



## ALIMENTATION FACEMASTERS PEAU LISSÉE, DRAINÉE & VIVANTE

### **Une peau lisse, tonique et lumineuse est le résultat de :**

- un terrain peu inflammatoire
- une bonne circulation (sang + lymphes)
- un système nerveux apaisé
- une nutrition cellulaire profonde

### **Les aliments à privilégier (effet direct visage)**

Les bons gras (effet glow + souplesse de la peau)

- sardines (ultra riches en oméga 3 + collagène naturel)
- maquereaux
- saumon sauvage
- avocat
- huile d'olive vierge
- graines de chia / lin

Effet : peau plus souple, moins marquée, glow naturel

### **Les protéines (structure + fermeté)**

- œufs (or pour la peau)
- poissons
- viandes de qualité
- légumineuses (si bien digérées)

Effet : maintien des tissus, prévention du relâchement

### **Les aliments riches en collagène & soutien collagène**

- bouillon d'os
- peau de poisson
- gélatine naturelle
- fruits riches en vitamine C (kiwi, agrumes, fruits rouges)

Effet : peau plus dense, plus rebondie

### **Les aliments drainants (anti gonflement visage)**

- concombre
- céleri
- asperges
- citron
- radis noir
- artichaut

Effet : visage plus sculpté, moins de rétention

### **Les anti-inflammatoires puissants**

- curcuma
- gingembre
- ail
- légumes verts foncés
- fruits rouges

Effet : réduction des imperfections, teint plus uniforme

### **Les aliments à limiter fortement (impact direct visage)**

Les sucres (le pire pour la peau)

- sodas
- pâtisseries
- bonbons
- céréales industrielles
- snacks sucrés

Effet : glycation = peau qui se rigidifie, rides accélérées

### **Les produits ultra-transformés**

- plats industriels
- fast-food
- sauces industrielles
- additifs / conservateurs

Effet : inflammation + visage "chargé"

### **Les mauvaises graisses**

- huiles raffinées
- fritures
- margarine

Effet : peau terne, perte d'élasticité

### **Les excès de sel industriel**

- chips
- plats préparés
- charcuterie industrielle

Effet : rétention d'eau → visage gonflé

### **Le combo explosif**

- sucre + gras transformé (ex : viennoiseries, desserts industriels)

Effet : accélération du vieillissement cutané

### **Les ennemis invisibles du visage**

- manger sous stress → digestion mauvaise → peau impactée
- grignotage constant → inflammation chronique
- manque de mastication → surcharge digestive
- manque de sommeil → traits marqués, cernes

### **Le protocole simple FaceMasters (quotidien)**

Matin

- eau tiède + citron + pincée de sel de qualité
- respiration profonde (oxygène = glow)

Midi

- protéines + bons gras + légumes (ex : sardines + avocat + légumes verts)

Soir

- léger
- éviter sucre + surcharge digestive

### **Hydratation**

- eau + minéraux
- éviter boissons sucrées

### **Introspection alimentaire**

Quand je mange, est-ce que je nourris :

- mon corps
- ou
- mes tensions émotionnelles ?

Quels aliments gonflent mon visage ?

Quels aliments me donnent un teint lumineux ?