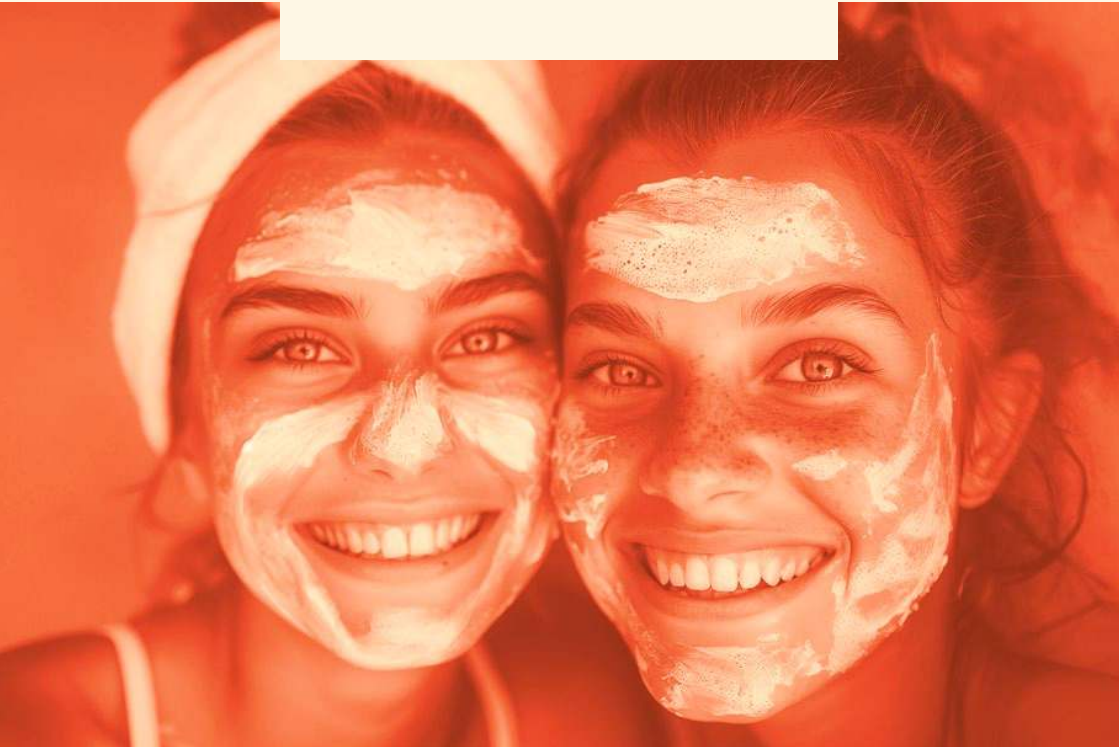


Sofit

SPORT & SANTÉ



VOTRE ROUTINE BEAUTÉ RÉUSSIE

***Guide pour une peau
jeune et tonique***

Introduction

Bienvenue chez Sofit, votre partenaire pour une peau éclatante et un bien-être total. Chez Sofit, nous croyons que la beauté extérieure reflète l'harmonie intérieure. C'est pourquoi nous vous proposons un accompagnement global qui allie soins de la peau, fitness et sérénité grâce au Pilates. Ce guide a été conçu pour vous aider à comprendre et à instaurer une routine beauté qui réponde aux besoins spécifiques de votre peau. L'objectif est simple : vous donner les meilleurs réflexes pour conserver une peau jeune, tonique, et radieuse.

CHAPITRE I

Comprendre sa peau

LES TYPES DE PEAU

Chaque peau est unique. Connaître votre type de peau est la première étape pour définir une routine beauté efficace. On distingue généralement :

- Peau sèche : Tiraillements, manque de souplesse et de confort. La peau manque de lipides.
- Peau grasse : Excès de sébum, brillance, pores dilatés, tendance aux imperfections.
- Peau mixte : Zone T (front, nez, menton) grasse, joues plus sèches.
- Peau sensible : Réactions fréquentes, rougeurs, sensations de brûlure.

Pour déterminer votre type de peau, observez-la après un nettoyage doux, sans application de produit. Comment réagit-elle ? Notez les zones de sécheresse ou de brillance.

LES BESOINS SPÉCIFIQUES SELON L'ÂGE

Avec l'âge, les besoins de la peau évoluent. À partir de 35 ans, la peau commence à perdre de sa tonicité et de son élasticité. Le renouvellement cellulaire ralentit, la production de collagène diminue, et les premières rides peuvent apparaître. Adapter sa routine à ces changements est essentiel pour maintenir une peau jeune et ferme.

CHAPITRE II

Les fondements d'une routine beauté réussie

NETTOYAGE EN PROFONDEUR

Un nettoyage efficace est la base de toute routine. Il permet d'éliminer les impuretés, le maquillage et l'excès de sébum qui obstruent les pores. Privilégiez un nettoyant doux adapté à votre type de peau, à utiliser matin et soir. Un bon nettoyage prépare la peau à mieux absorber les soins qui suivront.

L'HYDRATATION, CLÉ DE LA JEUNESSE

L'hydratation est cruciale pour maintenir l'élasticité et la tonicité de la peau. Choisissez une crème hydratante adaptée à votre type de peau, et appliquez-la matin et soir après le nettoyage. Pour une action plus ciblée, optez pour un sérum hydratant à base d'acide hyaluronique, un puissant agent hydratant qui repulpe la peau.

PROTECTION SOLAIRE

Le soleil est le principal facteur de vieillissement prématuré de la peau. Une exposition excessive provoque rides, taches brunes et relâchement cutané. Protégez votre peau tous les jours, même en hiver, avec une crème solaire à large spectre SPF 30 ou plus. Intégrez-la dans votre routine du matin, après l'hydratant.

LE SOIN DE NUIT

La nuit, la peau se régénère. Profitez-en pour lui apporter des soins riches en actifs régénérants comme le rétinol ou les peptides. Ces ingrédients favorisent le renouvellement cellulaire et aident à réduire les signes de l'âge. Appliquez votre soin de nuit après avoir nettoyé et hydraté votre peau.

CHAPITRE III

Traitements spécifiques pour une peau radieuse

LES MASQUES ET EXFOLIANTS

Les masques et exfoliants sont des alliés précieux pour revitaliser la peau. L'exfoliation permet d'éliminer les cellules mortes et d'illuminer le teint. Utilisez un gommage doux une à deux fois par semaine. Les masques, quant à eux, apportent un coup de boost selon les besoins de votre peau : hydratation, purification, éclat...

LES SÉRUMS ET ACTIFS PUISSANTS

Les sérums sont concentrés en actifs puissants et répondent à des besoins spécifiques. Par exemple, la vitamine C illumine et unifie le teint, l'acide hyaluronique hydrate en profondeur, et le rétinol combat les signes de l'âge. Appliquez votre sérum après le nettoyage et avant l'hydratation, matin et/ou soir.

LES SOINS CONTOUR DES YEUX

La peau autour des yeux est plus fine et délicate, d'où l'apparition précoce des rides et cernes. Utilisez un soin contour des yeux adapté pour hydrater, lisser les ridules, et réduire les poches et cernes. Appliquez-le en tapotant doucement, matin et soir.

CHAPITRE IV

Adapter sa routine aux saisons

LES BESOINS DE LA PEAU EN HIVER

En hiver, la peau est soumise au froid, au vent et à l'air sec des intérieurs chauffés. Cela peut entraîner dessèchement, rougeurs et irritations. Optez pour des soins plus riches en lipides pour protéger et nourrir la peau. Ne négligez pas l'hydratation et continuez d'utiliser une protection solaire.

LES SOINS EN ÉTÉ

En été, la chaleur et l'humidité peuvent entraîner une peau plus grasse et sujette aux imperfections. Adaptez votre routine avec des soins plus légers, mais veillez à une protection solaire maximale. Hydratez-vous abondamment et n'oubliez pas de réappliquer votre crème solaire toutes les deux heures lors d'une exposition prolongée.

CHAPITRE V

Nutrition et bien-être pour une peau en pleine forme

L'ALIMENTATION ET LA PEAU

Votre alimentation influence directement l'apparence de votre peau. Pour une peau éclatante, privilégiez les aliments riches en antioxydants (fruits rouges, légumes verts), en oméga-3 (poissons gras, noix), et en vitamines (A, C, E). Ces nutriments protègent la peau des radicaux libres et favorisent le renouvellement cellulaire.

L'IMPORTANCE DE L'HYDRATATION

Boire suffisamment d'eau est essentiel pour maintenir l'élasticité et la tonicité de la peau. L'eau aide à éliminer les toxines et à garder la peau hydratée de l'intérieur. Essayez de boire au moins 1,5 à 2 litres d'eau par jour.

LE RÔLE DU SPORT ET DU BIEN-ÊTRE MENTAL

L'activité physique stimule la circulation sanguine, favorisant ainsi l'oxygénation des cellules de la peau. Le Pilates, en particulier, est excellent pour renforcer le corps tout en favorisant la détente et la réduction du stress. Moins de stress signifie une peau plus saine, moins sujette aux imperfections et aux signes de vieillissement.

CHAPITRE VI

Créez votre routine personnalisée avec Sofit

BILAN DE PEAU PERSONNALISÉ

Chez Sofit, nous comprenons que chaque peau est unique. C'est pourquoi nous proposons des bilans de peau personnalisés pour vous aider à identifier les besoins spécifiques de votre peau et à élaborer une routine sur mesure. Nos experts sont là pour vous guider et vous conseiller les produits et soins les mieux adaptés à vos besoins.

LES SERVICES DE COACHING BEAUTÉ

Nous offrons bien plus que des conseils en soins de la peau. Chez Sofit, nous combinons la beauté, le fitness et le bien-être pour une approche holistique de la santé. Que ce soit à travers nos sessions de coaching beauté, nos programmes de fitness ou nos cours de Pilates, nous vous aidons à atteindre un équilibre parfait entre corps et esprit.

TÉMOIGNAGES ET RÉSULTATS

Découvrez les témoignages de nos clientes satisfaites qui ont trouvé chez Sofit une solution complète pour leur bien-être. Grâce à nos services, elles ont non seulement amélioré l'apparence de leur peau, mais ont également retrouvé confiance en elles et énergie au quotidien.

Conclusion

Prenez soin de vous, de l'intérieur comme de l'extérieur. Une peau éclatante et tonique n'est que le reflet d'une harmonie intérieure. Avec Sofit, bénéficiez d'un accompagnement complet pour créer une routine beauté qui vous ressemble. N'attendez plus pour prendre rendez-vous avec nos experts et découvrir le secret d'une peau jeune et en pleine santé. Nous sommes là pour vous guider à chaque étape de votre parcours beauté. Ensemble, faisons rayonner votre beauté naturelle !

SOPHIE CHAPATTE
+41 77 421 23 62


Sofit

SPORT & SANTÉ

VOTRE BIEN-ÊTRE, NOTRE PASSION

***Un coaching
qui vous ressemble***

INFO@SOFITSPORTSANTE.CH – 077 421 23 62

 SOPHIECH.COACHING

 SOFIT_SPORTSANTE

RUE DES QUATRE-TILLEULS 12 – 2063 VILARS

www.sofitsportsante.ch

