

VIKÁÁ

– Nutrition & Bien-être

5 HABITUDES BEAUTÉ

POUR UNE PEAU FERME ET ÉCLATANTE

Les gestes simples d'une experte
pour prévenir le relâchement
cutané et sublimer votre visage.

Par Viktoria Raboutot

Nutritionniste diplômée &
Praticienne LPG Endermologie®

Guide gratuit - nutritionvikaa.ch

Guide beauté - 5 habitudes pour une peau ferme et éclatante

VIKÁÁ – Nutrition & Bien-être | +41 76 411 52 35 | nutrition.vikaa@gmail.com | [@vikaa.geneve](https://www.instagram.com/vikaa.geneve) | nutritionvikaa.ch



Pourquoi notre peau perd-elle son éclat avec le temps ?

Notre peau est soutenue par une matrice de fibres invisibles à l'œil nu : le collagène (qui apporte la fermeté) et l'élastine (qui apporte la souplesse). Avec les années, mais aussi à cause du stress, de la pollution ou d'une alimentation trop sucrée, notre corps produit moins de ces fibres. La peau se relâche, les rides se creusent et le teint devient terne.

La bonne nouvelle ? Les crèmes ne sont pas la seule solution.

Ce que vous mangez, la façon dont vous bougez et les soins que vous recevez ont un impact direct sur la qualité de votre peau.

Voici les 5 habitudes à intégrer au quotidien pour réveiller votre éclat naturel.

Guide beauté – 5 habitudes pour une peau ferme et éclatante

1. L'hydratation de l'intérieur

On le sait, boire de l'eau est bon pour la santé. Mais savez-vous que c'est le premier soin anti-âge ?

Une peau déshydratée perd de son volume, les ridules sont plus marquées et le teint est gris. L'eau permet de maintenir l'élasticité de la peau et d'évacuer les toxines.



Mon conseil de pro :

Ne buvez pas 1,5 L d'un coup. Ayez toujours une bouteille sur votre bureau et buvez par petites gorgées tout au long de la journée. Le soir, ajoutez quelques feuilles de menthe ou une rondelle de citron pour rendre l'eau plus agréable.



2. L'assiette anti-âge

La peau se nourrit de ce que vous mangez.
Certains aliments sont de véritables alliés,
d'autres des ennemis.



Ce qu'il faut privilégier :

- **Les antioxydants** (baies, thé vert, légumes verts) : ils protègent la peau du stress oxydatif.
- **Les protéines** (œufs, poissons, légumineuses) : elles fournissent les briques nécessaires à la fabrication du collagène.
- **Les oméga-3** (poissons gras, noix) : ils maintiennent la barrière cutanée et préviennent la sécheresse.



Ce qu'il faut limiter :

- **Le sucre en excès.** C'est le pire ennemi de votre peau. Le sucre "glyque" les protéines : il attaque le collagène et rend la peau rigide et terne.



3. Le rituel du massage du visage



Vous n'avez pas besoin d'outils compliqués.
Vos mains sont le meilleur outil pour réveiller
la microcirculation de votre visage.

En massant votre visage, vous oxygénez les tissus.
Une peau bien vascularisée est une peau qui respire,
qui se régénère mieux et qui fabrique son collagène
de manière plus efficace.



Mon conseil de pro : Le soir, après avoir appliqué votre crème (ou quelques gouttes d'huile végétale comme l'argan ou le jojoba), remontez doucement du bas du visage vers les tempes, avec les doigts bien à plat. Faites-le pendant 2 minutes, en respirant profondément. C'est un excellent anti-stress (et le stress aussi, ça fait vieillir la peau !).

Guide beauté – 5 habitudes pour une peau ferme et éclatante

4.

La protection solaire (SPF) toute l'année

On a souvent tendance à penser que le soleil, c'est seulement l'été.

C'est faux !

80 %

du vieillissement cutané (rides, taches, relâchement) est causé par les rayons UV du soleil, présents même par temps couvert, en hiver, ou à travers les vitres de votre bureau.



Mon conseil de pro :

Appliquez une crème de jour avec un indice de protection (SPF 30 minimum) tous les matins, même en hiver. C'est le geste anti-âge le plus simple, le moins cher, et le plus efficace qui existe.

Guide beauté – 5 habitudes pour une peau ferme et éclatante



5 • La stimulation mécanique

(Le secret des pros)

Les crèmes agissent en surface. Pour traiter le relâchement cutané en profondeur, il faut stimuler les cellules qui fabriquent le collagène : les fibroblastes.

C'est exactement ce que fait le **LPG Endermologie**. C'est un soin anti-âge de **stimulation** mécanique naturelle, non invasif et sans aiguille. Grâce à des têtes de massage spécifiques, le soin vient "réveiller" la peau en douceur pour lifter et raffermir le visage.

(Et pour le corps, le principe est le même avec le LPG Endermologie qui permet de lisser la cellulite et d'affiner la silhouette grâce au lipomassage).



Les résultats prouvés par les études cliniques sur le visage :

- + 80 % de production d'acide hyaluronique (qui repulpe la peau)
- + 46 % de production d'élastine (qui raffermi)
- 87 % des utilisatrices constatent une réduction des rides.

C'est un soin très relaxant, un véritable moment de détente, avec des résultats visibles dès les premières séances.



Envie d'un diagnostic de votre peau ?

Mettre en place ces 5 habitudes va transformer votre peau en quelques semaines. Mais chaque peau est unique, et ce qui fonctionne pour l'une ne fonctionne pas toujours pour l'autre.

Si vous souhaitez un accompagnement sur mesure, je vous accueille au cabinet VIKÁÁ aux Eaux-Vives (Genève) pour un bilan.

Ensemble, nous pourrons évaluer l'état de votre peau et définir le protocole de soins le plus adapté (**LPG Endermolift, LPG Endermologie, nutrition, etc.**).

☎ +41 76 411 52 35

✉ nutrition.vikaa@gmail.com

📷 Instagram : [@vikaa.geneve](https://www.instagram.com/vikaa.geneve)

🌐 nutritionvikaa.ch

À très vite,

Vikterria

Guide beauté – 5 habitudes pour une peau ferme et éclatante

VIKÁÁ – Nutrition & Bien-être | +41 76 411 52 35 | nutrition.vikaa@gmail.com | [@vikaa.geneve](https://www.instagram.com/vikaa.geneve) |

nutritionvikaa.ch

