prendre soin de votre peau et révéler sa beauté naturelle.



Les Défis de la Peau Mature: Comprendre pour Mieux Agir



Après 35 ans, votre peau entre dans une nouvelle phase. Le renouvellement cellulaire tend à ralentir, ce qui peut entraîner une perte d'éclat et l'apparition de fines lignes.

L'hydratation peut également devenir une préoccupation majeure.

Comprendre ces changements est la première étape pour adapter votre routine de beauté et offrir à votre peau les soins doux et spécifiques dont elle a besoin.

Votre Rituel Doux pour une Peau Éclatante:

Les Premiers Gestes Essentiels

01

Un Nettoyage Délicat.

Évitez l'eau trop chaude et privilégiez des nettoyants doux qui respectent l'équilibre de votre peau. Les textures crémeuses ou huileuses sont idéales pour éviter de la dessécher.

02

L'Hydratation, Votre Alliée Quotidienne.

Appliquez une lotion tonique pour rééquilibrer le pH de la peau, éliminez les éventuels résidus de nettoyant.

03

Le Contour des Yeux, une Zone Délicate.

Appliquez matin et soir un soin spécifique pour le contour des yeux, en tapotant délicatement pour stimuler la microcirculation et atténuer les ridules. Tapotez délicatement avec le majeur (l'index a trop de force) en suivant l'os orbital. Appliquez aussi sous les sourcils (jamais sur la paupière mobile) et en mouvements circulaires sur les pattes d'oies.



Le Conseil de l'Experte :

il est important de nettoyer sa peau 2x le soir. Même si vous ne vous êtes pas maquillée. La lère fois, vous éliminez la poussière, la pollution, les radicaux libres ... la zème fois, vous nettoyez !

Votre Rituel Doux pour une Peau Éclatante: Les Premiers Gestes Essentiels

04

Votre crème, un atout

Choisissez des crèmes hydratantes riches en actifs nourrissants et protecteurs, adaptées aux besoins de votre peau mature.

05

Massez votre visage

Quotidiennement avec un peu de votre crème ou d'huile. Cela va créer une hyperémie (un afflux de sang) et permet de détoxifier les tissus, nourrir et oxygéner les cellules, lutter contre le relâchement.

06

Protégez-vous du soleil

Avec un indice SPF 50, même par temps gris et également en hiver. 90% des rayons UV traversent les nuages.



Le Conseil de l'Experte :

Choisir impérativement une crème adaptée à son type de peau

Le Pouvoir des Huiles Essentielles au Service de Votre Peau



Chez **LeA Experte Beauté**, nous avons choisi de travailler avec la gamme suisse Physiodermie, reconnue pour son expertise en aromathérapie et ses formulations riches en huiles essentielles.

Ces précieux actifs naturels offrent de nombreux bienfaits pour la peau mature : ils hydratent en profondeur favorisent le renouvellement cellulaire, améliorent l'élasticité et apportent un éclat naturel.

Prenez vos rendez-vous par ici:



078 972 80 22



info@leabeauteetbienetre.ch



www.leabeauteetbienetre.ch



Parking gratuit devant l'institut : Route de Palézieux 12, Oron-la-Ville

Un Geste Cocooning pour Sublimer Votre Peau

Offrez-vous un massage facial doux de quelques minutes lors de l'application de votre crème hydratante.

Utilisez le bout de vos doigts pour effectuer des mouvements circulaires ascendants sur votre visage et votre cou.

Ce geste simple favorise la circulation sanguine, détend les muscles et améliore l'absorption de vos soins.

Créez une ambiance apaisante, respirez profondément et profitez de ce moment rien que pour vous.

Le Conseil de l'Experte :

Les mouvements doivent être effectués avec légèreté et sans pression excessive pour éviter les irritations ou les dommages.



Votre Prochaine Étape pour une Peau Visiblement Plus Jeune



Vous souhaitez aller plus loin et bénéficier de soins professionnels personnalisés pour des résultats visibles et durables?

Chez **LeA Experte Beauté**, dans une ambiance cocooning et chaleureuse, nous vous proposons des consultations expertes et des soins Physiodermie adaptés aux besoins spécifiques de votre peau après 35 ans.

Découvrez l'état réel de votre peau, recevez des conseils adaptés et ressortez avec votre carte de soins personnalisée.

Réservez votre diagnostic de peau personnalisé (Soin Visage) OFFERT (Valeur 49.-) :

[Prendre rendez-vous](#)

[LeA Beauté & Bien-Être](#)



En quittant **LeA Experte Beauté**,
vous reprendrez confiance en vous.
Vous vous sentirez bien dans votre
peau. Vous aurez pris soin de vous.
Votre peau sera plus douce et votre
teint éclatant !

Chez **LeA Experte Beauté**, vous
serez choyée et vous laisserez votre
stress derrière vous!

Valérie, votre
dermo-thérapeute

