

Christelle Rose

Peau de déesse



Et si avoir une peau de déesse était possible pour chacune de nous ?
Si, il était possible de rester jeune toute sa vie ?
Si, il était très simple d'avoir un teint éclatant toute l'année ?

Peau de déesse : c'est une peau éclatante, nourrie, en pleine santé, un teint magnifique !



Je m'appelle Christelle Rose, je suis
Naturopathe Holistique &
Naturopathe pour la Femme et
l'enfant.

Je crois que chaque femme est un
Diamant qui brille. Et nous avons
besoin d'en prendre soin, tout
simplement, car nous sommes
précieuses.

Dans cet e-book, je vous partage des
clefs pour avoir une peau de déesse
toute votre vie !



Hydratation

Votre peau contient environ 70% d'eau, elle en a donc grandement besoin.

Il s'agit de boire suffisamment d'eau dans la journée, je précise de l'eau pure.

 **Astuce** : *préparez-vous une bouteille chaque matin de 1,5 litre afin de penser à boire.*

Il est aussi important d'hydrater sa peau plusieurs fois par jour. L'idéal est un bon soin le matin, de nouveau à midi avec votre pause déjeuner. Emmener un flacon d'huile végétale ou de crème dans votre trousse de toilette.

Et le soir, hydrater uniquement avec de l'aloé vera bio ou silicium organique bio.

 **Astuce** : *le soin du matin doit être complet et nourrissant : on peut allier sérum, huile végétale bio et crème.*

Alimentation

La peau est le meilleur moyen de mesurer la manière dont une personne se nourrit. Il y a des aliments qui sont bons pour nous, qui nous font du bien, d'autres qui nous desservent. Il est important de s'écouter, car nous sentons ce qui nous fait du bien ou non.

De manière générale, les aliments à éviter :

- le sucre raffiné : sucreries, biscuits, sodas (même bio, du sucre reste du sucre).
- le mauvais gras (sauce, friture...).
- aliments industriels, transformés.
- les produits animaux : viande (surtout la viande rouge), produits laitiers (surtout lait de vache).
- les farineux : pains, pâtes, pizzas, farine de blé...
- le café, la cigarette, l'alcool.

En résumé : 90 % des supermarchés, c'est bien beau; mais on mange quoi alors ?

Nous pouvons manger de tout, avec équilibre.

Mais il faudra prioriser...

- des fruits et légumes de qualité
- des huiles : olive, colza, lin pour les oméga 3, 6 et 9.
- produits laitiers à base de lait de brebis ou de chèvre.
- Laits végétaux à l'amande ou au riz.
- des aliments crus pour favoriser le transit et l'élimination
- des céréales sans gluten : quinoa, riz, millet...
- protéines adaptées (protéines = 27% de la constitution de la peau) selon son corps et ses besoins

En résumé : Des couleurs, des vitamines, des minéraux !



Astuce : je pense à lire les étiquettes de mes produits.

Les astuces bijoux

Il existe des bijoux qui vous permettent d'avoir une peau magique, ça vous dit ?

- **La spiruline bio** : algue verte merveilleuse (vous pouvez l'incorporer dans vos smoothies).
- **Le collagène** : super important, car à partir de 30 ans, nous perdons en élasticité de la peau.
- **Aliments orange** : pour le teint ! Curcuma, oranges, carottes, patates douces.
- **Le roll amazone au quartz rose** : pour lifter sa peau, raffermir et réduire les poches sous les yeux.





Clef n° 3

Des soins

Il est essentiel d'effectuer un rituel régulier chez soi (gommage, masque), nettoyer son visage chaque soir. Mais tout aussi important de s'offrir un soin du visage de qualité, chez une professionnelle.

Elle aura des produits bien plus puissants, ainsi que le savoir-faire (surtout pour enlever les points noirs du nez).

Les indispensables :

- une huile végétale de carotte bio ou d'avocat
- une crème bio
- un sérum de chez Aromazone



Mouvement et élimination

La peau est un émonctoire, c'est-à-dire que c'est un organe d'élimination.

Plus nous allons éliminer facilement vos déchets (urines, selles, sueur) ; mieux nous allons nous sentir.

Notre peau respire cette « bonne élimination », notre peau est le miroir de notre santé. Nous devrions avoir autant de selles que de repas, autant vous dire que la majorité des gens sont constipés sans le savoir.

Pour favoriser une élimination saine des déchets :

- Boire de l'eau
- Le mouvement et le sport
- La respiration



Le soleil

Il est bon pour notre jolie teint de s'exposer au soleil, il devient ensoleillé.

En plus, nous nous remplissons de vitamine D, le top !

Il faudra toutefois penser à ne pas rester exposé trop longtemps, et surtout à mettre de la crème solaire de qualité pour se protéger.

L'idéal est de s'exposer environ 30 minutes.



Astuce : utiliser une crème solaire en indice 50 qui limite les polluants dans l'eau type Avène ou la Rosée.

Thank you

Merci pour votre attention, j'espère que ces quelques pages vous auront donné des clefs et surtout envie de prendre soin de vous !



Je reste à votre disposition pour toute question, ou bien pour un accompagnement en Naturopathie, informations sur mon site :

www.christellerose.com



christellerose777@outlook.fr

Mes réseaux sociaux



[christelle__rose](https://www.instagram.com/christelle__rose)



[Christelle Rose](https://www.facebook.com/ChristelleRose)



[christellerose777](https://twitter.com/christellerose777)