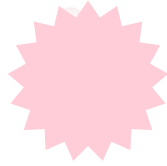


A close-up, high-resolution photograph of a woman's face, focusing on her eyes, nose, and mouth. She has a warm, radiant smile, showing her teeth. Her skin is smooth and has a natural-looking glow. Her eyes are a light brown color, and her eyebrows are well-defined. The lighting is soft and even, highlighting the texture of her skin and the contours of her face. The background is blurred, keeping the focus entirely on her expression.

PRÉPARE TOI À RÉVÉLER TON PLEIN POTENTIEL BEAUTÉ

GUIDE BEAUTÉ & BIEN-ÊTRE

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

Les Bases De La Beauté 05
Au Naturel

Excellence Beauty 09
Coaching : Pour Une
Beauté Authentique Et
Éclairée

Une Peau Lumineuse 14
Et Prête Pour Le
Maquillage

Le Regard : Des Yeux 24
Qui Parlent D'eux-
Mêmes

Des Cheveux Brillants 31
Et Pleins De Vitalité



Table des Matières

Le Corps, Le Grand Allié Oublié	39
------------------------------------	----

Nutrition & Bien-Être “Spécial Glow”	43
---	----

Sommeil & Gestion Du Stress	56
--------------------------------	----

Activité Physique & Posture	60
--------------------------------	----

Conclusion	63
------------	----



PARTIE 1

LES BASES DE LA
BEAUTÉ AU NATUREL

POURQUOI PRÉPARER SA BEAUTÉ EN AMONT EST ESSENTIEL

La beauté ne s'improvise pas du jour au lendemain. Le maquillage, bien qu'il sublime, n'est que la touche finale. Une peau lumineuse, des cheveux brillants et un regard reposé se préparent bien en amont. En commençant à prendre soin de toi quelques semaines ou quelques mois à l'avance, tu offres à ta peau et à ton corps le temps de s'équilibrer et de révéler leur plein potentiel.

Résultat : un teint plus frais, un maquillage qui tient mieux, des traits détendus, et surtout... la confiance de te sentir belle, naturelle et rayonnante en toute occasion.

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, 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

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.
- **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.

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.