

PANIER DE SAISON

18 août 2015 7 h 00 min

JE SAUVE MA PEAU AVEC DES CRÈMES EFFICACES ET... DES NOUVELLES DE MON RÉGIME PELTRIAUX (PHASE 3)

BEAUTE, BIEN ETRE, BIO, REGIME PELTRIAUX



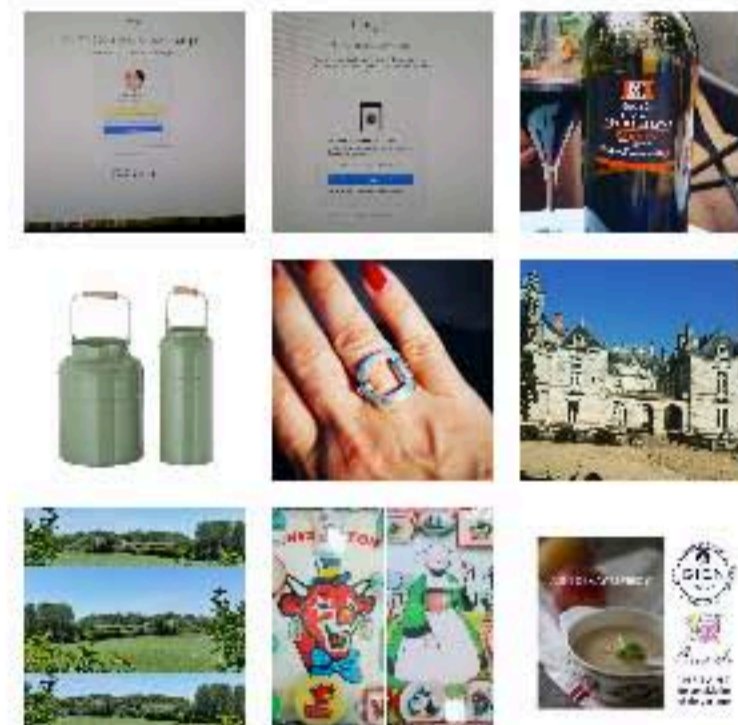
QUI SUIS-JE?



TROUVER UNE RECETTE

Recherche...

SUIS-MOI SUR INSTAGRAM



C'EST LA SAISON

- RECETTES PRINTEMPS
- RECETTES ETE
- RECETTES AUTOMNE
- RECETTES HIVER
- RECETTES TOUTES SAISONS



VOUS AIMEZ



ARCHIVES

Choisir un mois



Les Trois Grâces, Rubens, à voir au Musée du Prado à Madrid

Bon, ça avance... je maigris. En vrai. Pas ... je perds du poids et ça ne se voit pas. Non, je dégonfle vraiment. Et ça se voit. J'ai déjà perdu une taille, alors que je n'ai perdu que 3 kilos depuis le début. Oui, ce sont de vrais kilos, des kilos de graisse, que je perds. Pas juste de l'eau et des muscles. Même que si tu me suis sur instagram, tu sais que je me suis donnée à fond dans la peinture de sol et de murs ces derniers jours... donc que je les entretiens, ces petits muscles...

Par contre ma peau... elle demande un ravalement. Elle en prend un coup, du coup. Et c'est pas à mes 46 ans sonnés qu'elle va rebondir de toute sa force, qu'elle va se distendre sans conséquences. J'ai donc sorti l'artillerie lourde:



- **Pour les seins: La Crème Remodelante Anti-âge BUST LIFT de LIERAC**, la crème miracle qui les fait tenir tout seuls ou presque. Elle est hyper épaisse, assez forte en odeur, mais purée, elle est toujours aussi efficace. Je l'avais utilisée après une opération des seins (que j'avais faits réduire) et je t'avoue, c'est ma chouchoute. Je n'en ai jamais trouvé une aussi bien. Elle raffermi, épaissit la peau, hydrate à fond et lisse les vergetures. Je l'adore. Et comme elle colle un peu, elle a tendance à garder le sein haut dans le soutien gorge, du coup, il se regalbe en restant en place (je sais, c'est un peu... gore mais c'est la réalité). Elle a aussi l'avantage d'effacer les ridules et les tâches... donc parfait si tu as une peau mature. Le pot dure un mois avec deux applications/jour.

BUST LIFT CREME LIERAC: 35€50 chez Marionnaud ou chez Monoprix ou Parapharmacie



– Pour le corps: **Le Lait Rafermissant post-accouchement Laboratoires Téane**, avec mon credo, si c'est bon pour une maman qui est mise à rude épreuve du côté de la peau, c'est bon pour ma peau en régime! C'est un lait extrêmement léger, qui pénètre super bien (génial par temps de canicule d'ailleurs, car qui a envie de se crémér en insistant quand il fait trop chaud? hein? et je ne te parle pas de massages!!!). Il a une odeur très légère, très gourmande. Il est naturel, sans paraben, certains actifs étant issus de l'agriculture biologique. Il contient de l'extrait de raisin, de trèfle d'eau, de verge d'or et d'algue brune. Des actifs hyper hydratants qui restaurent l'élasticité de la peau, et qui sont également bourrés d'anti-oxydants. Ma peau est plus souple, elle « plisse » moins (les joies de maigrir quand tu as passé les 45 ans) et elle retrouve surtout un certain velouté.

LAIT RAFFERMISSANT LABORATOIRES TEANE: 22€50 sur le site, dure un petit mois avec deux applications/jour



– Pour la douche: le but? ne surtout pas assécher la peau... et avec le **Gel Douche aux huiles de coton et de prune de Skinhaptics**, je suis toujours aux anges. Quel baume, ce savon. L'odeur est toute légère, douce, tu te crois dans du coton... et surtout, ma peau ne tire plus du tout et n'a plus de petits boutons de sécheresse depuis que je l'utilise (3 mois). Je l'adore, alors je te remets une couche! Ta peau vaut bien, si tu y mets des crèmes après la douche, qu'on ne l'agresse pas avant!

GEL DOUCHE COTON ET PRUNE DE SKINHAPTICS: 16€ sur le site. Dure 2 mois à raison d'une douche corps et cheveux par jour.

En tout cas, ce régime est efficace. J'ai perdu à peu près 3cm de circonférence, et ça, ça te remonte le moral et te motive. J'ai beaucoup moins souffert que la semaine dernière d'ailleurs. Avec mon verre de vin plaisir et un repas avec de la viande ou du poisson, ce fut beaucoup plus tolérable. Quant aux sachets, j'ai commencé à faire des mélanges et des cross over. Genre mélanger les nuggets et la soupe thaï, histoire d'avoir des pseudo nuggets à l'orientale. Avec un ou deux blancs d'oeufs, une goutte de ketchup, et une tonne de coriandre fraîche, ce fut presque ça!

En plus, le double effet kiss cool marche à fond chez moi: les corps cétoniques me donnent une pêche d'enfer. Je me suis donc lancée dans des travaux d'envergure (j'étais célibataire la semaine dernière, juste les chats à gérer... oh les pattes blanches dans la peinture... je vous maudis). Les corps cétoniques te coupent l'appétit aussi. Donc, je mange moins, j'ai moins faim... même si les premiers jours de travaux, j'ai bien compris que je n'avais plus du tout de sucre dans les muscles. Purée, après une heure de ponçage, j'ai vu 36 étoiles. Je me suis précipitée sur un smoothie Kot comme une désespérée (il faut l'être pour aimer un smoothie de protéines, je te l'assure)!

J'entame la troisième semaine avec toujours une phase réalimentation. J'ai le droit à quelques laitages pas trop gras (cottage cheese, feta, chèvre frais ou ricotta) et à deux fois du pain dans la journée. Les fruits font également leur réapparition: deux fois par jours. Je ne vois pas le médecin pendant deux semaines, donc... pas de pesée...

Voilà, je pars en vacances, je vais voir comment je vais gérer les restos avec tout ça. Des nouvelles dans 2 semaines...



SUR LE MÊME THÈME



Et si tu faisais un petite cure de crème miracle? Miracle Sleeping Crème de Garnier
Dans "BEAUTE"



Sanoflore, mon attaque anti grise mine
Dans "BEAUTE"



Mise en beauté pour les fêtes...
Dans "BEAUTE"

TAGS:

beauté, bien être, crème de soin, crème rafermissante, crème remodelante, crème soins, crèmes bio, crèmes de corps, gel douche, Laboratoires Téane, Liérac, produits de beauté, produits de soin, Skinhaptics, soins

