

A  
chaque  
âge

# Son duo anti-fatigue

Épuisée ? C'est peut-être le moment de mettre les bouchées doubles ! Aidez votre métabolisme avec des crèmes magiques et des plantes.



SOPHIE TURNER

## 20 ans On stoppe les excès

Derrière un sentiment de fatigue se cache souvent un problème de digestion et de foie surchargé en sucre. L'état de votre peau – et ses excès de sébum – est un autre témoin fiable. La solution ? Crème fraîche sur le visage et simples tisanes aux plantes !



### LE BOOSTER

Bougez. Plus vous bougez, plus vous éliminez. Cela doit même devenir un réflexe quotidien, surtout si vous restez chez vous.



GEMMA ARTERTON

## 30 ans On pense vitamines

L'année 2020 a été difficile ? Une cure de jus de légumes crus pressés à froid va vous permettre d'éliminer, et leurs vitamines de booster votre énergie. Et pour le teint gris ? Un bon masque purifiant vient toujours à votre secours.



### LE RÉFLEXE

Faites un bilan oligo-éléments/minéraux. S'il est bien dosé, ne changez rien. S'il affiche des carences, adaptez vos menus.



CHARLIZE THERON

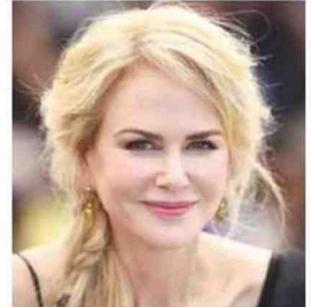
## 40 ans On élimine les toxines

Quotidiennement, massez-vous le visage avec une gelée d'huile qui nettoie comme une pro ! Une fois par semaine, pour le foie, misez sur des gélules à l'artichaut ou une monodiète. Par exemple des carottes déclinées en jus, salade et purée.



### L'ASTUCE

Le foie fonctionne comme une chaudière. Il aime la chaleur. Appliquez chaque soir une bouillotte chaude bien à droite de votre ventre.



NICOLE KIDMAN

## 50 ans On recharge son organisme

La vitamine C est votre alliée pour faire rayonner votre teint. Entre chaque repas, buvez de l'eau hydroxydase. Très riche en minéraux, elle vous aide à éliminer. Vous pouvez aussi miser sur le romarin, présent dans des cures toutes faites.



### LE GESTE

Une petite cuillère à café de spiruline par jour coupe naturellement l'appétit. Résultat, les fringales entre les repas disparaissent.