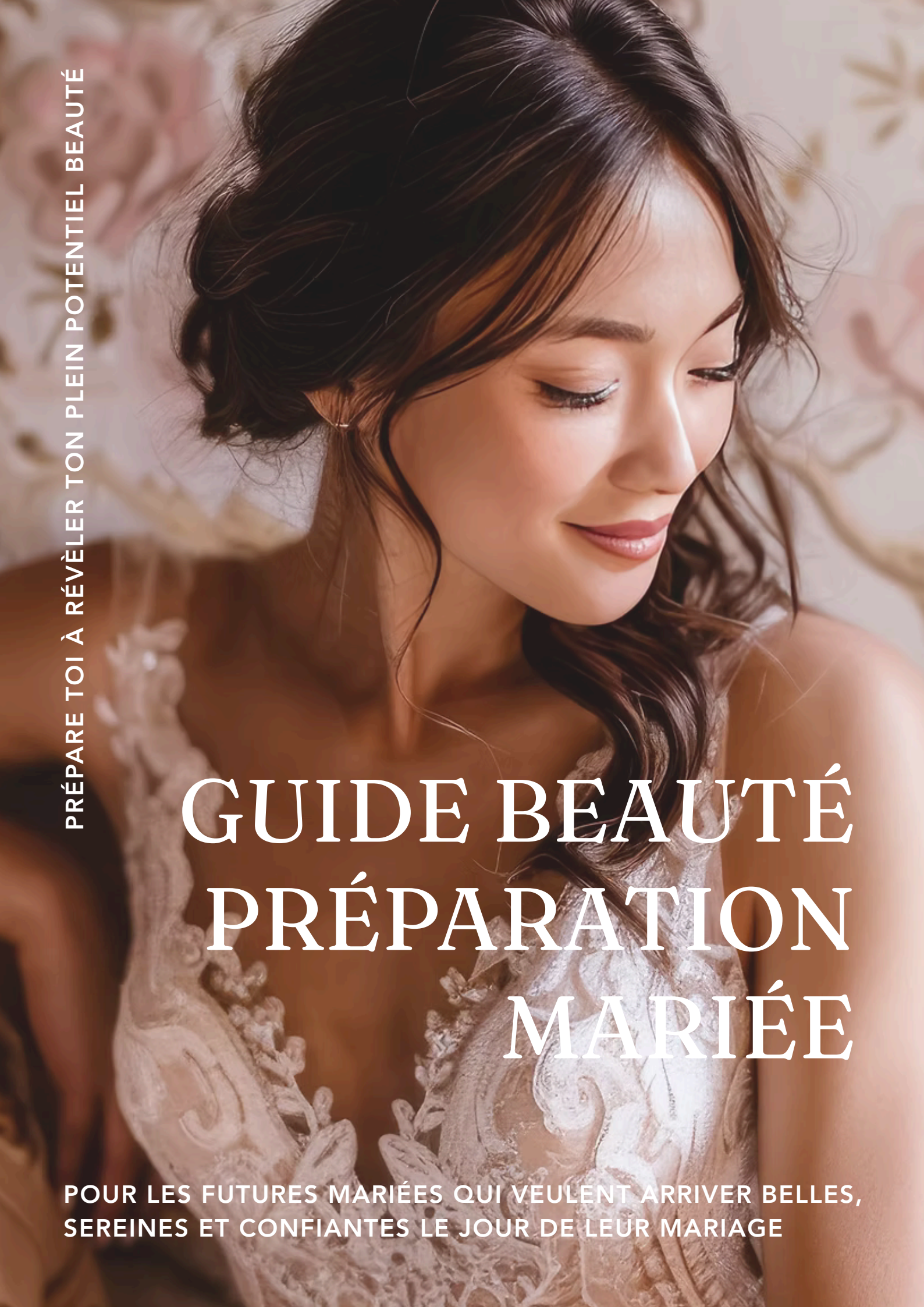


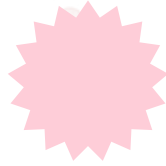


PRÉPARE TOI À RÉVÉLER TON PLEIN POTENTIEL BEAUTÉ

GUIDE BEAUTÉ PRÉPARATION MARIÉE

POUR LES FUTURES MARIÉES QUI VEULENT ARRIVER BELLES,
SEREINES ET CONFIANTES LE JOUR DE LEUR MARIAGE

AVERTISSEMENTS



Les renseignements contenus dans ce livre sont fournis à titre informatif exclusivement et ne sont en aucun cas destinés à se substituer aux conseils médicaux dispensés par un professionnel de la santé agréé. L'auteur se dégage de toute responsabilité quant aux éventuels dommages découlant de l'utilisation ou de l'interprétation des informations contenues dans cet ouvrage.

Ce livre est protégée par le droit d'auteur et le dépôt d'un copyright. Cet ouvrage est strictement réservée à l'usage personnel. Toute reproduction intégrale ou partielle, toute diffusion au profit de tiers, à titre gratuit ou onéreux, par quelque procédé que ce soit sans le consentement expresse et écrit de l'auteur est illicite et constitue une infraction prévue par les articles L.335-3 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. L'auteur se réserve le droit de poursuivre toute atteinte à ses droits, devant toutes les juridictions civiles ou pénales compétentes.



Table des Matières

Introduction 05

Les Bases De La Beauté 08
Au Naturel

Excellence Beauty 12
Coaching : Pour Une
Beauté Authentique Et
Éclairée

Une Peau Lumineuse 17
Et Prête Pour Le
Maquillage

Le Regard : Des Yeux 27
Qui Parlent D'eux-
Mêmes

Des Cheveux Brillants 34
Et Pleins De Vitalité



Table des Matières

Essai Maquillage &
Coiffure : La Clé D'une
Beauté Sur-Mesure 42

Le Corps, Le Grand
Allié Oublié 47

Nutrition & Bien-Être
"Spécial Glow" 52

Sommeil & Gestion Du
Stress 65

Activité Physique &
Posture 69

Rétroplanning Beauté
De La Mariée 72

Conclusion 80

INTRODUCTION

UN MOT DE MOI, POUR TOI FUTURE MARIÉE

Avant tout, félicitations ! Tu t'apprêtes à vivre l'un des plus beaux jours de ta vie : ton mariage. En tant que maquilleuse coiffeuse mariage, experte en beauté holistique, j'ai eu l'honneur d'accompagner de nombreuses femmes dans leur préparation. À chaque fois, j'ai constaté la même chose : une mariée qui se sent belle et en confiance vit son mariage avec une sérénité et une joie décuplées.



J'ai donc créé ce guide pour toi, future mariée. Il a été conçu comme un plan clair et rassurant, qui t'accompagnera étape par étape pour que tu sois la plus belle version de toi-même le jour J. Ici, pas de recettes miracles ni de promesses irréalistes, mais des conseils simples, des routines efficaces et des solutions sûres pour t'aider à rayonner naturellement.



POURQUOI CE GUIDE PEUT TRANSFORMER TA PRÉPARATION

Ta mise en beauté ne se limite pas au maquillage ou à la coiffure du jour J. La vraie clé, c'est ce que tu fais en amont : préparer ta peau, ton corps, ton esprit et même ton énergie. Plus tu anticipes, plus tu seras confiante et détendue.

Ce guide t'apporte :

- Des routines expertes mais accessibles, faciles à intégrer dans ton quotidien.
- Des conseils pratiques pour éviter les erreurs courantes des futures mariées.
- Des produits sélectionnés avec soin dans ma boutique Excellence Beauty Coaching, pour t'assurer efficacité et sécurité.
- Un véritable investissement pour ta beauté sur le long terme : ce guide t'accompagnera bien au-delà de ton mariage, en t'aidant à préserver ton éclat, ta santé et ton bien-être. Les méthodes et astuces que tu découvriras resteront utiles toute ta vie pour sublimer ta peau, tes cheveux et ton corps en toute confiance.

Tu vas ainsi avancer sereinement, avec une vision claire de ce qu'il faut faire à chaque étape, sans stress ni surcharge.

COMMENT UTILISER CE GUIDE

Ce livre a été pensé comme un compagnon de route. Tu y trouveras :

- Des chapitres thématiques (peau, cheveux, regard, corps, bien-être, rétroplanning).
- Des astuces professionnelles issues de mon expérience auprès des mariées.
- Des encarts "produits coup de cœur", qui mettent en avant des soins et compléments que j'ai personnellement sélectionnés pour leur efficacité et leur sécurité.



Je te recommande d'abord d'imprimer ce guide afin de l'avoir toujours à portée de main et de pouvoir t'y référer facilement quand tu en as besoin.

Tu peux ensuite le lire d'une traite pour avoir une vision d'ensemble, ou bien y revenir régulièrement pour appliquer chaque étape au bon moment. À la fin, tu trouveras également une rubrique "Notes" : elle est là pour que tu puisses y inscrire tes réflexions, mais aussi les questions à poser à ta maquilleuse-coiffeuse au fil de ta préparation.

Ce guide est là pour t'aider à être sereine, organisée et rayonnante. Ton mariage est une célébration de l'amour, mais aussi de la femme que tu es devenue. Tu n'as pas à être "parfaite", tu as simplement à être toi-même, lumineuse et confiante.

Chaque geste que tu auras posé dans cette préparation – prendre soin de ta peau, chouchouter ton corps, nourrir ton esprit – n'est pas seulement pour ton mariage, mais aussi pour toi, pour ton bien-être durable.

Je suis honorée de pouvoir t'accompagner dans cette belle aventure : ton objectif est clair... devenir une mariée sublime, confiante et lumineuse, de l'intérieur comme de l'extérieur.





PARTIE 1

LES BASES DE LA
BEAUTÉ AU NATUREL

POURQUOI PRÉPARER SA BEAUTÉ EN AMONT EST ESSENTIEL

La beauté du jour J ne s'improvise pas. Bien sûr, le maquillage et la coiffure font partie de la magie, mais ils ne sont que la touche finale. Une peau éclatante, des cheveux brillants et un regard reposé se construisent bien avant le grand jour.

En commençant ta préparation quelques mois à l'avance, tu te donnes le temps de créer une routine douce, régulière et efficace. Résultat : moins de stress, une mise en beauté qui tient mieux, et surtout... la confiance en toi de savoir que tu seras radieuse sous tous les regards.

LES 3 PILIERS D'UNE BEAUTÉ DURABLE

1. L'alimentation équilibrée : ton alliée éclat

Ce que tu mets dans ton assiette se reflète sur ta peau. Une alimentation riche en vitamines, minéraux, antioxydants et bons acides gras aide à maintenir une peau lumineuse, des cheveux forts et une énergie stable. Inutile de se lancer dans des régimes stricts : l'important, c'est l'équilibre et la variété.

2. Les soins adaptés : une routine simple mais régulière

Pas besoin d'une armoire pleine de produits : quelques essentiels bien choisis suffisent. Le secret réside dans la régularité : nettoyer, hydrater, protéger ta peau au quotidien. Plus ta peau sera préparée avant le mariage, plus ton maquillage révélera tout son éclat.

3. Le bien-être mental : ta sérénité rayonne à l'extérieur

Le stress est l'un des plus grands ennemis de la beauté.

Il favorise les cernes, les imperfections et ternit le teint.

Prendre soin de toi passe aussi par des moments de détente : respiration, yoga doux, lecture, promenade...

Ces instants "off" sont tout aussi importants que les soins appliqués sur ta peau.



LES ERREURS COURANTES DES FUTURES MARIÉES

Pour t'éviter des faux pas, voici quelques erreurs que je rencontre souvent :

- **Se priver ou tester un régime extrême** : résultat = fatigue, peau terne, manque d'énergie.
- **Changer de soins trop tard** : la veille du mariage n'est pas le moment de tester un nouveau sérum !
- **Négliger son sommeil** : même la meilleure crème ne remplacera pas une bonne nuit réparatrice.
- **Vouloir tout faire en même temps** : mieux vaut une routine simple et régulière que des soins intenses en dernière minute.

ATTENTION AUX INGRÉDIENTS CACHÉS DANS VOS COSMÉTIQUES

Une enquête menée par 60 Millions de consommateurs a analysé 160 produits d'hygiène et de beauté, allant des grandes surfaces (Garnier, Dove, Le Petit Marseillais...), aux enseignes spécialisées (Sephora, Yves Rocher), jusqu'aux marques de luxe ou bio.

Résultat : 2/3 contiennent des substances à éviter. Seulement 50 produits sont jugés "sûrs", tandis qu'une trentaine sont classés rouges, "à proscrire". Et contrairement aux idées reçues, même les produits bio ou onéreux ne sont pas épargnés : certains renferment encore des ingrédients de synthèse ou controversés.

Ces composants problématiques peuvent être irritants (parabens, silicones, huiles minérales, sulfates, phtalates), nocifs pour l'environnement ou même perturbateurs endocriniens, qui affectent le système hormonal et présentent des risques à long terme (puberté précoce, obésité, troubles de fertilité...).

En résumé : le prix ou l'étiquette "naturelle" ne garantissent pas la sécurité. Mieux vaut apprendre à lire les étiquettes et choisir des produits réellement clean et validés.



ENCARTS PRODUITS COUP DE CŒUR – EXCELLENCE BEAUTY COACHING

- **Collagène spécial peau**

Ton allié numéro 1 pour une beauté 360°. Ce collagène en poudre contribue à maintenir une peau ferme, hydratée et lumineuse, tout en soutenant tes cheveux et tes ongles. Il agit aussi en profondeur pour préserver la souplesse et le confort de tes articulations. Idéal en préparation mariage pour lisser, repulper et apporter ce glow naturel que toutes les mariées recherchent.

Découvrir le collagène spécial peau



- **Reishi – le secret ancestral de jeunesse**

Connu en Asie depuis plus de 2 000 ans sous le nom de “champignon de l’immortalité”, le reishi était réservé autrefois aux empereurs et aux femmes de la haute société, car celles qui en consommaient semblaient ne jamais vieillir. Dans la tradition chinoise, il symbolise la longévité, la vitalité et l’harmonie intérieure. Les recherches modernes confirment ses bienfaits : le reishi aide à réguler le stress, améliore la qualité du sommeil et soutient les défenses naturelles. Ses puissants antioxydants protègent les cellules du vieillissement prématuré, ce qui en fait un allié précieux pour une future mariée qui veut rayonner de beauté et de sérénité.

Découvrir le reishi



En posant ces bases simples mais puissantes, tu entres dans ta préparation avec sérénité. Ce premier pas te permet de construire une routine beauté qui sera le fil rouge de ton année de future mariée.



PARTIE 2

EXCELLENCE BEAUTY COACHING
POUR UNE BEAUTÉ AUTHENTIQUE
ET ÉCLAIRÉE

OBJECTIF

T'accompagner vers une beauté éclatante grâce à des produits sûrs, efficaces et sélectionnés avec soin.

Découvre dès maintenant l'univers d'Excellence Beauty Coaching et compose ta routine personnalisée

[Excellencebeautycoaching.fr](https://excellencebeautycoaching.fr)

“

Le véritable luxe, c'est le mariage des ingrédients les plus nobles et des savoir-faire artisanaux d'exception.

”

INCI BEAUTY VS YUKA : LEQUEL CHOISIR ?

Beaucoup de personnes utilisent Yuka pour scanner leurs cosmétiques, mais cette application est avant tout spécialisée dans l'alimentation. Lorsqu'il s'agit de soins de la peau, Yuka se base principalement sur la présence ou non d'ingrédients controversés, sans prendre en compte leur concentration ni leur rôle dans la formule. Résultat : certains produits peuvent être mal notés à tort, ou à l'inverse, paraître sûrs alors qu'ils ne le sont pas vraiment.



INCI Beauty, en revanche, a été créée spécifiquement pour l'analyse cosmétique.

- Elle détaille chaque ingrédient (avec son utilité et son niveau de risque).
- Elle distingue les molécules problématiques selon leur dosage réel dans la formule.
- Elle classe les produits avec un code couleur beaucoup plus précis et fiable.

Vert : un ingrédient sans risque - Pas de pénalité



Ce type d'ingrédient ne pose a priori aucun problème sur la santé humaine et son impact sur l'environnement est moindre. La plupart des extraits naturels sont en vert s'ils ne sont pas réglementés.

Jaune : un ingrédient réglementé / plutôt irritant / allergène - Pénalité faible



Ce type d'ingrédient ne pose guère plus de problème pour la plupart d'entre nous que les précédents. Néanmoins, dans ce groupe nous commençons à trouver quelques ingrédients au pouvoir irritant, voire allergisant. D'autres peuvent aussi être réglementés (Annexe III de la réglementation européenne) : en général, ce sont des limites de concentration qui sont imposées par l'Europe. Nous signalons ce type d'ingrédient par une « petite » pénalité dans les produits.

Orange : un ingrédient issu de la pétrochimie et/ou qui ne mérite pas un rouge - Pénalité moyenne



Sous cette couleur, nous référençons principalement des ingrédients de synthèse, pétrochimiques ou peu écologiques étant donné leur procédé de fabrication polluant et/ou leur faible biodégradabilité. Les ingrédients de ce type peuvent avoir un effet indirect sur la santé humaine.

Rouge : un ingrédient controversé ou potentiellement à risque - Pénalité forte



C'est le niveau le plus haut de pénalité pour un ingrédient. Dès lors qu'une controverse suffisamment sérieuse existe autour d'un ingrédient, il est positionné dans ce niveau de couleur. Néanmoins, avant de le placer dans une telle zone, nous nous assurons qu'il est possible de faire autrement.

En clair : pour ta peau, mieux vaut faire confiance à INCI Beauty, qui apporte une analyse professionnelle et pertinente, et qui t'aide vraiment à faire des choix sûrs pour ta santé et ton éclat.

Télécharge gratuitement l'application ici :

Incibeauty.com

et commence dès maintenant à scanner tes cosmétiques pour faire les meilleurs choix beauté.

CE QUI REND EXCELLENCE BEAUTY COACHING UNIQUE

★ **Sélection rigoureuse** : Chaque produit est choisi selon des critères stricts, garantissant efficacité grâce à des études cliniques, qualité des ingrédients et procédés de fabrication respectueux.

★ **Marques expertes** : Nous collaborons uniquement avec des marques spécialisées dans leur domaine pour t'offrir le meilleur de la recherche et du savoir-faire.

★ **Soutien local** : Nous privilégions les marques françaises afin de valoriser l'artisanat et l'expertise locale, tout en intégrant des pépites internationales qui apportent une vraie valeur ajoutée.

★ **Transparence** : Composition, origine, mode de fabrication... nous te donnons toutes les clés pour acheter en toute confiance.

★ **Accessibilité** : La beauté doit rester un plaisir. Nous proposons des produits performants à des prix justes, pour que chaque rituel devienne un moment de bien-être et de détente.

NOTRE GARANTIE "NOTE VERTE"

Chez Excellence Beauty Coaching, nous ne sélectionnons que des produits aux formules sûres et validées par INCI Beauty. Et pour aller encore plus loin : si la note globale d'un produit descend en dessous du vert dans les 30 jours suivant ton achat, nous te remboursons intégralement.

Une promesse unique pour t'assurer une beauté saine, sans compromis.

