La beauté en équilibre avec un Style de vie sain – Conseils d'experts

Nutrition

La beauté commence côté assiette : “Vous êtes ce que vous mangez !“

Plus un aliment contient de nutriments précieux, meilleur il est pour les cellules. Préférez donc les aliments naturels – C'est là que se trouvent la plupart des micronutriments !

En outre, l'alimentation devrait être la plus alcaline possible – Éviter alors les sucres (hydrates de carbone) ainsi que les graisses cachées, qui font grossir.

Voici une liste d'aliments "beautifiers" reconnus des plus efficaces pour revitaliser votre beauté :

- **L'huile d'olive vierge** contient de précieux acides gras et de la vitamine E, qui aident à protéger les cellules du stress oxydatif et retardent ainsi le processus de vieillissement provoqué, par exemple, par les radicaux libres. La consommation d'huile d'olive peut tonifier la peau et la rendre plus souple.

- **Les concombres, oignons, pommes de terre et les arachides** fournissent beaucoup de silicium et peuvent donc soutenir le tissu conjonctif et l'élasticité de la peau.

- **Le brocoli, le chou de Bruxelles et le radis** ont un effet détoxifiant et favorisent ainsi la santé de la peau. En outre, ils fournissent également du fer, qui est particulièrement important pour la croissance des cheveux.

- **L'avocat** préparé sous forme de guacamole, avec du citron vert et de l'ail, est un mélange imbattable d'antioxydants et de bons lipides. La peau est ainsi protégée contre les iinfluences environnementales et les rayons UV.

- **Réduisez le sucre** car il accélère le vieillissement de la peau. Par conséquent, il est donc important de n'apprécier les sucreries, le pain blanc et la restauration rapide qu'occasionnellement et avec modération

- **Profitez de fruits de saison riches en vitamine C** Fraises, Kiwi et groseilles sont de précieuses sources en vitamine C et contribuent à la formation normale de collagène pour le bon fonctionnement de la peau.

- **Le foie de veau** fournit une variété de micronutriments importants, tels que le zinc et la biotine.
Ils contribuent, entre autres, au maintien d'une peau et des ongles normaux. Par conséquent : intégrez, le plus souvent possible, le foie de veau dans votre alimentation !

- **Les produts à base de soja** contiennent de nombreux phyto-œstrogènes, qui sont particulièrement importants pour les femmes. Ils aident à faciliter la transition vers la ménopause et à ralentir les processus de dégradation liés à l'âge.

- **Buvez beaucoup d’eau** (1,5-2,5 l/Jour). L'hydratation maintient la peau ferme et lui donne un aspect sain.

Alive Vital Santé.com

Exercices physiques

Le sport procure un teint rosé et un tissu conjonctif plus ferme - L'exercice régulier peut rajeunir la peau !
Le sport NJŜyŤ2NJŎŜ ƒl· ŎλNJŎdzƒl·úλ2y˘ăl·yƐdzλyŜ et Ř2yŷŜ ainsi Ł ƒl· LJŜl·dz dzy˘l·ăLJŜŎú LJƒdză ?ŜdzyŜ. Après seulement quelques semaines d'exercices physiques, les neurotransmetteurs de la musculature produisent déjà des effets significatifs dans les couches supérieures de la peau – La peau peut visuellement paraître plus jeune de 5 à 15 ans.

- **Jogging ou marche** 12 à 15 minutes par jour montrent des effets positifs et visibles :
=> resserre le tissu conjonctif et rajeunit la peau. Commencez dès maintenant !

- **Exercices musculaires** Tout type d'entraînement musculaire produit des substances rajeunissantes (Myokine), qui ont un effet positif sur la peau. Que ce soit en salle de sport des exercices classiques tels que des flexions des genoux, sit-ups (des redressements assis) ou des Pushups (Pompes) – la régularité est importante.

- **Saut au rampolin** Avec cet exercice, les fibres de collagène sont particulièrement sollicitées => tonifie et raffermit le corps, stimule la purification des tissus et agit sur la cellulite et le relâchement cutané. Seulement 5 minutes par jour font déjà des merveilles !

- **Le Yoga** tonifie la silhouette, renforce la musculature et détend en même temps !
Qu'elles soient physiques ou mentales, le yoga réduit aussi les tensions, le stress oxydatif et améliore donc le sommeil, ce qui a un effet bénéfique sur la beauté et l'ensemble de l'organisme.

- **Gymnastique faciale** est une gym douce efficace pour renforcer les muscles qui soutiennent le visage. Ce qu'on y gagne ? Un teint plus lumineux et une expression plus vivante. La gymnastique faciale peut permettre de retarder les effets du vieillissement et sans vous ruiner !
La meilleure gymnastique faciale, c'est bien sûr l'éclat de rire sincère et chaleureux !

- **Massages** le type de massage est crucial. Les massages peuvent avoir un effet purifiant et relaxant sur la peau et sur le tissu conjonctif et ils stimulent la circulation sanguine.

- **Étirements** Le fait de rester assis pendant de longues périodes peut entraîner une congestion dans les jambes et un relâchement général des muscles. Aussi, pour la détente générale des muscles, se lever de temps en temps, s'étirer longuement, se dégourdir les jambes, tirer les épaules vers l'arrière, car chaque étirement donne une petite impulsion dans le tissu conjonctif et le renforce ainsi légèrement.

Alice Vitale Santé.com

Régime alimentaire et exercices physiques ne sont pas suffisants – "La peau est le miroir de l'âme" !
Par conséquent, rien ne vaut la bonne humeur. Rires, joie, nature, amis, ... – tout ce qui vous fait du bien se reflète sur votre visage. Ne vous contentez donc pas uniquement de vivre le quotidien, par obligation – Offrez-vous des choses qui vous font réellement plaisir ? – Ce qui pourrait faire battre intensément votre coeur de joie ? – Ce que vous aimez réellement faire ?

Entourez-vous de personnes chaleureuses, ambitieuses, positives, ... celles qui vous permettent de garder la bonne humeur.
La bonne humeur est contagieuse !

- **Promenade dans la nature – 4 bonnes raisons :**

1. Réduit le stress

2. A un effet rajeunissant sur le corps et l'esprit

3. Apporte une portion supplémentaire d'oxygène qui stimule le métabolisme

4. La stimulation du froid augmente la circulation sanguine et rend donc la peau rosée et fraîche.

Profitez de la nature et retrouvez la vitalité !

- **Sommeil réparateur** La fatigue accélère le vieillissement cutané, aussi rien ne vaut une bonne nuit de sommeil. Dormir est l'un des meilleurs conseils beauté ! 2 à 3 fois par semaine, couchez-vous plus tôt que d'habitude – Fermez les yeux, le cas échéant écoutez de la musique relaxante et connectez-vous sur votre corps.

- **Maintien de la sérénité** Dans la journée il y a toujours beaucoup à régler et à améliorer, ça ne devrait pas gâcher votre humeur. En gardant une attitude zen et détendue, vous serez beaucoup plus efficace.

- **Le sauna** améliore l'apparence de la peau. La sueur transporte les impuretés, tels que le sébum et les particules de saleté, vers l'extérieur et assure ainsi une peau plus propre.
IMPORTANT ! Ne manquez pas le démaquillage : même s'il peut être très contraignant, il reste un geste essentiel pour laisser la peau reprendre l'air, …

- **Bain de soleil avec modération** Une peau halée donne un effet bonne mine et booste la confiance en soi ! lässt die Haut schneller altern. Also das rechte Maß finden und vorher und hinterher gut pflegen!

- **Arrêt de la cigarette** Hormis les dégâts sur la santé, le tabac est reconnu être un facteur de vieillissement cutané, car après chaque cigarette, des milliards de radicaux libres supplémentaires pénètrent dans le corps, endommageant ainsi la peau, les cheveux, les ongles et les organes.

Bonne nouvelle : "après l'arrêt du tabac, la peau retrouve assez vite une certaine élasticité et perd sa couleur grisâtre".
Plus d'excuses pour arrêter de fumer !

Aloe Vita Santé.com