



Plus de 50 ans ? Toutes les astuces pour se sentir bien, et rester séduisante

La beauté et le bien-être : des enjeux d'importance qui passent par l'éclat de la peau...

Si avoir 50 ans correspond fréquemment à une période où les femmes ressentent le besoin d'être comprises et rassurées, les conséquences du temps qui passe ne semblent plus être vécues comme une fatalité. À l'aube du 21^e siècle, nombreuses sont les femmes bien décidées à relever le défi d'être séduisantes et bien dans leur peau pour profiter de la vie !

À 50 ans et plus, les critères de beauté sont avant tout une question d'appréciation personnelle. Une bonne expression dans le regard, une fraîcheur et clarté du visage, des cheveux soyeux jouent en notre faveur.

Avec une dose de bonne volonté et quelques notions de base, chacune peut entreprendre de parcourir en forme et en beauté tous les âges de la vie.

Même si vous vous dites que l'équilibre alimentaire n'est pas toujours votre point fort ou si vous avez oublié depuis longtemps de boire de l'eau ou de pratiquer régulièrement un exercice physique, rien ne vous empêche de vous y mettre progressivement par la mise en place de petits objectifs.

Et pour commencer... si cet été vous buviez 1,5 litre d'eau tous les jours ? Essayez de vous y tenir pendant trois semaines... finalement vous vous sentirez bien et vous aurez pris une très bonne habitude.

Nos astuces pour se sentir bien, et rester séduisante :

LONGUE VIE ANTI-ÂGE

HYDRATATION

Formule "40 ans et +"

Offre tous les actifs essentiels pour nourrir votre peau de l'intérieur grâce à un complexe biodisponible de protéines marines. Son action est nutri-cosmétique et s'associe à l'alimentation pour favoriser une peau hydratée, plus ferme et plus nette.

BOUTIQUE NATURE Pilulier de 90 comprimés

LONGUE VIE CAPILLAIRE

Formule "40 ans et +"

Pour garder leur force, vos cheveux ont plus particulièrement besoin de cystine et de levure de bière. Ce Complexe Capillaire a été conçu pour vous aider à conserver de beaux cheveux, résistants pour longtemps.

BOUTIQUE NATURE Pilulier de 90 comprimés

PHYTOCONCENTRÉ PEAU

Permet de redonner de l'éclat aux "teints brouillés".

Il réunit des plantes appréciées pour leurs bienfaits dépuratifs. Bardane, frêne, fumeterre, pissenlit favorisent l'élimination des toxines et aident à retrouver une belle peau purifiée et apaisée. La pensée sauvage dont les propriétés purifiantes s'exercent surtout au niveau de la peau en stimulant foie et reins, révèle la beauté de l'épiderme.

BOUTIQUE NATURE Flacon de 200 ml ou 60 Nutri-sphères d'origine végétale Vcaps

Le bien-être Dans l'assiette :

La Vitamine E se trouve dans les germes de blé, les noisettes, les amandes, la laitue et les épinards... en les invitant à votre table, vous favorisez la protection de votre peau et plus particulièrement la défense des membranes cellulaires. Cette vitamine est aussi un puissant piègeur de radicaux libres. Mangez aussi des carottes et des tomates pour l'associer au bêta-carotène et aider la peau à rester jeune.



HUILE DE GERME DE BLÉ

Extraite de la jeune pousse du blé...

C'est l'une des sources naturelles les plus riches en vitamines E. Avec 2 capsules 3 fois par jour vous couvrez 33,6% des apports journaliers recommandés. Cette vitamine est un puissant antioxydant. À ce titre, elle contribue à ralentir le processus de vieillissement de l'organisme.

BOUTIQUE NATURE 90 capsules marines

LEVURE DE BIÈRE

Apport en nutriments et en vitamines B...

Par ses apports en nutriments essentiels, et plus particulièrement en vitamines du groupe B, cette levure de bière revivifiable apporte aussi des acides aminés essentiels, des protéines et des minéraux. L'organisme a besoin de tous ces éléments pour le renouvellement cellulaire, particulièrement au niveau de la peau et pour le développement et la croissance des cheveux et des ongles. Son effet est intéressant sur les cheveux mous, fourchus, sur les peaux sèches et fatiguées et sur les ongles cassants.

BOUTIQUE NATURE 90 et 270 gélules végétales Vcaps

HUILE VÉGÉTALE VIERGE ARGAN BIO

Restructure

Argan : *Argania spinosa*

Action restructurante et restauratrice du film hydrolipidique, pour mieux préserver les peaux exposées aux agressions extérieures (vent, sel, soleil...). Parfaite pour le massage du corps ou des ongles abimés et pour favoriser la diminution des traces laissées par l'acné. L'Huile d'Argan laisse la peau douce et hydratée.

BOUTIQUE NATURE Flacon de 50 ml

BIO : Cosmétique Ecologique et Biologique - Certifié par Ecocert SAS F-32600

Le saviez-vous ?

Mixer 1/4 melon + 4 fraises + 1 cuillère à café de crème fraîche = un dessert ?

Non, un masque calmant et rafraîchissant anti-ride naturel ! Une préparation maison à effet rajeunissant et souveraine contre les traits tirés ou les peaux sèches ou irritées... à laisser poser 10 à 20 minutes.

