

**Je prends soin
de mon visage !**



www.liseetvous.fr

**Je suis Lise, masseuse énergétique,
praticienne en bien-être, future naturopathe.**

**Je vous accompagne dans le soin pour vous
permettre de vous retrouver et vous
reconnecter à votre Vous !**



www.liseetvous.fr



Lise et Vous



lise_et_vous


Dans cet extrait d'ebook (122 pages), tu peux retrouver les parties étapes mise en gras :

Tu y trouveras :

1. Comprendre la peau de mon visage
 2. Les besoins pour la préserver
 - 2.1 - l'alimentation
 - 2.2 - l'hydratation
 - 2.3 - le mouvement
 - 2.4 - le sommeil
 - 2.5 - la gestion du stress
 - 2.6 - la respiration
 3. Les incontournables !
 - 4. Les étapes d'un soin visage**
 - 4.1 - au quotidien**
 - 4.2 - hebdomadaire
 - 5. Les produits à utiliser pour ma peau**
- + les fiches descriptives de mes produits
+ les fiches descriptives de mes soins



4 - Les étapes d'un soin visage



4.1 - Les étapes d'un soin visage au quotidien

Un geste simple et pourtant négligé :

SE LAVER LES MAINS AVANT SA ROUTINE !

Que c'est primordiale, ce geste, pourtant banalisé...

Tu viens de caresser ton chat ou ton chien puis tu appliques tes produits avec tes mains pleines de poils et autres germes ? tu auras forcément une pullulation de germe supplémentaire sur ta peau ! Alors pense-y.

De **l'eau** et un **savon doux** feront amplement l'affaire pour te laver les mains.

Une **serviette éponge propre**, spéciale pour ton visage, pour sécher ta peau et tu es prête pour ta routine bien-être visage !

LET'S GO !



Voici selon moi et mes expériences, la meilleure routine beauté à adopter !

Le soin visage au quotidien se décompose en 4 phases :

- **nettoyer** par le démaquillage/nettoyage
- **hydrater** avec la base du soin
- **nourrir** avec le soin
- **compléter** sa routine en chouchoutant aussi les **yeux** et les **lèvres**

Je te développe tous ça en détail juste après et te montre ce que je tire du layering à ma version.

Encore une fois, expérimentes. Crées ta propre routine. Toi seule, sait ce qui te conviens le mieux.

Rappel : se nettoyer les mains avant sa routine.

La première phase est la phase de nettoyage.

- **Nettoyer** (démaquillage, nettoyage) :

Retirer l'accumulation de produits, de pollution, de transpiration.. afin de laisser la peau respirer et pouvoir accueillir comme il se doit les produits adaptés.

La deuxième phase est la phase d'hydratation.

- **Hydrater** (base du soin : lotion, sérum) :

C'est à dire augmenter ou apporter la dose nécessaire d'eau à la peau. Et aussi terminer le nettoyage en retirant au maximum ce qui peut rester du démaquillage.

La troisième phase est la phase de nutrition.

- **Nourrir** (soin : crème de jour ou de nuit) :

C'est à dire augmenter ou apporter la dose nécessaire de gras à la peau.

Oui encore une fois **la peau est un équilibre parfait entre l'eau et le gras**. Et lui donner plus de gras ne va pas forcément la rendre plus grasse, je t'en ai parlé plus haut.

La quatrième et dernière phase est la phase de complétion.

- **Compléter** (yeux, lèvres) :

Tout aussi important que le reste du visage on pense également aux **yeux** et aux **lèvres**.

Les yeux ayant une peau très fine et les lèvres étant une muqueuse, ils doivent tous deux être chouchoutés avec douceur et délicatesse, en hydratant simplement et légèrement.

Ok ! et la routine je la fais le matin ou le soir ? Ou les 2 ?

Tu peux créer une routine de soin matin et/ou soir. Les 2 sont valables, les 2 peuvent être complémentaire ou détaché.

- **La routine du matin** est selon moi **la plus importante** car elle permet de protéger la peau pour le reste de la journée, de toutes les agressions extérieurs et intérieurs que j'ai pu citer plus haut.

Si tu dois n'en choisir qu'une mets en place celle-ci !

- **La routine du soir** permet de régénérer la peau, qu'elle puisse se nourrir durant la nuit en douceur sans aucune agression ou presque ! Rappelle-toi aussi que la nuit la peau élimine les toxines, la routine un soir sur 2 est à essayer si tu veux la laisser respirer. Sinon ne faire que celle du matin.

The background is a solid light pink color. It is decorated with a repeating pattern of stylized leaf outlines. Some leaves are solid black outlines, while others are filled with a lighter pink color and have black outlines. The leaves are scattered across the page, creating a tropical or botanical feel.

5 - Les produits à utiliser pour ma peau

Ici tu trouveras toutes les étapes de la routine de soin avec les produits correspondants.

Je ne cesse de me répéter afin que tu puisses facilement intégrer la **nouvelle routine** (si tu le souhaites et en ressens le besoin).

Tu verras dans ce chapitre la liste des produits à utiliser dans l'ordre en correspondance avec mes **4 étapes** (nettoyer, hydrater, nourrir, compléter) et celle avec **gommage, massage et masque**.

Je prends 2 exemples, un avec les produits de la marque **H2o at Home**, qui sont des produits 100% naturels et en partie bio, et un exemple avec des **produits bruts, naturels et bio**. Tu auras bien évidemment le détail pour **le matin** et pour **le soir** sur chaque exemple.

J'ai moi-même, longtemps utilisé les produits bruts et naturels alors parfois j'alterne avec les produits de la marque H2o at Home, pour donner le meilleur à ma peau !

Si je te parle de cette marque, sache que je suis **conseillère à domicile**. Etant adepte des produits bruts et naturels, je me suis penchée sur le sujet des produits de cette marque et de leur composition et franchement, j'adhère et j'adopte ! Très peu d'ingrédients et le plus bio possible. **C'est une marque qui respecte l'environnement, la faune, la flore et l'humain.**

Elle est votre allié pour prendre soin de votre peau naturellement, avec ses produits de soin composés à 100% d'ingrédients d'origine naturelles et une bonne partie d'ingrédients issus de l'agriculture biologique.

Avec H2o at Home vous offrez le meilleur pour votre visage !

Et selon la méthode du **Layering** (superposition de couche de produit), les bienfaits des produits naturels H2o at Home n'en seront que décuplés !

Ta peau est habituée aux **produits chimiques** ? Et tu souhaites passer aux **produits naturels** ?

Sache qu'elle réagira et mettra du temps à s'adapter. Il est normal que les premières semaines tu n'aies pas les effets désirés.

Ta peau libérera les toxines des anciens produits (en favorisant une bonne hygiène de vie) avant d'apprécier les nouveaux.

Tu peux y aller progressivement en remplaçant un produit/une étape à la fois (**nettoyer, hydrater, nourrir, compléter**)

Garde confiance, rappelle-toi que le naturel est beaucoup plus en adéquation avec ta peau et pour ta santé et l'environnement.

Et quand tu auras passé le cap du naturel surtout ne fais pas le chemin inverse, ta peau en souffrirai !



Je récapitule !

Se laver les mains avant de démarrer.

Le protocole d'un soin visage quotidien H2o at Home :

- gant ou carré démaquillant
- eau micellaire
- sérum hydratant et/ou vitaminé
- contour des yeux
- crème visage ou macérât huileux d'Immortelle de Corse



Je récapitule !

Se laver les mains avant de démarrer.

Le protocole d'un soin visage quotidien avec des produits bruts :

- huile, eau + savon doux
- eau florale / hydrolat au choix + gel d'aloé vera
- huile au choix
- gel d'aloé vera / compresse + huile de sésame ou beurre de karité



Où trouver les produits ?

- **magasin bio** comme biocoop, un autre chemin...
- **aromazone**
- **onaterra**
- **producteur locaux**
- les marques **Yves rocher** ou **Avril**
- et bien sur la marque **H2o at Home**

Choisis un produit avec le moins d'ingrédients possible et le plus naturel. Si tu ne comprends pas l'ingrédient vérifie sur internet, parfois c'est un nom latin d'une plante et parfois c'est un ingrédient chimique.

Tu l'auras compris je prône le bio et le végétal. Je considère que ce qu'on peut cueillir dans la nature est meilleur pour nous et notre santé.

Bien entendu tu adaptes à ta façon de faire et ta consommation.



Retrouve mes conseils à Montreuil-sur-mer 62170 ou Bellinghem 62129 en prenant rendez-vous pour un **soin visage** avec les produits H2o at Home. Tu peux également participer à un **atelier soin du visage** de 2h et partager ce moment avec tes amies, ta soeur, ta mère, ta marraine, lors d'un EVJF... Pour toi qui n'est pas de la région, je peux toujours te conseiller à distance avec le **conseil visage en visio** : avec les bons gestes, les produits à favoriser.. sans changer toute ta routine, je m'adapte à ton budget, ce que tu as déjà chez toi...

Réserve ton soin sur le site :

www.liseetvous.fr

Je te partage les fiches techniques de ces prestations juste après, pour avoir plus d'informations.



Soin Visage, Lise et Vous.

Me contacter pour le réserver!



Nettoyage, gommage, massage et soin du visage avec les produits 100% naturel **H2o at Home.**

Douceur pour mon visage, relâchement de l'esprit et éclat de la peau.

Atelier soin visage, Lise et Vous

Me contacter pour le réserver!



Atelier de 5
personnes maximum.
A réaliser avec ses
amies, sa famille, lors
d'un EVJF...

Revoir sa routine de soin, comprendre le fonctionnement de la peau, mise en pratique (nettoyage, gommage, auto massage et soin du visage avec les produits 100% naturel **H2o at Home**).. le tout à reproduire à la maison !

Conseil visage en visio, Lise et Vous.

Me contacter pour le réserver!



Soin visage et maquillage

Revoir ensemble la routine de soin et/ou maquillage afin d'optimiser et d'adopter les bons gestes au quotidien.

En toute **simplicité** et **naturellement**, je te conseille en fonction de tes produits et te propose des alternatives plus adaptées pour ta peau si besoin.



MERCI !

Je souhaite en lire
davantage !

Cet ebook m'a demandé beaucoup d'investissement et de temps. Je te prie de ne pas le diffuser sans ma permission, sinon que de partager l'information à ton entourage. Tu peux leur indiquer qu'un article sera disponible sur mon site internet : **www.liseetvous.fr** relatant les grandes lignes de cet ebook avec un lien qui leur permettra de l'obtenir. Ainsi tu contribueras au développement de mon entreprise et aussi tu permettras à d'autres beauté que toi d'être guider ! Merciiii infiniment



Tous droits réservés. Aucune partie de cet ebook ne peut être reproduite, distribuée ou transmise. Contenu et présentation comprise, constitue une œuvre protégée par la législation française et internationale. Toute représentation ou reproduction partielle ou intégrale de ce livre numérique (texte et photos) faite sans le consentement de l'auteur (Lise Lefebvre) est illicite selon le code de la propriété intellectuelle et constitue une contrefaçon, aux termes des articles L.335-2. Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 du Code Pénal