



## Mon cahier jolie peau

*Aurélia HERMANGE*

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

**Mon cahier jolie peau** Aurélia HERMANGE

 [Download Mon cahier jolie peau ...pdf](#)

 [Read Online Mon cahier jolie peau ...pdf](#)

# **Mon cahier jolie peau**

*Aurélia HERMANGE*

**Mon cahier jolie peau** Aurélia HERMANGE

## Téléchargez et lisez en ligne Mon cahier jolie peau Aurélia HERMANGE

---

96 pages

Présentation de l'éditeur

On la rêve lumineuse et sans défaut, lisse et tonique, dotée d'un grain impeccable et sans l'ombre d'une ridule. Mais l'environnement, notre hygiène de vie (vous avez dit stress, sommeil et fooding anarchiques, UV et overdose d'écrans ?) ainsi que notre héritage génétique s'en mêlent. Objectif perfect skin avec ce cahier ! A chaque peau sa routine cocooning, du démaquillage au teint en passant par le soin et la protection.

### Au programme :

- **Des routines sur-mesure adaptées à chaque type de peau** (sèche, grasse, normale à mixte) et à chaque problème (sensibilité, imperfections, manque d'éclat, ridules, petites tâches, manque de tonus...) pour afficher un teint zéro défaut.
- **Les bases de la cosméto** (démaquillage, hydratation, exfoliation, soins...) pour mieux connaître les besoins de son épiderme et choisir les bons produits au bon moment.
- **Les soins de la peau, du démaquillage aux soins**, en passant par les meilleures techniques de massage facial, les masques, les gommages, les peelings, les sérums...
- **La prévention contre les agressions** (soleil, pollution, stress, insomnie, junk food, produits agressifs...) et **les astuces pour sublimer la peau** (beautyfood, chronobiologie, maquillage...).

### Biographie de l'auteur

Journaliste beauté depuis 2001, **Aurélia Hermange-Hodin** a contribué à de nombreux titres de la presse féminine (*Biba, Voici, Femme Actuelle, Closer, Version Femina, Maxi...*) et grand public (*Le Parisien Magazine, Psychologies Magazine, Top Santé...*). Chef de rubrique Beauté du magazine *Grazia* pendant 8 ans et auteur de nombreux guides sur Paris publiés aux éditions First, elle exerce aujourd'hui en freelance et continue à chasser les tendances sur son blog [www.theplacetobliss.fr](http://www.theplacetobliss.fr).

Download and Read Online Mon cahier jolie peau Aurélia HERMANGE #3YP0CO651LH

Lire Mon cahier jolie peau par Aurélia HERMANGE pour ebook en ligne Mon cahier jolie peau par Aurélia HERMANGE 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 jolie peau par Aurélia HERMANGE à lire en ligne. Online Mon cahier jolie peau par Aurélia HERMANGE ebook Téléchargement PDF Mon cahier jolie peau par Aurélia HERMANGE Doc Mon cahier jolie peau par Aurélia HERMANGE Mobipocket Mon cahier jolie peau par Aurélia HERMANGE EPub

**3YP0CO651LH3YP0CO651LH3YP0CO651LH**