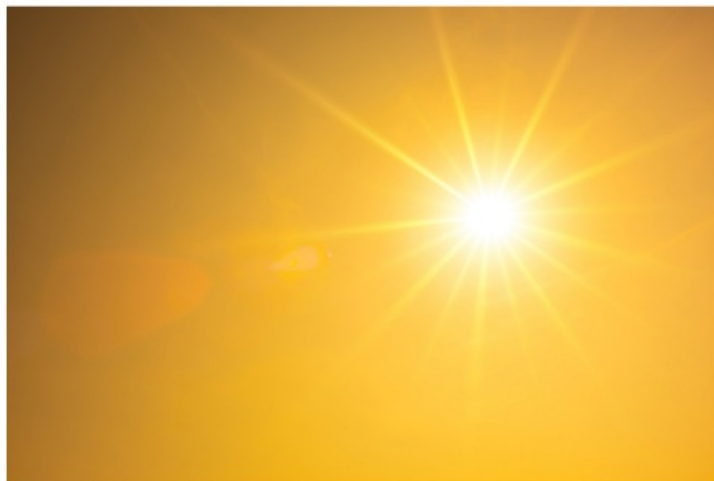




[Le site](#)   [Facebook](#)   [Réservation en ligne](#)

Cette newsletter sera ce mois-ci axée sur le soleil et sa protection. En effet, vous faites des soins régulièrement et il serait fort dommageable de réduire à néant tous vos efforts de l'année !

## Testez vos connaissances face au soleil !



### Vos questions ?

1. Le soleil : ami ou ennemi ?
2. Toutes les peaux réagissent-elles de la même manière face au soleil ?
3. A quoi servent les indices mentionnés sur les produits solaires ?
4. Quelle est la meilleure protection face au soleil ?
5. Bronzer fait-il vieillir ?
6. Qu'est ce que le SPF ? A quoi sert-il ?
7. Qu'est ce qui différencie les soins solaires **Institut Esthederm** des autres produits solaires ?

### Mes réponses

1. Le soleil n'est pas un ennemi, mais un ami à apprivoiser. Il n'y a pas de vie sans soleil et à trop s'en protéger, la peau ne sait plus se défendre. Il faut alors la rééduquer.

2. Toutes les peaux ne réagissent pas de la même manière, certaines sont intolérantes, d'autres moins : la technologie des produits solaires **Institut Esthederm** permet l'exposition des peaux les plus réactives en leur permettant de s'adapter au soleil, et de bronzer sans déclencher de réaction d'intolérance. Toutes les peaux, quelles qu'elles soient ont droit au soleil.
3. Les indices, en faisant écran aux rayons du soleil limitent la réaction naturelle indispensable de la peau. Laisser passer la juste dose de soleil est nécessaire à la synthèse de la mélanine, un pigment naturellement protecteur : pas de course à l'indice élevé.
4. Le bronzage est un système naturel protecteur du coup de soleil, des dommages ADN et du stress oxydatif : sous l'action des UV, la synthèse de la mélanine augmente, son ascension aux couches supérieures de la peau est accélérée
5. Le soleil fait vieillir si il n'est pas correctement maîtrisé : si l'exposition solaire déclenche la synthèse bénéfique de la mélanine, elle peut cependant induire des dommages cellulaires lorsqu'elle est excessive (et ce, malgré les capacités d'auto-réparation, de protection des cellules et d'auto-défenses contre l'excès de radicaux libres et les dommages ADN, que possède la peau.)
6. Le SPF ne renseigne en rien sur la capacité d'un produit à préserver la jeunesse de la peau. Il indique seulement le niveau de protection des UVB (responsables des coups de soleil). Pour traiter le rayonnement solaire, les UVA sont aussi, sinon plus importants que les UVB
7. Les soins solaires **Institut Esthederm** sont des soins à part entière. Ils rééduquent la peau pour lui permettre de s'adapter au soleil. Ils laissent passer la juste dose de soleil pour obtenir plus rapidement un bronzage protecteur, plus intense et plus durable. Ces soins, grâce aux différents brevets dont ils sont composés, tiennent compte du phototype de chaque peau, des habitudes au soleil de chacun et du lieu d'exposition pour assurer la neutralisation des dommages cellulaires et tissulaires liés au soleil.

## Les étapes indispensables à un beau bronzage



### Avant, pendant et après l'exposition

#### Bronz'Impulse

A appliquer :

-Dès les beaux jours, matin et soir pendant 2 semaines avant l'exposition au soleil, pour préparer votre peau et stimuler le bronzage



### Pendant l'exposition

En tenant compte de vos habitudes au soleil, de votre lieu d'exposition, mais aussi des besoins de votre peau, vous trouverez le soin solaire parfaitement adapté à vos besoins. Une astuce infaillible pour un bronzage



### Après l'exposition et le soir

Entretenez et sublmez votre bronzage ! Entre deux expositions, le soin réparateur anti-rides régénère, réhydrate et apaise la peau, restructure et lisse rides et ridules et stimule le bronzage.

-Lors des expositions, juste avant d'appliquer votre protection solaire, pour optimiser la qualité et l'intensité de votre bronzage  
-Après l'exposition, en complément du soin après soleil, pour prolonger le bronzage

sublime et sans remplir votre valise avec trop de produits : les soins solaires visage s'utilisent également comme crèmes de jour pour un effet 2 en 1.  
A tester pendant vos vacances et vous ne serez pas déçues !

Le lait prolongateur de bronzage apaise instantanément les sensations d'inconfort liées aux expositions longue durée, prévient le risque de réactivité et rétablit un taux d'hydratation idéal tout en entretenant un hâle longue durée.

## Quoi que vous fassiez, où que vous soyez cet été, soyez belle en vacances et découvrez nos astuces beauté



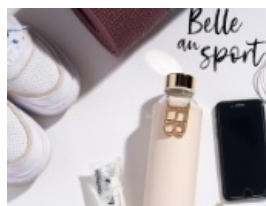
### Belle au soleil

**Le menu vacances** pour prendre soin de sa peau au soleil !

Le 1er geste indispensable : l'hydratation. En effet, s'hydrater régulièrement, sera extrêmement bénéfique, que ce soit pour votre corps mais également pour votre peau.

Pour que votre verre d'eau vous désaltère durablement, ajoutez-y quelques rondelles de concombre. En plus de donner un goût très rafraîchissant à votre verre d'eau, le concombre vous apportera une mine de vitamines et minéraux qui vont soutenir votre organisme pour l'aider à se tempérer. Ajoutez-y également des herbes aromatiques, mais aussi des fleurs comestibles ou des fruits.

Pensez également aux masques et aux gommages pour exfolier, hydrater et réparer.



### Belle au sport

**Le menu sportif** pour rester en forme et conserver son bien-être !

L'hydratation est cruciale dans toute pratique sportive d'endurance. Une mauvaise hydratation entraîne inévitablement une baisse de performance et peut occasionner diverses blessures (dont les tendinites) et autres problèmes de santé.

La boisson sportive la plus élémentaire est le jus de coco pur ou jus de coco mélangé à une cuillère à soupe de citron. Le jus de coco contient plus de potassium que les boissons sportives et est naturellement plus riche en sodium. Si ce n'est pas votre tasse de thé, il vous reste toujours les cocktails à base d'eau aromatisée et vitaminée.

Pensez également aux masques et aux gommages pour exfolier, hydrater et réparer.



### Belle au travail

**Le menu bureau** pour être radieuse même en travaillant !

Pour surmonter les grosses journées de travail et rester dynamique malgré les chaleurs, mettez vous aux eaux vitaminées et profitez de leurs vertus désaltérantes et anti-oxydantes.

Pour bénéficier de leurs bienfaits, il vous suffit de les préparer la veille.

Testez ces délicieux mélanges :

- Fraise, orange et menthe dans de l'eau gazeuse
- Kiwi, citron, concombre et menthe pour un effet pep's assuré
- Bleuet, orange et gingembre
- Fraises, thym, citron et menthe (idéal le matin au réveil ou en pause fraîcheur l'après-midi)

Et comme vous n'êtes pas encore en vacances, n'oubliez pas votre soin du visage en institut.



**Et n'oubliez pas de réserver vos rendez-vous pour la rentrée**

Vite ! Je réserve mon rendez-vous !



NG Institut  
91 rue de beauchamp  
95150 Taverny

Vous avez reçu cet email car vous vous êtes inscrit sur NG Institut.

[Se désinscrire](#)

Envoyé par  
 **sendinblue**