

Belle Zen et en Forme by Stett

EBOOK BEAUTÉ

Conseils et astuces pour être radieuse et pétiller de beauté

**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?**



IL EST PRIMORDIAL D'IDENTIFIER SON TYPE DE PEAU

NORMALE, SÈCHE, MIXTE,
GRASSE, SENSIBLE,
DÉSHYDRATÉE ?



VOUS AVEZ LA PEAU NORMALE SI:

- Aspect : Douce, lisse, teint uniforme, pas de zones grasses ou sèches.
- Sensation : Confortable toute la journée.
- Pores : Serrés, peu visibles.
- Objectif soin : Préserver cet équilibre royal avec des soins doux, hydratants et protecteurs.

Astuce : C'est la peau "idéale", mais elle peut évoluer avec l'âge, les hormones ou les saisons !

VOUS AVEZ LA PEAU SECHE SI:

- Aspect : Ternie, rugueuse, parfois avec des squames.
- Sensation : Tiraillements, inconfort, manque de souplesse.
- Pores : Très fins, presque invisibles.
- Objectif soin : Nourrir, réparer la barrière cutanée, booster l'hydratation.
- Astuce : Les soins riches et les textures cocooning sont ses meilleurs alliés

VOUS AVEZ LA PEAU GRASSE SI:

- Aspect : Brillante, surtout sur la zone T (front, nez, menton).
- Sensation : Légèrement épaisse, parfois collante.
- Pores : Dilatés, visibles.
- Objectif soin : Réguler le sébum sans décaper, purifier en douceur.
- Astuce : Elle a l'avantage de vieillir plus lentement ! À dompter avec des soins matifiants et équilibrants

VOUS AVEZ LA PEAU MIXTE SI:

- Aspect : Grasse sur la zone T, sèche ou normale sur les joues.
- Sensation : Inconfort localisé.
- Pores : Visibles sur la zone T, fins ailleurs.
- Objectif soin : Un soin sur-mesure : matifiant sur la zone T + hydratant sur les zones sèches.
- Astuce : Les soins "multi-masking" sont parfaits pour elle

VOUS AVEZ LA PEAU SENSIBLE SI:

- Aspect : Rougeurs, plaques, parfois des petits boutons ou irritations.
- Sensation : Picotements, échauffements, inconfort fréquent.
- Pores : Variables, souvent invisibles.
- Objectif soin : Apaiser, renforcer la barrière cutanée, éviter les ingrédients agressifs.
- Astuce : Privilégier les soins hypoallergéniques, sans parfum, et tester les produits avant

VOUS AVEZ LA PEAU DESHYDRATEE SI:

- Teint terne, grise mine.
- Rides ou ridules de déshydratation (surtout autour des yeux et de la bouche).
- Inconfort, tiraillements même si ta peau brille.
- Maquillage qui "file" ou ne tient pas bien.
- Sensation de peau "froissée".

Ce n'est pas un type de peau, mais un état passager. Elle manque d'eau, pas de gras. La peau peut être grasse, sèche, mixte ou même sensible... et quand même déshydratée !

- Hydrater intensément avec des soins riches en eau (acide hyaluronique, aloe vera, glycérine...).
- Boire suffisamment d'eau (eh oui, ça commence de l'intérieur !).
- Éviter les produits trop agressifs ou décapants.

Comment retrouver une peau liftée, un regard lumineux et un teint éclatant ET naturel ?

- Teint terne, grise mine.
- Rides ou ridules de déshydratation (surtout autour des yeux et de la bouche).
- Inconfort, tiraillements même si ta peau brille.
- Maquillage qui "file" ou ne tient pas bien.
- Sensation de peau "froissée".

Ce n'est pas un type de peau, mais un état passager. Elle manque d'eau, pas de gras. La peau peut être grasse, sèche, mixte ou même sensible... et quand même déshydratée !

- Hydrater intensément avec des soins riches en eau (acide hyaluronique, aloe vera, glycérine...).
- Boire suffisamment d'eau (eh oui, ça commence de l'intérieur !).
- Éviter les produits trop agressifs ou décapants.

Belle Zen et en Forme by Stett

**D'autres facteurs sont également responsables du
vieillissement de la peau,
du relâchement cutané, 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 ...

Belle Zen et en Forme by Stett

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.

Belle Zen et en Forme by Stett

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.

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.

Belle Zen et en Forme by Stett



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).

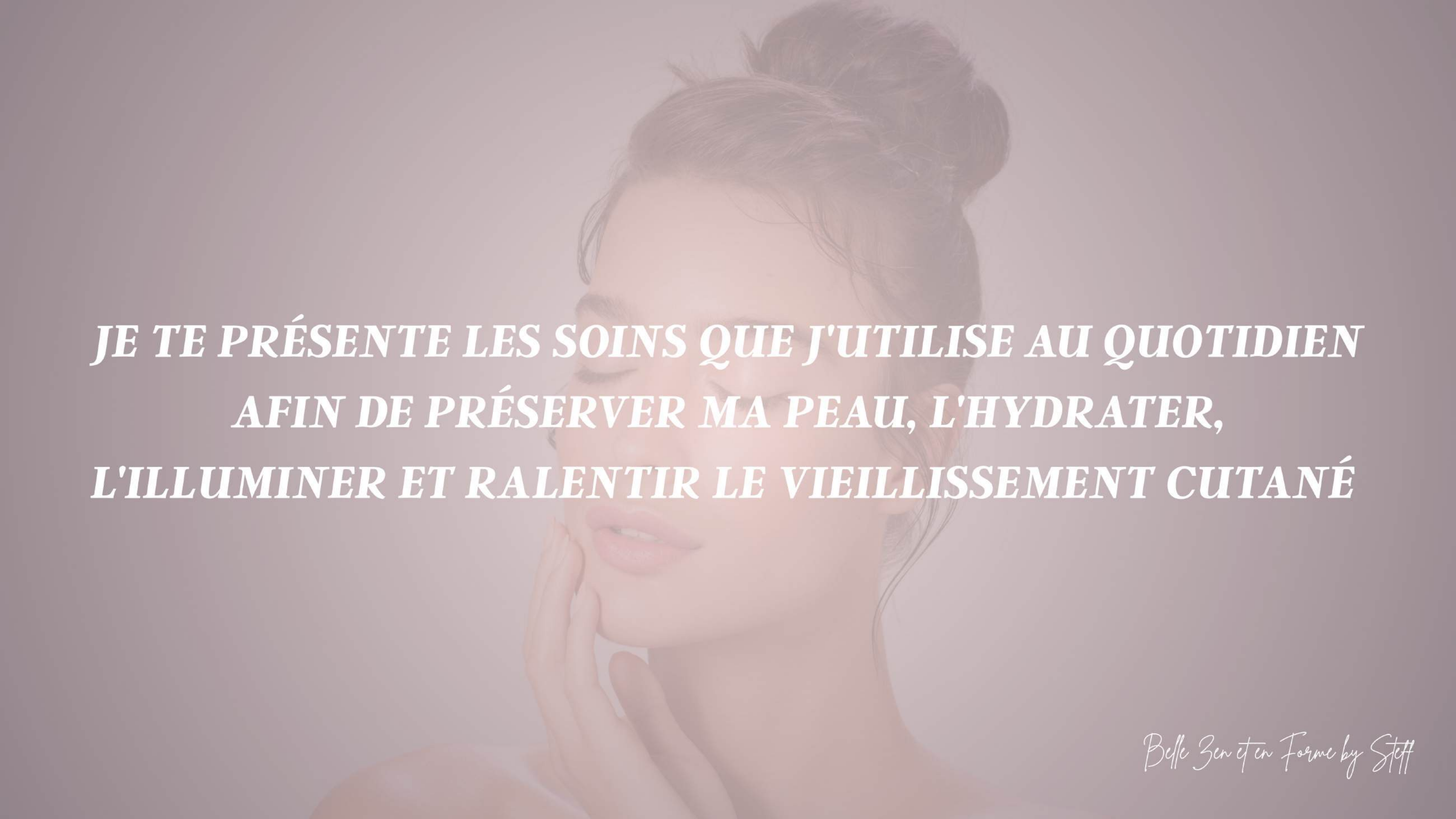
En utilisant des soins enrichis en collagène, vous préserverez la jeunesse de votre peau.

Belle Zen et en Forme by Stett

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

Belle Zen et en Forme by Stett



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

Belle Zen et en Forme by Stett

Nettoyant visage

Belle Zen et en Forme by Steff

La FitLine Skin Lotion Nettoyante est une lotion nettoyante pour le visage, conçue pour :
Nettoyer en profondeur : elle élimine les impuretés, l'excès de sébum, la pollution et les résidus de maquillage.

Préparer la peau : elle prépare la peau à recevoir les soins suivants (sérum, crème, etc.) en laissant une base propre et fraîche.

Respecter l'équilibre cutané : formulée pour être douce, elle convient à tous les types de peau, même sensibles, sans agresser ni dessécher.

Avec le NTC® (Nutrient Transport Concept) : technologie exclusive de PM-International qui aide à une meilleure absorption des nutriments, même dans les soins cosmétiques.

s'utilise matin et soir sur un coton ou directement avec les mains, sur peau humide, puis se rince ou s'essuie délicatement.



Lotion tonique

Tonifier et rafraîchir la peau après le nettoyage

- Elle élimine les derniers résidus de calcaire ou de nettoyant, tout en resserrant les pores.
- Rééquilibrer le pH cutané
- Préparer la peau à mieux absorber les soins suivants
- Grâce au NTC® (Nutrient Transport Concept), les nutriments contenus dans les produits appliqués ensuite (comme le sérum ou la crème) pénètrent plus efficacement.
- Apporter de l'éclat et de la fraîcheur
- Le tonique donne un coup d'éclat immédiat au teint, et il est parfait le matin pour réveiller la peau en douceur.

après le nettoyage avec la lotion nettoyante, applique la lotion tonique avec un coton ou en tapotant légèrement avec les mains.



Contour des yeux

Le Contour des yeux FitLine (souvent appelé FitLine Eye Care) est un soin spécifique qui cible la zone fragile et délicate autour des yeux. Il sert à :

- Réduire les cernes et les poches
- Lisser les ridules et prévenir les rides
- Hydrater intensément
- Booster l'efficacité grâce au NTC® (Nutrient Transport Concept) avec une meilleure absorption des nutriments et une efficacité renforcée.
- Apporter un regard plus lumineux et reposé

matin et soir, une petite quantité en tapotant doucement du bout des doigts autour de l'œil (sans frotter), sur peau propre.



Activize Serum

Le FitLine Activize Serum est un sérum énergisant pour le visage, conçu pour :

- Booster l'éclat de la peau : il réveille instantanément le teint terne et fatigué pour une peau plus lumineuse, fraîche et rayonnante.
- Hydrater et revitaliser : grâce à l'acide hyaluronique et au squalane, il hydrate en profondeur tout en améliorant la souplesse de la peau.
- Lisser et prévenir les signes de l'âge : il aide à atténuer les ridules et à préserver l'élasticité de la peau au fil du temps.
- Avec le NTC® (Nutrient Transport Concept) : technologie exclusive de PM-International qui optimise l'absorption des nutriments, même au niveau cutané.
- Coup de fouet immédiat : enrichi en guarana et vitamines C + B, il offre un effet tonique et vivifiant dès l'application.

Il s'applique matin et soir, après le nettoyage, sur le visage, le cou et le décolleté. Deux pressions suffisent.

À tapoter légèrement du bout des doigts, avant d'appliquer ta crème hydratante.



Skin 4ever anti-âge

La FitLine Skin 4ever est une crème anti-âge globale, conçue pour :

- Réduire visiblement les rides et ridules : elle aide à lisser la peau et à atténuer les signes de l'âge, pour un effet jeunesse jour après jour.
- Hydrater intensément : sa texture riche nourrit la peau en profondeur, tout en la laissant douce et confortable.
- Améliorer la fermeté et l'élasticité : elle agit sur la tonicité de la peau et préserve sa structure naturelle.
- Unifier le teint et raviver l'éclat : elle redonne de la lumière au visage, pour une peau plus homogène et rayonnante
- Avec le NTC® (Nutrient Transport Concept) : technologie brevetée de PM-International pour une meilleure assimilation des actifs directement au niveau cellulaire.

Elle s'utilise matin et/ou soir, sur peau propre, après le sérum. Appliquer sur le visage, le cou et le décolleté, en massant délicatement jusqu'à absorption complète.



Ultimate Young

Belle Zen et en Forme by Steff

Le FitLine Ultimate Young est un soin tenseur express pour le visage, conçu pour :

- Lisser instantanément les rides et ridules : effet visible en seulement 3 à 5 minutes, pour un visage visiblement plus jeune.
- Offrir un effet lifting immédiat : il retend la peau, notamment au niveau du front, des yeux et du contour de la bouche.
- Raffermir et tonifier : la peau paraît plus ferme, plus lisse, avec un effet “coup de frais” immédiat.
- Redonner de l'élasticité : il soutient la structure cutanée et redynamise les tissus relâchés.
- Avec le NTC® (Nutrient Transport Concept) : technologie brevetée qui permet une action ciblée au cœur des cellules, pour des résultats rapides et durables.

S'utilise ponctuellement ou en cure, sur peau propre et sèche. Appliquer localement (rides, ridules, relâchements), tapoter doucement, et ne pas masser. Laisser poser sans bouger pendant quelques minutes pour un effet optimal.



Skin Masque Hydratant

Belle Zen et en Forme by Steff

Le FitLine Skin Masque Hydratant est un soin cocooning pour le visage, conçu pour :

- Hydrater intensément : il apporte un véritable bain d'hydratation, idéal pour les peaux sèches, déshydratées ou stressées.
- Apaiser et rafraîchir : il calme les rougeurs et procure une agréable sensation de fraîcheur immédiate.
- Régénérer la peau : il aide à réparer et revitaliser les peaux fatiguées, en manque d'éclat.
- Avec le NTC® (Nutrient Transport Concept) : pour une meilleure pénétration des actifs jusqu'aux couches profondes de la peau.
- Effet "peau repulpée" garanti : après le masque, la peau est plus souple, rebondie et lumineuse.

À utiliser 1 à 2 fois par semaine, sur peau propre et sèche.

Appliquer en couche uniforme sur le visage (éviter le contour des yeux), laisser poser 10 à 15 min, puis rincer ou masser l'excédent selon les besoins.



Beauty

Belle Zen et en Forme by Steff

Le FitLine Beauty est un complément beauté à boire, spécialement conçu pour :

- Améliorer visiblement l'apparence de la peau : plus lisse, plus ferme, plus éclatante
- Renforcer les cheveux et les ongles : fini la casse, la chute ou les ongles mous. Ils poussent plus vite et en meilleure santé.
- Agir de l'intérieur : grâce à une synergie d'actifs qui nourrissent la peau en profondeur et soutiennent le renouvellement cellulaire.
- Prévenir le vieillissement cutané
- Hydrater de l'intérieur : pour un effet "glow" naturel et une peau repulpée.
- Avec le NTC® (Nutrient Transport Concept) : technologie brevetée exclusive de PM-International, qui aide à transporter les nutriments là où le corps en a le plus besoin, pour une absorption optimale.

4 cuillères doseuse par jour, à diluer dans un grand verre d'eau (de préférence le matin). Cure recommandée de 4 semaines minimum pour des résultats visibles.



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, et je suis entièrement satisfaite des résultats et des 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, et que je vous conseillerai.



Bzf Steff



Enjoy_your_life_by_steff



Bellezenetenforme@gmail.com



m.me/SteffBZF