



AIDE-MÉMOIRE PRATIQUE

"Nos 3 Recettes de Sérums pour Débuter"

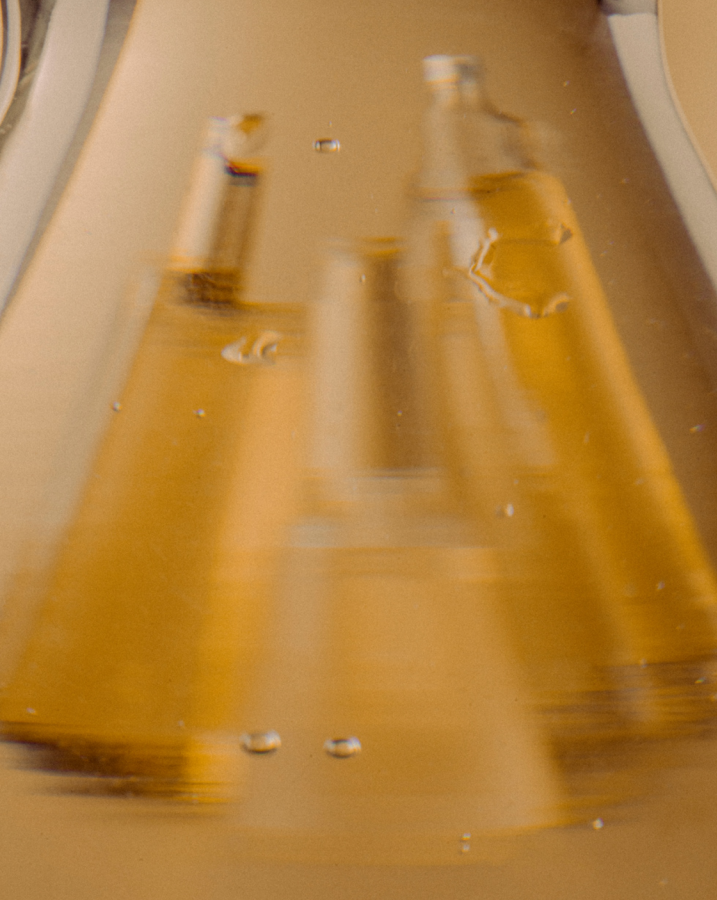
Public : Les femmes de 40 ans et plus à la recherche de solutions de soins naturelles.

"Parce qu'à 40 ans et au-delà, votre peau mérite une attention sur mesure"

✦ CE QUE VOUS ALLEZ DÉCOUVRIR:

- ✓ 3 Recettes Testées et Approuvées par une Pro
- ✓ Conseils d'experte pour éviter les erreurs de débutante
- ✓ Un tableau comparatif pour choisir selon vos besoins
- ✓ Un guide de dépannage pour répondre à toutes vos questions

Votre guide pour une routine de beauté naturelle et efficace après 40 ans.



LA SECTION MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Le Kit de Démarrage
(Un Investissement Intelligent et Unique)

Avant de nous lancer dans la "fabrication", parlons de l'équipement". La bonne nouvelle est que vous n'avez pas besoin d'un laboratoire de savant fou ! Un petit investissement initial vous équippa pour au moins un an de créations DIY. Priorisez la qualité : un matériel bien choisi garantit l'efficacité. Voici votre liste de contrôle essentielle :



🧴 Flacons Compte-Gouttes en Verre Ambré de 30ml

Pourquoi ? Pour mélanger vos concoctions de manière hygiénique et sans réactions chimiques. Évitez le métal (sauf l'acier inoxydable) et le plastique.

Astuce : Une petite ramequin en verre ou une tasse à café fera parfaitement l'affaire !

🥄 Spatule ou Cuillère en Acier Inoxydable

Pourquoi ? L'acier inoxydable est un matériau neutre, facile à stériliser et n'interagit pas avec les ingrédients. Il est parfait pour mélanger et transvaser vos préparations.



🔥 Mini-Entonnoir

Pourquoi ? Absolument indispensable pour remplir vos flacons sans en mettre partout ! Il fait gagner du temps et préserve le précieux produit.

🔥 Alcool Isopropylique à 70% pour la Stérilisation

Pourquoi ? L'hygiène est la règle d'or n°1 en cosmétique DIY. Un petit vaporisateur ou un chiffon imbibé d'alcool vous permettra de désinfecter soigneusement tout votre matériel, votre plan de travail et même vos mains avant de commencer



💰 Budget Estimé : 30-35 €
(pour un minimum d'1 an)

Considérez cela comme un investissement pour votre peau et votre autonomie. Une fois ce kit acquis, le coût de fabrication de chaque sérum devient dérisoire comparé aux produits du commerce. Vous êtes sur le point de devenir votre propre experte en beauté naturelle !





📖 SOMMAIRE DU GUIDE 📖



★ Introduction
Pourquoi les Sérums Maison Changent Tout
Après 40 Ans

🔧 Chapitre 1 : La Boîte à Outils Indispensable
La Liste Curatée pour Débuter sans Se
Ruiner

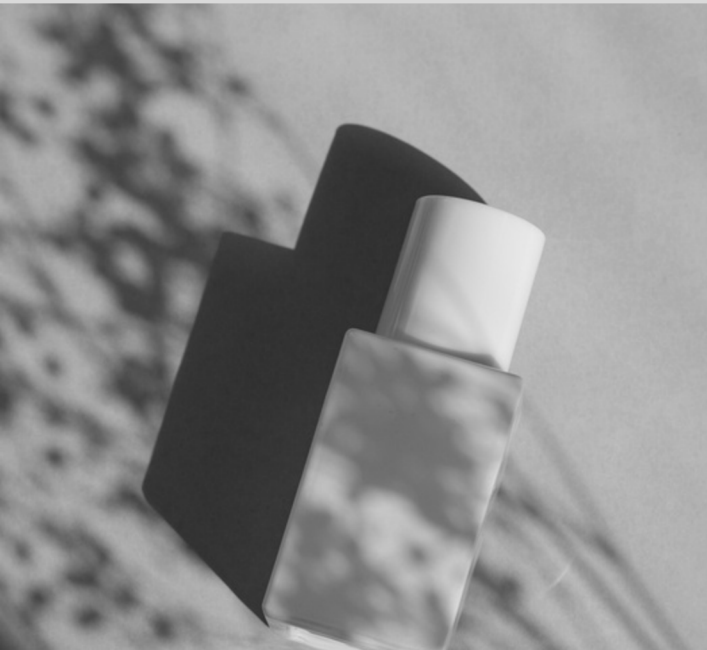
⚡ Chapitre 2 : Sérum Hydratant Intense
La Recette pour les Peaux qui ont Soif

✨ Chapitre 3 : Sérum Anti-Âge Maison
La Solution pour les Rides et la Fermeté

🌿 Chapitre 4 : Sérum Équilibrant
L'Allié des Peaux Mixtes après 40 Ans

💡 Chapitre 5 : Les Bons Réflexes
Le Guide de Dépannage Pro

🚀 Chapitre 6 : Prochaines Étapes
Comment Approfondir Votre Pratique



RECETTE 1 - MASQUE VISAGE "LUNE & SOLEIL" ÉCLAT & APAISEMENT

- POUR QUI ?
- Peau terne manquant d'éclat
- Peau ayant besoin d'hydratation et d'apaisement
- Peau sensible ou irritée
- Toute personne recherchant un moment de bien-être holistique et de pleine conscience

Préparation : 10 minutes
Coût : < 2 € par application | Durée de conservation : Doit être utilisé immédiatement

IINGRÉDIENTS :

Ce masque est conçu pour équilibrer les besoins de la peau : la partie "Soleil" apporte éclat et gommage doux, tandis que la partie "Lune" procure un apaisement et une hydratation profonds.

- PARTIE "SOLEIL" (ÉCLAT)
- 2 c.à.s. de Yaourt Grec

Son rôle : Riche en acide lactique, il assure un gommage doux pour éliminer les cellules mortes et révéler un teint plus lumineux. Ses protéines apaisent la peau.

1 c.à.c. de Miel Brut

Son rôle : Humectant naturel, il attire l'humidité dans la peau. Ses propriétés antibactériennes aident à purifier et à favoriser un éclat pur.

Zeste d'1/4 de Citron Bio

Son rôle : Gorgé de vitamine C et d'antioxydants, il aide à illuminer la peau et à lutter contre le stress oxydatif. À utiliser avec précaution sur les peaux très sensibles.
- PARTIE "LUNE" (APAIANTE)
- 1 c.à.s. de Gel d'Aloe Vera

Son rôle : Hydratant, calmant et réparateur en profondeur. Il apaise les rougeurs et les irritations, procurant une sensation de fraîcheur et de réconfort.

1 c.à.c. d'Huile de Jojoba

Son rôle : Une huile nourrissante qui ressemble beaucoup au sébum naturel de la peau. Elle hydrate les zones sèches sans obstruer les pores, assurant l'équilibre.

3 gouttes d'Huile Essentielle de Vraie Lavande

Son rôle : Apaisante et équilibrante, elle calme à la fois la peau et l'esprit. Elle renforce l'expérience relaxante et holistique du soin.

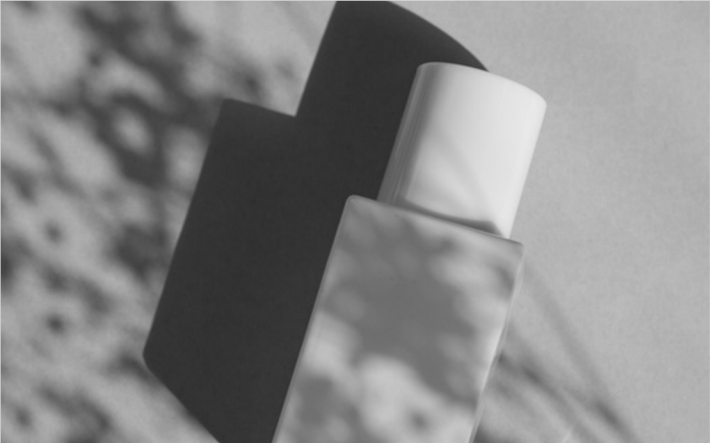
PREPARATION

Fixez Votre Intention : Lavez-vous les mains et nettoyez votre plan de travail. Prenez une grande respiration pour vous recentrer sur ce rituel de soin.

Dans votre premier bol, préparez la Partie "Soleil" en mélangeant doucement le yaourt grec, le miel et le zeste de citron jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.

Dans votre second bol, préparez la Partie "Lune" en combinant le gel d'Aloe Vera, l'huile de jojoba et l'huile essentielle de lavande. Mélangez bien.

Votre masque en deux parties est prêt. Inutile d'attendre ; appliquez avec un pinceau ou des doigts propres.



POUR QUI ?

Peau terne manquant d'éclat
Peau ayant besoin d'hydratation et
d'apaisement
Peau sensible ou irritée
Toute personne recherchant un
moment de bien-être holistique et de
pleine conscience

Préparation : 10 minutes
Coût : < 2€ par application | Durée de conservation
: Doit être utilisé immédiatement

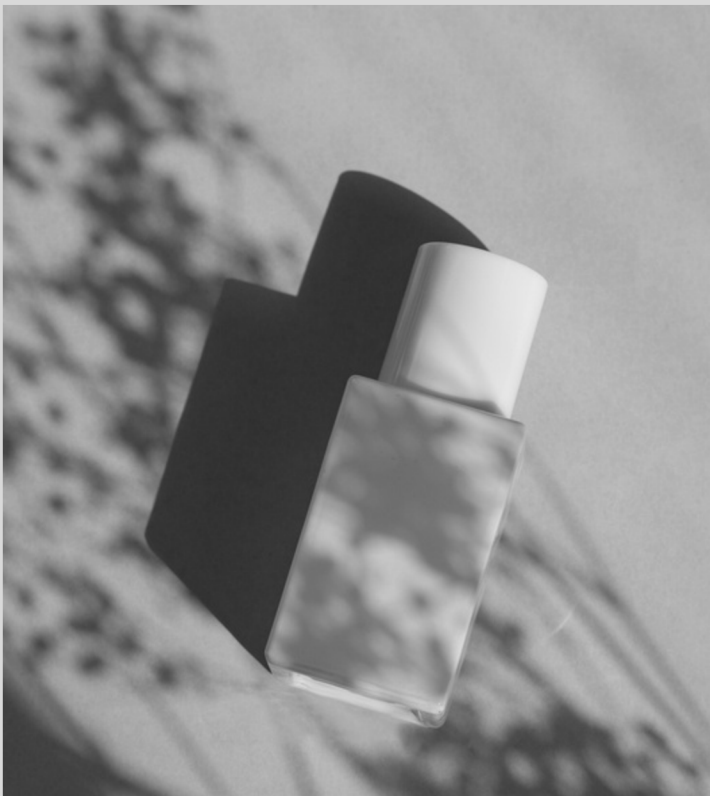
RÉSULTATS TYPIQUES :

- *Immédiatement après le rinçage : La peau est incroyablement douce, hydratée, et paraît visiblement plus lumineuse et radieuse.*
- *Avec une utilisation régulière (1-2 fois/semaine) : Un teint plus uniforme, une sécheresse et une irritation réduites, et un éclat naturel et sain.*
- *Bénéfice Holistique : Le rituel offre un moment tangible de pause et de soin personnel, réduisant le stress et favorisant un sentiment de bien-être.*

Conseil d'utilisation : Appliquez la partie "Soleil" sur les zones qui ont besoin d'éclat (front, pommettes, menton). Appliquez la partie "Lune" sur les zones qui ont besoin d'apaisement (joues, ailes du nez). Laissez poser 10 à 15 minutes. Rincez à l'eau tiède.

⚠ PRÉCAUTION :

Comme pour toute recette DIY, effectuez un test d'allergie sur le bras 24h à l'avance, surtout si vous avez la peau sensible ou des allergies connues. Évitez le contour des yeux. Si vous êtes allergique aux agrumes, omettez le zeste de citron. Cette préparation fraîche ne se conserve pas et doit être utilisée immédiatement.



RECETTE 2 - SÉRUM ANTI-ÂGE MAISON

POUR QUI ?

- Rides et ridules
- Perte de fermeté
- Peau mature, en manque de lipides

Préparation : 3 minutes
Coût : < 5 € pour 30ml | Durée de conservation : 6 mois

INGRÉDIENTS :

Ce sérum combine des huiles précieuses pour une action ciblée sur les signes de l'âge. Chaque ingrédient a un rôle spécifique :

- 2 c.à.s. d'Huile de Jojoba
Son rôle : Très similaire au sébum humain, elle régule et hydrate sans gras. C'est une huile de base parfaite, pénétrante et non comédogène.
- 1 c.à.s. d'Huile d'Avocat
Son rôle : Riche en vitamines et antioxydants, c'est une alliée de premier choix pour nourrir la peau en profondeur et lutter contre le relâchement.
- 1 c.à.c. d'Huile de Bourrache
Son rôle : Une star pour les peaux matures ! Exceptionnellement riche en acide gamma-linolénique, elle aide à restaurer la souplesse de la peau et à lisser les ridules.
- 10 gouttes de Vitamine E
Son rôle : Un antioxydant puissant, elle protège la peau des radicaux libres et préserve votre sérum de l'oxydation. Elle aide aussi à raffermir les tissus cutanés.
- 5 gouttes d'Huile Essentielle de Graines de Carotte (optionnel)
Son rôle : Cette HE est un véritable "coup de boost" régénérant. Elle stimule la micro-circulation, restaure un éclat radieux et aide à estomper les taches.

(Précautions d'usage : non conseillée pendant la grossesse et l'allaitement.)

RÉSULTATS TYPIQUES :

- Sous 2 semaines : La peau est visiblement plus souple, douce et confortable.
- Sous 1 mois : Rides et ridules paraissent atténuées, la texture de la peau est affinée.
- Sous 2 mois : Une amélioration notable de la fermeté et de l'élasticité de la peau est observée.

PREPARATION

Stérilisez votre flacon et votre matériel avec de l'alcool.

Mélangez les huiles par ordre de viscosité (de la plus fluide à la plus épaisse) dans votre bol.

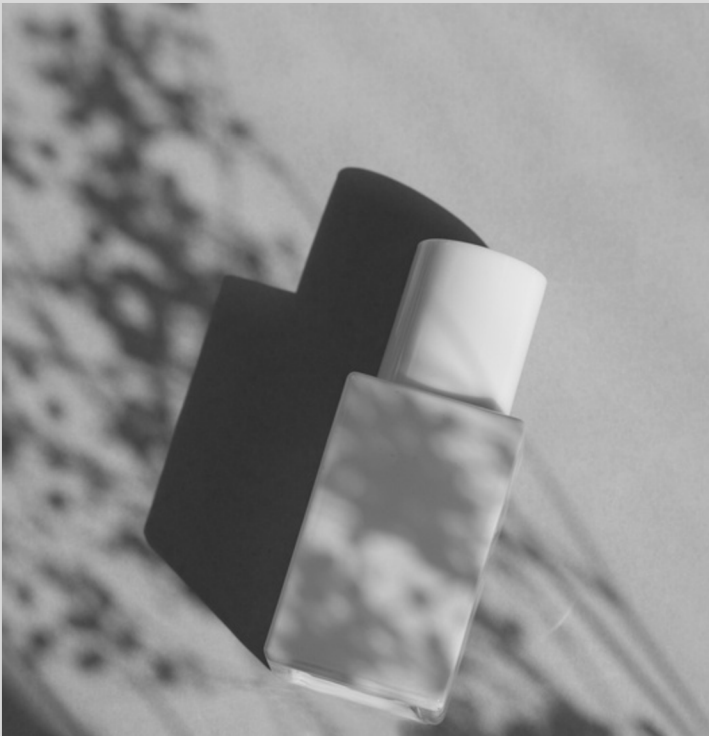
Ajoutez la Vitamine E en dernier pour sceller et protéger le mélange

Transvasez soigneusement dans votre flacon ambré à l'aide de l'entonnoir.

Secouez doucement avant chaque utilisation pour homogénéiser le sérum.

Conseil d'utilisation :

Appliquez 3-4 gouttes sur le visage et le cou sur une peau propre et légèrement humide, le soir pour une meilleure régénération.



RECETTE 3 - SÉRUM ÉQUILIBRANT

POUR QUI ?

Zone T grasse (front, nez, menton)

Pores dilatés

Peau mixte après 40 ans qui nécessite un soin à la fois purifiant et nourrissant.

INGRÉDIENTS :

Ce sérum est conçu pour réguler l'excès de sébum sans dessécher la peau, tout en respectant sa maturité.

□ 2 c.à.s. d'Huile de Pépins de Raisin

Son rôle : Légère et non grasse, c'est une huile astringente idéale pour les peaux mixtes à grasses. Elle aide à resserrer les pores et laisse un fini mat.

□ 1 c.à.s. d'Huile de Noisette

Son rôle : Excellente pour réguler la production de sébum, elle nettoie en profondeur sans obstruer les pores. Elle améliore l'élasticité de la peau.

□ 1 c.à.c. d'Extrait de Romarin (ou CO2)

Son rôle : Un antioxydant puissant, il purifie la peau, tonifie les pores et prévient les imperfections grâce à ses propriétés antibactériennes.

□ 5 gouttes d'Huile Essentielle de Vraie Lavande

Son rôle : Apaisante et équilibrante, elle calme les irritations, aide à guérir les petits imperfections, et son parfum relaxant offre un véritable soin bien-être.

Préparation : 4 minutes

Coût : ~4 € pour 30ml

PRÉPARATION

Stérilisez soigneusement votre flacon et tout votre matériel.

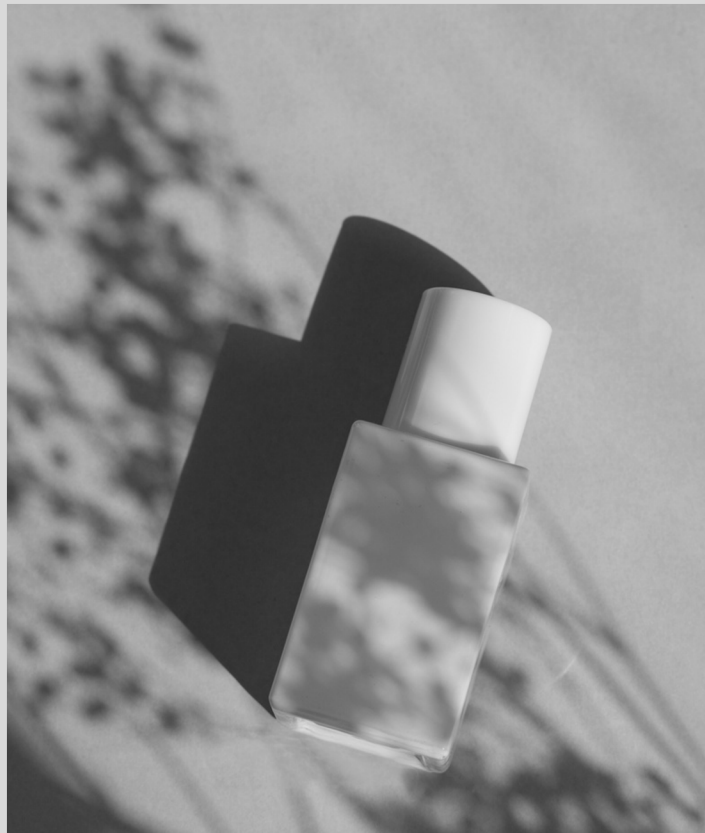
Dans votre bol, mélangez les huiles de base (pépins de raisin et noisette).

Ajoutez l'extrait de romarin et les gouttes d'huile essentielle de lavande.

Mélangez doucement avec votre spatule pour homogénéiser la préparation sans créer de bulles.

Transvasez la préparation dans votre flacon ambré à l'aide de l'entonnoir.

⚠ PRÉCAUTION : Évitez le contour des yeux. Tenir hors de portée des enfants. Comme pour toute huile essentielle, effectuez un test au préalable dans le pli du coude.



Votre Guide de Choix Rapide

Vous ne savez pas par quel sérum commencer ? Utilisez ce tableau pour associer votre problème de peau principal à la recette parfaite.

Recette & Nom	Problèmes de Peau Principaux	Bénéfices Clés	Idéal Pour
RECETTE 1 : 🌙☀️ Masque Lune & Soleil	<ul style="list-style-type: none">• Teint terne• Déshydratation• Sensibilité/Irritation• Besoin d'un rituel mindful	<ul style="list-style-type: none">• Éclat et illumination instantanés• Apaisement et hydratation profonds• Gommage doux• Expérience de soin holistique	Un soin hebdomadaire pour un éclat visible et un moment de soin personnel dédié.
RECETTE 2 : 🕒 Sérum Anti-Âge	<ul style="list-style-type: none">• Rides et ridules• Perte de fermeté• Peau mature et sèche	<ul style="list-style-type: none">• Lisse et repulpe la peau• Améliore l'élasticité et la fermeté• Nourrit en intensité• Protection antioxydante puissante	Une utilisation le soir pour cibler les signes de l'âge et soutenir la régénération de la peau.
RECETTE 3 : ⚖️ Sérum Équilibrant	<ul style="list-style-type: none">• Peau mixte/grasses• Pores dilatés• Brillances sur la zone T	<ul style="list-style-type: none">• Régule la production de sébum• Resserre les pores et affine la texture• Purifie et clarifie• Texture légère, non grasse	Une utilisation quotidienne (matin et/ou soir) pour équilibrer la production de sébum et obtenir un teint clair et mat.

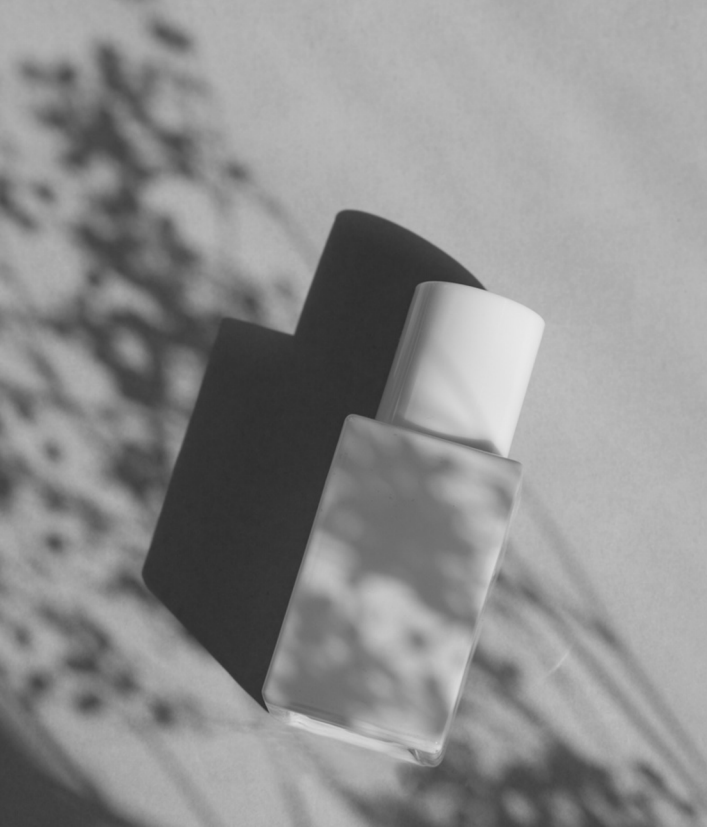
Comment Utiliser Ce Guide :

Identifiez Votre Problème de Peau Principal : Regardez la colonne "Problèmes de Peau Principaux" pour trouver la recette qui répond le mieux à vos besoins actuels.

Passez en Revue les Bénéfices Clés : Confirmez votre choix en lisant la colonne "Bénéfices Clés" pour vous assurer que la recette offre ce que vous recherchez.

Suivez les Instructions : Référez-vous à la colonne "Idéal Pour" pour la fréquence d'utilisation, puis tournez-vous vers la page détaillée de la recette pour la liste complète des ingrédients, la méthode de préparation et les conseils pro.

Commencez avec une **recette** pour prendre confiance, puis explorez les autres pour **créer** un rituel skincare entièrement personnalisé !



Chère Beauté 40+,

★ Un immense merci pour le téléchargement de ce guide !

👤 En choisissant cet "Aide-Mémoire", vous avez fait le premier pas vers une routine beauté personnalisée qui respecte véritablement votre peau et vos valeurs.

✨ Je crois profondément que :
Votre peau après 40 ans mérite des solutions adaptées et intelligentes.
Les ingrédients naturels et l'efficacité peuvent aller de pair.

🔄 Chaque femme peut devenir la créatrice de sa propre beauté.

Votre accompagnement continue ici :

✉ Dans Votre Boîte Mail :

- Votre copie PDF de ce guide
- Une série de 3 emails pour bien démarrer en toute confiance
- Des conseils exclusifs et des insights livrés chaque semaine.

👤 Dans Notre Communauté Privée :

- Rejoignez le groupe Facebook "Natural Beauty 40+"
- Assistez à nos Lives Questions/Réponses mensuels
- Partagez vos expériences et connectez avec des membres partageant les mêmes idées

Un Témoignage Inspirant :

"À 52 ans, j'avais abandonné l'idée d'avoir une belle peau. Ces recettes simples ont tout changé – et le fait de les faire moi-même me rend tellement fière !" Marie-Christine, abonnée

Partagez l'Inspiration !

Si ce guide vous a parlé, n'hésitez pas à :

Le partager avec 3 amies qui l'adoreraient aussi.

En parler dans vos Stories Instagram

Nous envoyer des photos de vos créations – Nous adorerons les voir !

-

"La beauté à 40 ans et au-delà n'est pas une question d'âge, mais d'intelligence cosmétique et de bienveillance envers soi-même."

