UNE PEAU SAINE COMMENCE PAR DES GESTES



COLLECTION GLOIRE&BEAUTE

CARNET N 1



Bienvenue dans votre guide beauté

Si tu es ici, c’est que tu veux une peau plus saine et plus lumineuse.

Bonne nouvelle :

tu n’as pas besoin d’une routine compliquée.
Les gestes simples et réguliers sont souvent les plus efficaces.

Dans ce guide, je vais te montrer comment prendre soin de ta peau avec douceur et simplicité



y

LES ERREURS LES PLUS COURANTES

1 Utiliser trop de produits

2 Changer de routine trop souvent

3 Négliger le nettoyage

4 Toucher son visage

5 Oublier l’hydratation



La solution simple

La bonne nouvelle, c’est que tu n’as pas besoin de faire compliqué pour avoir une belle peau.
Ce qui compte vraiment, c’est la régularité et les bons gestes.

En simplifiant ta routine, tu vas permettre à ta peau de respirer, de se réparer et de retrouver son éclat naturel.

“La simplicité est ton meilleur allié.”
Moins de produits... mais mieux utilisés.

C’est ça le vrai secret



MA ROUTINE SIMPLE

- ☐ Nettoyer ma peau matin et soir
- ☐ Hydrater ma peau chaque jour
- ☐ Éviter de toucher mon visage
- ☐ Être régulière avec ma routine
- ☐ Boire suffisamment d'eau
- ☐ Dormir suffisamment
- ☐ Protéger ma peau du soleil



CONCLUSION

Tu n'as pas besoin d'une routine compliquée
Tu as juste besoin d’être régulière

Prendre soin de sa peau, c’est aussi prendre soin de soi.
Commence aujourd’hui, même avec de petits. . gestes.
Ta peau va te remercier

A très bientôt
Gloire & Beaute