

| mieux pour ma tête

De l'acide hyaluronique pour redensifier votre peau

L'acide hyaluronique est un constituant de la peau 5 à 6 fois plus concentré dans l'épiderme que dans le derme, explique le Dr Françoise Roudil, dermatologue. La molécule se présente sous forme d'une chaîne linéaire plus ou moins longue et plus ou moins volumineuse. En plus de remplir son rôle d'hydratation, elle donne souplesse et éclat à la peau et contribue à la cicatrisation. La synthèse de l'acide hyaluronique diminuant avec l'âge, elle entraîne la réduction de l'hydratation et la perte de densité et de fermeté. La crème redensifiante pour peau sèche Topicrem contient deux types d'acides hyaluroniques pour gommer les signes de fatigue (Laboratoires Nigy, en pharmacies et parapharmacies, 20 euros le tube de 40 ml).

TOPICREM

ANTI-AGE
ANTI-AGING

Crème Redensifiante

Redensifying Cream

With Hyaluronic Acid

40ml 1.35 fl.oz.

LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES PARIS

40ml 1.35 fl.oz.

LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES PARIS

40ml 1.35 fl.oz.

LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES PARIS

40ml 1.35 fl.oz.

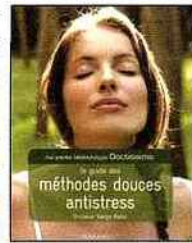
LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES PARIS

40ml 1.35 fl.oz.

LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES PARIS

Les méthodes douces antistress du Dr Rafal

Dans *Le guide des méthodes douces antistress*, le Dr Serge Rafal vous permet de découvrir les différents mécanismes du stress. Au-delà des médecines douces, il vous propose des conseils de nutrition et d'hygiène de vie pour devenir rapidement "stressproof". Pour que vous puissiez mieux gérer votre temps, il vous suggère, par exemple, quelques résolutions simples :



- Savoir déléguer pour ne pas perdre votre temps avec des tâches subalternes, qui peuvent parfaitement être confiées à quelqu'un d'autre.
- Décider de vos priorités : si vous avez déterminé ce que vous devez faire et ce que vous ne ferez plus qu'au minimum de votre temps, vous pourrez concentrer vos forces sur vos priorités.
- Apprendre à dire non : cela est souvent économiseur de temps et hautement protecteur contre le stress.
- Planifier son projet : en organisant et en classant correctement toutes les informations.

Si la gestion du temps demande un certain nombre de qualités que certaines personnes possèdent et d'autres moins, sachez avant tout qu'elles se cultivent et s'améliorent, pour votre plus grand bien-être physique et nerveux. (*Éd. Marabout, 512 pages, 12,99 euros*).

Pour un visage lisse comme une pomme d'amour

L'Élixir de pomme d'amour contient un extrait de pomme golden aux vertus adoucissantes. Appliqué juste avant le coucher, il nourrit en profondeur la peau de votre visage pendant la nuit (*Belle à croquer, 11,99 euros le pot de 50 ml, en grande distribution et sur www.maboutiquesante.com*).

