



EBOOK BEAUTÉ

ASTUCES ET CONSEILS POUR ÊTRE BELLE DE L'INTÉRIEUR ET DE L'EXTÉRIEUR

Belle Zen et en Forme by Steff



**Vous rêvez de vous reconnecter à votre
féminité et à votre beauté naturelle?**

**Vous rêvez d'une peau plus ferme et
tonique, d'un teint éclatant et d'un
regard lumineux?**



Belle Zen et en Forme by Steff



IL EST PRIMORDIAL D'IDENTIFIER SON TYPE DE PEAU

SÈCHE, MIXTE, GRASSE, DÉSHYDRATÉE ?

Belle Zen et en Forme by Steff

VOUS AVEZ LA PEAU SÈCHE SI:

- LA PEAU VOUS TIRAILLE
- VOS PORES SONT RESSERRÉS
- VOTRE PEAU EST FINE ET RÊCHE
- VOTRE PEAU A DES PLAQUES DE SÉCHERESSE
- VOTRE PEAU MANQUE DE SOUPLESSE ET D'ECLAT

VOUS AVEZ LA PEAU MIXTE SI:

- VOTRE PEAU EST GRASSE AU NIVEAU DE LA ZONE T (FRONT, NEZ ET MENTON)
- ELLE BRILLE AVEC UNE FORTE TENDANCE AUX PORES DILATÉS ET AUX COMÉDONS (POINTS NOIRS)
- LA PEAU DE VOS JOUES EST NORMALE

VOUS AVEZ LA PEAU GRASSE SI:

- VOUS AVEZ DES POINTS NOIRS LOCALISÉS DANS LA ZONE T (FRONT, NEZ ET MENTON)
- VOTRE PEAU A UNE TEXTURE + ÉPAISSE
- LE TEINT EST TERNE OU BROUILLÉ, LES PORES SONT DILATÉS PARFOIS BOUCHÉS

VOUS AVEZ LA PEAU DÉSHYDRATÉE SI:

- VOTRE PEAU VOUS TIRAILLE OCCASIONNELLEMENT
- VOS PORES SONT DILATÉS
- VOTRE PEAU EST INCONFORTABLE À CERTAINS ENDROITS

COMMENT RETROUVER UNE PEAU LIFTÉE, UN REGARD LUMINEUX ET UN TEINT ÉCLATANT ET NATUREL ?

Pourquoi chez certaines femmes les rides sont elles plus visibles ?

L'hérédité, la génétique ? Oui aussi, mais pas que ...

Même si le temps a des effets sur chacune de nous :

- les évènements que nous vivons ne sont pas les mêmes
- la nourriture que nous mettons dans notre assiette est différente
- nous ne gérons pas nos émotions de la même manière
- notre façon de voir le monde change en fonction de notre vécu
- les habitudes de vie diffèrent d'une femme à l'autre (sommeil, alimentation, activités physiques, stress...), ainsi que la manière dont nous prenons soin de nous, et la manière dont nous nous percevons !

D'AUTRES FACTEURS SONT ÉGALEMENT RESPONSABLES DU VIEILLISSEMENT DE LA PEAU, DU RELÂCHEMENT CUTANÉE, DES RIDES...

1) LA DIMINUTION DU COLLAGÈNE ET DE L'ÉLASTINE

Le collagène et l'élastine sont les deux éléments fondamentaux pour garder une peau pulpeuse et tonique. À mesure que nous vieillissons, la peau perd de son élasticité et de sa fermeté. Le collagène et l'élastine sont les protéines chargées d'apporter cette élasticité et cette fermeté à nos tissus. Avec le temps, cette production diminue si bien qu'il est important de favoriser sa production VIA L'alimentation, des soins externes adaptés ...

2) ATROPHIE MUSCULAIRE

Avec l'âge, les muscles s'atrophient, c'est-à-dire qu'ils deviennent plus courts et plus petits. Et pendant ce temps la peau fait l'inverse. En étant moins nourrie, la peau va se relâcher, se détendre. Par conséquent la peau sera détendue sur un muscle plus court et cela créera un affaissement du visage, une peau moins tonique et moins pulpeuse **CRÉANT AINSI des rides ET RIDULES.**

3) LA CONTRACTION MUSCULAIRE

Ce que vous vivez marque votre visage!

Un exemple très parlant est lorsque vous êtes concentrée, ou lorsque vous êtes en colère, Vous avez tendance à crisper votre front. Cela crée ce que l'on appelle la ride du lion. Ces deux petites rides (parfois une seule) se creusent au milieu de vos sourcils.

Avec le temps, avec l'âge et avec la répétition de ce mouvement, le muscle se rigidifie, et a de plus en plus de mal à reprendre sa position initiale et garde cette crispation en mémoire.

La peau suit le muscle et des plis se forment.

c'est Ce que l'on appelle « les rides d'expression » ou « les rides de position » (lorsque l'on dort). Celles-ci peuvent se former n'importe où dans le visage.

4) ACCUMULATION DE TOXINES

Un teint terne et une peau qui a perdu son bel aspect « sain », provient souvent d'une accumulation de toxines due à une alimentation déséquilibrée, et à une mauvaise circulation du système lymphatique*.

*Le système lymphatique est comme le système circulatoire. Sauf qu'à l'intérieur de celui-ci, circule un liquide que l'on appelle la lymphe. Cette lymphe transporte les déchets pour les éliminer du corps.

Mais à la différence du sang qui circule dans notre corps grâce à notre pompe, le cœur, la lymphe, elle, qui n'a pas de pompe, doit être aidée manuellement.

LES CERNES

Entre la fatigue, le temps passé devant les écrans ou les facteurs extérieurs tels que la pollution ou le climat, les cernes se font un malin plaisir à venir ternir votre mine. Il est donc essentiel de prendre soin de votre regard. Pour cela, vous pouvez au quotidien adapter vos habitudes en réglant la luminosité de votre ordinateur ou de votre téléphone par exemple, afin de reposer vos yeux ou tout simplement, en vous couchant plus tôt. On évite également les repas trop riches ou trop arrosés. Avec un mode de vie sain, votre regard sera beaucoup plus serein !

Un regard cerné est le signe d'une peau fatiguée et relâchée. Pour redonner du pep's et de la fraîcheur à votre visage, il faut absolument passer par l'étape du démaquillage. A vous de choisir entre eau micellaire, huile, lait ou gel nettoyant tant que vous éliminez les impuretés qui vont venir ternir votre regard. Les pores ont besoin de respirer pour que la peau se détende et garde sa souplesse.

On ne le répètera jamais assez : le contour de l'œil a besoin d'une bonne hydratation, car cette zone est beaucoup plus sensible.

LES POCHEs

Quel que soit le facteur déclencheur de ces poches sous les yeux, le phénomène de gonflement est dans l'ensemble dû à une mauvaise circulation sanguine ou à un dérèglement des tissus lymphatiques. On distingue ainsi deux types de poches : des poches par gonflement et des poches dues à une accumulation de graisse.

L'œdème responsable de la paupière inférieure qui enfle peut avoir des origines multiples : le manque de sommeil, une alimentation trop riche, l'alcool ou encore le tabac, que l'on connaît pour être nuisible pour la microcirculation veineuse et lymphatique. Tous ces facteurs participent à la rétention de liquides dans le corps et entraînent l'apparition des poches.

LE COLLAGÈNE QU'EST-CE QUE C'EST ?

Le collagène est une protéine que nous produisons dès la naissance, mais la production de cette protéine diminue dès l'âge de 25 ans (soit 1% de collagène par an), ce qui explique le relâchement cutané, l'apparition des rides et des ridules, des tâches pigmentaires, la chute des cheveux et douleurs articulaires.

Le rôle du collagène est d'assurer la cohésion entre le derme et l'épiderme (un peu comme une colle) et de garantir une résistance mécanique à l'étirement.

De plus, notre mode de vie influence sur la production de collagène. En effet, le stress oxydatif (pollution, exposition aux UV ou alimentation déséquilibrée) détruit ces protéines et altère le bon fonctionnement de la peau.

ASTUCES POUR AVOIR UNE PEAU PLUS JEUNE

Le fait de masser et de stimuler la peau du visage et du cou fait remonter le taux de collagène.

En effet, stimuler l'épiderme remet les cellules de la peau au travail, assouplit les tissus, et booste la production de collagène et d'élastine.

Chez vous, prenez le temps matin et soir de pratiquer des petits massages, soit avec les doigts, soit avec roller de jade ou quartz rose, ou même avec un gua sha en quartz rose.

Toujours remonter de l'intérieur vers l'extérieur du visage,

CIBLER LES SOINS

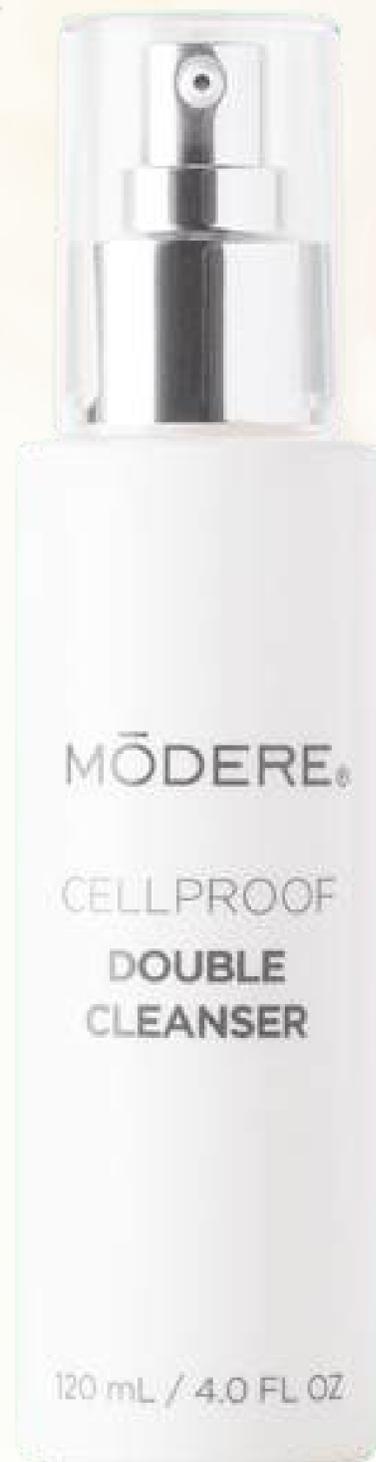
À PARTIR DE 25 ans, il est recommandé d'utiliser des soins anti-âge, enrichis en collagène et acide hyaluronique (autre protéine produite par notre organisme et qui décline aussi dès l'âge de 25 ans).

En utilisant des soins enrichis en collagène, vous préserverez la jeunesse de votre peau.

ROUTINE BEAUTÉ

- Un masque ou exfoliant 2 fois par semaine pour éliminer les impuretés et préparer sa peau à recevoir les soins.
- Un nettoyant visage tous les matins (sous la douche par exemple) et tous les soirs même si vous ne vous êtes pas maquillée la journée, afin d'éliminer les impuretés de la journée.
- Un tonique qui rafraîchit le teint et débarrasse l'épiderme de l'excès de sébum produit pendant la nuit.
- Le sérum : C'est un soin qui se pose après la lotion tonique et avant la crème de jour. EFFET TENSEUR ET LIFTANT
- le contour des yeux est nécessaire pour lisser la peau le matin au réveil et se débarrasser des poches sous les yeux. C'est un soin adapté à cette zone sensible qui va prendre soin de votre regard et assurez que vous n'ayez pas l'air fatiguée.
- Crème hydratante et anti-âge

**JE TE PRÉSENTE LES SOINS QUE J'UTILISE
AU QUOTIDIEN AFIN DE PRÉSERVER MA
PEAU, L'HYDRATER, L'ILLUMINER ET
RALENTIR LE VIEILLISSEMENT CUTANÉ**



DOUBLE CLEANSER CELL PROOF

PRODUIT 2 EN 1

- Élimine les impuretés à base d'huile telles que le maquillage, la crème solaire et l'excès de sébum
- Elimine les impuretés à base d'eau telles que les polluants, la saleté et les peaux mortes
- Nettoie en profondeur sans décaper
- Soutient la barrière naturelle de la peau
- Améliore visiblement la texture et le teint
- Donne à la peau un teint équilibré, jeune et naturellement radieux

Conseil d'utilisation : appliquer 3 à 4 pressions sur le visage humidifié, de préférence le soir



EYE CREAM CELL PROOF

- Contient la matrice de collagène brevetée Biocell, de l'acide hyaluronique et des peptides de collagène qui réduit l'apparence des rides et des ridules
- Lifte et raffermi le contour des yeux pour une apparence plus jeune
- Améliore visiblement l'apparence des cernes et des poches
- Hydrate intensément la zone délicate du contour des yeux
- Unifie le teint et la texture de la peau du contour des yeux
- Lisse et apaise l'apparence de la peau
- Favorise l'élasticité de la peau du contour des yeux

Conseil d'utilisation : appliquer 3 à 4 points de produit sous les yeux et masser délicatement le contour de l'oeil

BOOSTER BAKUCHIOL CELL PROOF



- Contient du bakuchiol qui est une alternative au rétinol
- Réduit l'apparence des rides et ridules, favorise un teint de peau plus net et d'apparence plus uniforme, une peau plus éclatante et plus lumineuse
- réduit l'apparence des tâches brunes et pigmentaires, et la décoloration de la peau
- Améliore les peaux acnéiques, atténue l'apparence des pores et la sécrétion de sébum
- Favorise le renouvellement cellulaire de la surface de la peau
- Protège la barrière d'hydratation naturelle de la peau

Conseil d'utilisation: A mélanger avec le sérum quelques gouttes sur le dos de la main puis appliquer.

Seul, appliquer 1 à 2 noisette de crème sur le visage, cou et décolleté. Masser doucement jusqu'à absorption complète.

matin et /ou soir

SÉRUM CELL PROOF



- Contient la matrice de collagène brevetée Biocell, de l'acide hyaluronique et des peptides de collagène qui réduit l'apparence des rides et des ridules
- Procure un effet tenseur rapide en 5 minutes pour une peau d'apparence plus lisse grâce au mélange botanique de gomme d'acacia du Sénégal et de gomme de rhizobium
- Apaise et revitalise la peau grâce au jus de feuilles d'aloé véra
- Fournit des antioxydants pour une apparence anti-âge grâce à la vitamine C
- L'écorce de bouleau africain protège la peau
- L'allantoïne soutient et lisse l'apparence de la peau
- Hydrate la peau en lui donnant une apparence plus pulpeuse grâce au mélange d'huiles végétales de luxe

Conseil d'utilisation : appliquer 3 à 5 gouttes sur le visage, cou et décolleté, 1 à 2 fois par jour

CRÈME HYDRATANTE CELL PROOF

- Contient la matrice de collagène brevetée Biocell, de l'acide hyaluronique et des peptides de collagène qui réduit l'apparence des rides et ridules
- Procure une hydratation intense, de l'élasticité et de la douceur à la peau grâce à l'astaxanthine qui est un puissant antioxydant naturel
- Mélange peptidique : réduit l'apparition de rides et stimule les cellules de la surface afin d'améliorer l'hydratation de la peau et son éclat.
- Peau éclatante et lumineuse grâce à la vitamine C
- Protège votre peau contre les éléments
- Aide à la disparition des tâches cutanées, rougeurs et imperfections

Conseil d'utilisation : appliquer après le sérum, 1 à 2 noisette de crème sur le visage, cou et décolleté, matin et/ou soir



MOUSSE RAFFERMISSANTE ANTI-CELLULITE CELL PROOF



- est formulée à partir du BioCell Collagen® CG breveté, une matrice naturelle de peptides de collagène et d'acide hyaluronique qui est Bio-Optimized™ pour une efficacité maximale
- Diminue visiblement la cellulite, les capitons et les vergetures
- Lisse les irrégularités de la peau
- Affine la texture de la peau et la rend plus ferme
- Améliore l'élasticité de la peau
- À appliquer sur bras, décolleté, poitrine, ventre, cuisses, fesses etc...

Conseils d'utilisation : appliquer 1 à 2 noisette de mousse sur les zones à traiter, 1 à 2 fois par jour



NOTRE COLLAGÈNE À BOIRE

BIOCELL SKIN

CE PRODUIT CONTIENT NOTRE MATRICE BIOCELL
COLLAGEN / HA MATRIX BREVETÉE ET PRIMÉE

Le collagène :

- réduit l'apparence des rides
- encourage le rajeunissement de la peau
- améliore l'hydratation la fermeté et élasticité de la peau
- Élimine le dessèchement de la peau efficacement de l'intérieur
- inhibe l'enzyme qui provoque le vieillissement de la peau
- La biotine et le zinc contribuent au maintien des cheveux normaux, à la repousse, au renforcement et embellissement, ainsi que pour la peau et les ongles



Conseil d'utilisation : Boire 15ml ou 30ml matin et/ ou soir selon la cure proposée

Belle Zen et en Forme by Steff



J'espère que mon ebook vous a plu. J'ai pris beaucoup de plaisir à le créer, à vous donner des conseils et astuces beauté. C'est une joie pour moi d'aider de nombreuses personnes à sentir mieux, bien et belles! ❤️

Tous les produits que j'ai mentionné sont des produits que j'utilise au quotidien, depuis 2018 et je suis entièrement satisfaite des résultats et bienfaits obtenus. Ma peau me remercie !!! ❤️

Si vous souhaitez commander les produits, si vous avez des questions, je vous invite à me contacter et c'est avec grand plaisir que je vous répondrai ou vous les trouverez sur ma boutique dans le blog www.bellezenetenforme.fr



Enjoy_your_life_by_steff



bellezenetenforme@gmail.com



Bzf Steff



m.me/SteffBZF

Belle Zen et en Forme by Steff