

Pleine Vie

TOUS NOS
VŒUX DE
BONHEUR

* MON CAHIER DROITS *

16 PAGES DE FICHES PERFORÉES

IMPÔTS, ARGENT, LOGEMENT
L'agenda 2013
de toutes mes
démarches

ET AUSSI

→ MAISON DE RETRAITE:
LES BONNES QUESTIONS
AVANT DE CHOISIR

→ LITIGES AVEC LA POSTE:
QUELS RECOURS EXERCER ?

RETRAITE

QU'EST-CE QUI VA ENCORE
CHANGER POUR VOUS ?

ÉVASION

NOËL À NEW YORK :
TOUJOURS MAGIQUE

COUP DE POMPE ?

RÉCUPÉRER APRÈS 50 ANS,
CELA S'APPREND

CETTE ANNÉE, JE M'Y METS !

*Je prends soin
de ma bonne santé*

→ **12 nouvelles habitudes faciles à adopter**

→ Travailler son souffle → Réduire sucre et sel → Muscler sa mémoire
→ Adopter les antioxydants → Faire de l'exercice...

SPÉCIAL
fêtes

DÉCO & CUISINE

- LE MENU D'UN GRAND CHEF À PETIT PRIX
- DES IDÉES CRÉATIVES POUR UNE TABLE RAVISSANTE

EXCEPTIONNEL !
5 CROISIÈRES
POUR 2
À GAGNER





BEAUTÉ *Je m'y mets*

Page réalisée par Sophie Goudier

Se protéger avec l'aloë vera

GORGÉE DE MINÉRAUX, SUCRES VITAMINES, LIPIDES... LA PULPE DE CE CACTUS CUMULE LES BIENFAITS.



1. TOUT DOUX, LES PEAUX SENSIBLES

CRÈME DE JOUR



Cocooning, elle hydrate et apaise les peaux les plus réactives.

Pour 50 ml : du gel d'aloë vera bio, de l'huile d'amande douce, de la cire émulsifiante, de la vitamine E, du squalane végétal, de la glycérine végétale, de la phytokératine.

- Préparez deux récipients : un pour faire tiédir 25 g d'aloë vera et un autre pour chauffer la phase huileuse (10 g d'huile d'amande, 5 g de cire et 10 gouttes de vitamine E).
- Lorsque les deux préparations ont fondu, mélangez-les délicatement et remuez pour obtenir une crème consistante en ajoutant 1 g de squalane, 1 g de glycérine et 1 g de phytokératine. Versez le tout dans un pot stérilisé et laissez refroidir avant de fermer.

2. UN SACRÉ COUP D'ÉCLAT

Avec un taux de pénétration cutanée 4 fois plus rapide que l'eau, il lisse les traits en un clin d'œil.

MASQUE TENSEUR

Pour un soin : du gel d'aloë vera bio, un flacon d'huile essentielle (HE) de rose et d'hélichrysum.

- Mélangez dans un bol, 1 goutte de HE de rose et d'hélichrysum à 3 cuillères à café de gel d'aloë vera.
- Appliquez sur le visage 10 à 15 minutes, puis rincez à l'eau tiède. Hydratez avec la crème de jour.

3. BYE-BYE LES IMPURETÉS

Hydratant, adoucissant, apaisant, anti-inflammatoire et régénérant cellulaire, il fait tout !

LAIT DÉMAQUILLANT

Pour un flacon de 100 ml : du gel d'aloë vera bio, de l'huile végétale d'amande douce, de l'hydrolat de rose bio, des huiles essentielles (HE) de lavande et de petit grain bigarade.

- Mélangez dans un bol, au mini-fouet, 60 ml de gel d'aloë vera et 15 ml d'hydrolat de rose. Incorporez 30 ml d'huile d'amande et 5 gouttes de chacune des HE.
- Le soir, massez votre visage avec le lait afin de dissoudre les impuretés, puis retirez avec un disque en coton imbibé de lotion.
- Appliquez une noisette matin et soir sur le visage propre.



Le coin des pousseuses

→ Action intensive sur le relâchement, les rides et les ridules, grâce à un puissant cocktail d'actifs végétaux, dont l'aloë vera...

Crème restructurante de l'Épiderme Plus, Ultra Care+, Nutrimetics, 50 ml, 58,50 €. En vente sur www.nutrimetics.fr.

→ 10 minutes de bonheur pour les peaux sensibles et déshydratées avec ce masque câlin qui convient au contour des yeux.

Masque Crème Fraîche de Beauté, Nuxe, 50 ml, 20 €. En pharmacie et grand magasin.

→ De l'aloë vera bio et équitable au cœur de ce lait fluide qui fait place nette en un tour de coton.

Lait démaquillant Hydra Aloe Vera, So'Bio étic, 200 ml, 5 €. En grande et moyenne surface.



Produits en vente chez les distributeurs Florame, liste sur www.florame.com, et sur www.aroma-zone.com.