



## Mon cahier 100 % anti-âge

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Mon cahier 100 % anti-âge

Clara OUSSET-MASQUELIER

Mon cahier 100 % anti-âge Clara OUSSET-MASQUELIER

 [Télécharger Mon cahier 100 % anti-âge ...pdf](#)

 [Lire en ligne Mon cahier 100 % anti-âge ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne Mon cahier 100 % anti-âge Clara OUSSET-MASQUELIER

---

80 pages

Présentation de l'éditeur

Ce cahier aborde 4 axes essentiels pour rester jeune.

Côté cosmétique, sont présentés les meilleurs ingrédients anti-âge, les actifs qui conviennent à chaque type de peau et les rituels beauté à adopter au quotidien.

Côté soins esthétiques, l'objectif est d'améliorer au fil du temps l'éclat naturel de sa peau, pour rester soi-même, en mieux ! On y découvre les méthodes les plus efficaces recommandées par des experts.

Côté nutrition, on fait le plein d'antioxydants contenus dans des aliments aux vertus miraculeuses pour la peau et l'organisme.

Côté sport, on se bouge en douceur avec des exercices faciles à faire, pour un bien-être et une longévité assurée.

De quoi rester jeune de corps et d'esprit le plus longtemps possible !

**Chapitre 1 : Ma peau, mon capital jeunesse** : Déterminez l'âge de votre peau, et apprenez les bons gestes pour l'entretenir ! Adieu au soleil, bonjour à la crème solaire !

**Chapitre 2 : Et si j'essayais les soins esthétiques ?** Acide hyaluronique, polylactique, Botox, des mots qui font peur ? Lisez les conseils des experts sur le sujet pour choisir la solution qui vous convient le mieux !

**Chapitre 3 : Les pouvoirs de l'alimentation anti-âge** : Prenez de bonnes habitudes alimentaires !

Choisissez les bonnes graisses, prenez soin de vos os, découvrez trucs et astuces détox pour vous sentir mieux dans votre corps !

**Chapitre 4 : Un corps ferme et tonique pour longtemps** : La solution magique : bougez ! Voilà des conseils pour gommer votre petit ventre, fuseler vos bras, et surtout, garder la forme !

**Chapitre 5 : Rester jeune de corps et d'esprit** : Prenez connaissance des 4 piliers pour bien vieillir, et surtout, pensez positif !

Biographie de l'auteur

Clara Ousset-Masquelier est journaliste à Santé Magazine où elle est en charge de la rubrique beauté et bien-être. Elle s'est spécialisée dans les domaines de la cosmétique, de l'esthétique et de la forme. Elle anime également des communautés dédiées aux mêmes sujets sur Internet et sur Facebook.

Download and Read Online Mon cahier 100 % anti-âge Clara OUSSET-MASQUELIER #4GROIYF0TQE

Lire Mon cahier 100 % anti-âge par Clara OUSSET-MASQUELIER pour ebook en ligne Mon cahier 100 % anti-âge par Clara OUSSET-MASQUELIER Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Mon cahier 100 % anti-âge par Clara OUSSET-MASQUELIER à lire en ligne. Online Mon cahier 100 % anti-âge par Clara OUSSET-MASQUELIER ebook Téléchargement PDF Mon cahier 100 % anti-âge par Clara OUSSET-MASQUELIER Doc Mon cahier 100 % anti-âge par Clara OUSSET-MASQUELIER Mobipocket Mon cahier 100 % anti-âge par Clara OUSSET-MASQUELIER EPub

**4GROIYF0TQE4GROIYF0TQE4GROIYF0TQE**