

www.mariee.fr

Mariée[®]

Magazine

NOUVELLE
FORMULE

EN CADEAU
GUIDE LOVE
TROTTERS
+ SUPPLÉMENT
MASCULIN

BEAUTÉ
LES MEILLEURES
ADRESSES
EN FRANCE

MARIAGE
BIO DE A À Z
EST-CE POSSIBLE?
OUI! ET LE
100% DIY AUSSI

WEDDING PARTY

GUIDE PRATIQUE
CHOISISSEZ LES
BONS PRESTAS

Check-list pour
ne rien oublier

MODE MORPHO
HALTE AUX
IDÉES REÇUES

Portez la robe
que vous voulez

REPORTAGE
13 MARIAGES
POUR S'INSPIRER

VIVEMENT
LA

fête!

COMMENT RÉUSSIR SON MARIAGE

+ LIEUX INSOLITES, IDÉES TRAITEURS, MENUS,
THÈMES, DÉCO & ANIMATIONS

M 06859 - 103 - F : 5,90 € - RD



BEAUTÉ Mariée

LES BONNES
ADRESSES
BEAUTÉ À...

... PARIS



P. 174

INSTITUT MENARD

... BORDEAUX



P. 176

MARION HEURTEGUST PHOTOGRAPHY

... MARSEILLE



P. 178

CLARINS

... STRASBOURG



P. 179

JEREMY MONDIEE

JEUX DE
COIFFURES
P. 172

COCOONING
BEAUTY

P. 168



Cocooning beauty

Par Manon Guetta

À six mois et plus de son mariage, il est doux de prendre son temps. Se cocooner reste le meilleur remède beauté ! En piste pour une belle peau, un corps ferme et une crinière de lionne.



Poudre de graines de pin maritime pour le corps, Océopin

une noisette d'huile, effectuez de petits mouvements circulaires du bout des doigts de l'intérieur vers l'extérieur du visage, du menton aux maxillaires et de la base du nez vers les oreilles.

Les bons aliments au bon moment ! L'état de notre peau est influencé par notre alimentation.

★ Le matin, au réveil et à jeun, on boit un verre d'eau chaude et un jus de citron : adieu le teint brouillé !

★ Au goûter, un jus d'herbes ou une tisane aux plantes riche en antioxydants et, pour retrouver de l'éclat, favorisez les vitamines (kiwi, papaye, goyave, orange, abricot, carotte, tomate...), le magnésium avec du chocolat noir et du zinc pour le renouvellement cellulaire (crustacés, œufs...).

Hydrater en profondeur

Visage et corps, tout y passe !

★ Matin et soir, après votre douche, enveloppez votre visage et votre corps d'une couche d'hydratant riche et nourrissant en fonction des besoins de votre peau. Insistez bien sur les parties sèches du corps (coudes et genoux) et, pour le visage, utilisez une crème hydratante légère afin de pouvoir vous maquiller juste après.

★ Une fois par semaine, après votre gommage, effectuez un masque hydratant.

Côté peau

La valeur sûre : nettoyer sa peau

★ Délicatement, nettoyez votre visage matin et soir avec un savon ou lait adapté à votre type de peau.

★ Une à deux fois par semaine (ou une fois tous les 15 jours si votre peau est sèche et sensible), désincrustez vos pores grâce à un exfoliant doux, en pensant à votre corps – lui aussi appréciera son gommage une fois par semaine. Répétez ces gestes jusqu'à la veille du mariage.

Booster l'éclat de sa peau

Le secret pour avoir une peau éclatante le jour J passe par l'extérieur, mais aussi par l'intérieur !

★ Commencez par illuminer votre regard et faites disparaître vos cernes grâce à un soin ciblé que vous utilisez matin et soir. De petits massages circulaires, du coin interne au coin externe des yeux. En plus d'être efficace, ce petit moment peut vous permettre de vous relaxer !

★ Pour chasser le stress, défatiguer les traits et retrouver des couleurs, optez pour des micromassages. Avec

Côté corps

Tonifier ★ Objectif : Avoir une belle posture et une sublime silhouette ! Privilégiez le sport : course, marche, vélo, yoga, pilates, natation ou encore cross-fit pour les plus aguerries. De multiples possibilités s'offrent à vous. Et si vous n'avez pas le temps ou l'envie, marchez le plus possible, montez les escaliers au lieu de prendre l'ascenseur ou les escalators.



Masque booster d'éclat, Fresh, 69 €