

J-18

## Coup de balai

Commencez par l'étape gommage. À faire une à deux fois par semaine. C'est idéal pour préparer la peau au bronzage (faux ou vrai) et la rendre douce.

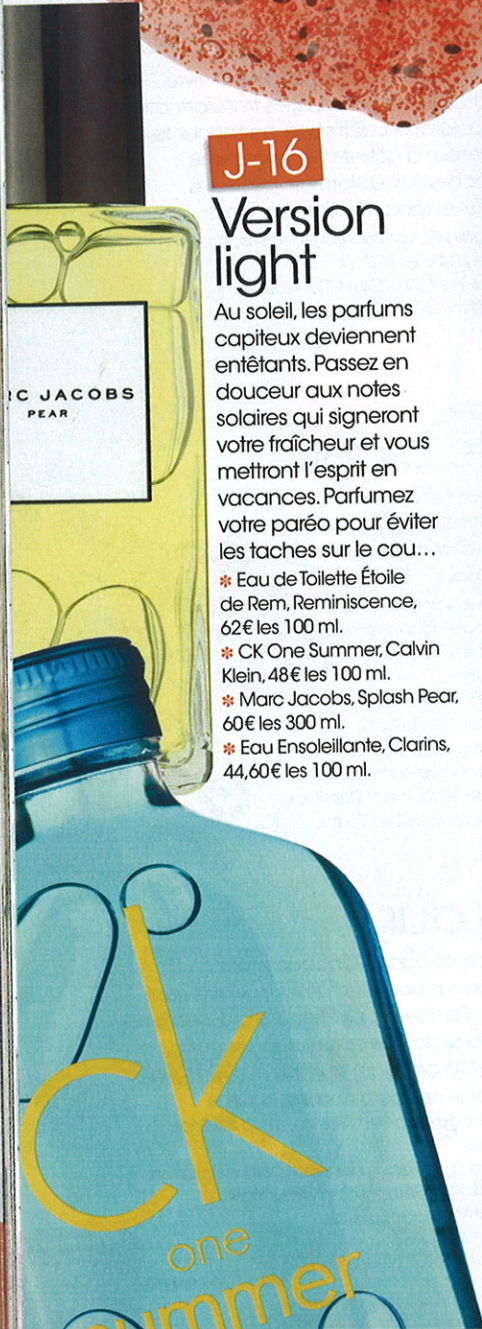
\* Escalade sensorielle : un cocktail d'agrumes, d'eau de source marine et de sable blanc : Gommage «Rêve de Sable», Omnisens, 35€ les 150 ml. [www.omnisens.fr](http://www.omnisens.fr) \* Un deux-en-un : Gel-Douche Gommant Fraise, The Body Shop, 12€ les 200 ml. En vente sur [www.ccb-paris.com](http://www.ccb-paris.com)

J-16

## Version light

Au soleil, les parfums capiteux deviennent entêtants. Passez en douceur aux notes solaires qui signent votre fraîcheur et vous mettront l'esprit en vacances. Parfumez votre paréo pour éviter les taches sur le cou...

- \* Eau de Toilette Étoile de Rem, Reminiscence, 62€ les 100 ml.
- \* CK One Summer, Calvin Klein, 48€ les 100 ml.
- \* Marc Jacobs, Splash Pear, 60€ les 300 ml.
- \* Eau Ensoleillante, Clarins, 44,60€ les 100 ml.



J-17

## Quelle allure!

Pour vous faire une jolie chute de reins, cet exercice chaque matin : assise, le dos plat, les bras tendus au-dessus de la tête. Relâchez le bas du dos et revenez à la position de départ, sans tirer sur les bras et sans donner d'à-coups. À faire 20 fois. Les bras qui ballottent, non merci ! Enfilez ces manchons et suivez les conseils du livret pour retrouver des triceps toniques.

\* Lympho Tonic Bras, 42,50€ + Port. En vente sur [www.lymphologics.com](http://www.lymphologics.com)



# AVANT LE DÉPART, SOIGNEZ VOTRE CHUTE DE REINS PAR UN EXERCICE TOUT SIMPLE

J-15 Griffée

Les ongles poussent de 0,10 mm par jour. Boostez leur croissance avec une cure de compléments alimentaires à base de vitamines B5, B6, B8, E, zinc... et des soins fortifiants.

\* Pour les ongles dédoublés, à utiliser seul ou en base : Booster Intense à l'Extrait de Myrrhe, l' Onglerie. \* Un coup de feutre deux fois par jour, jusqu'au départ : Traitement de l'Ongle, L'Action Cosmétique, 7,90€. [www.soins2beaute.com](http://www.soins2beaute.com) et les Trois Suisses.