

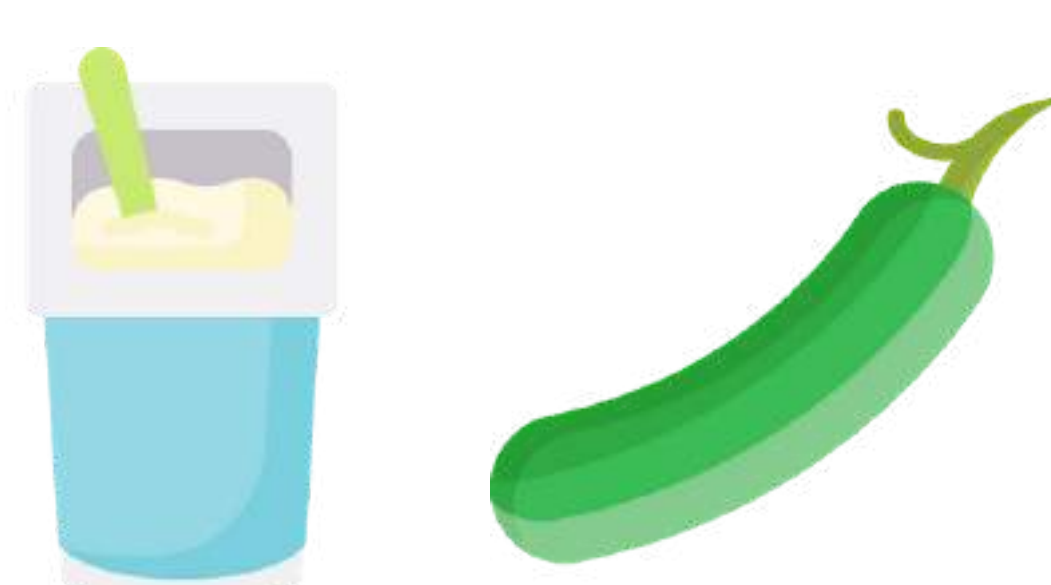
# tuto bien-être

## Les masques pour le visage de Camille



© MariaNechaeva / Adobe Stock

### recette 1 Le masque au concombre



#### Les bienfaits :

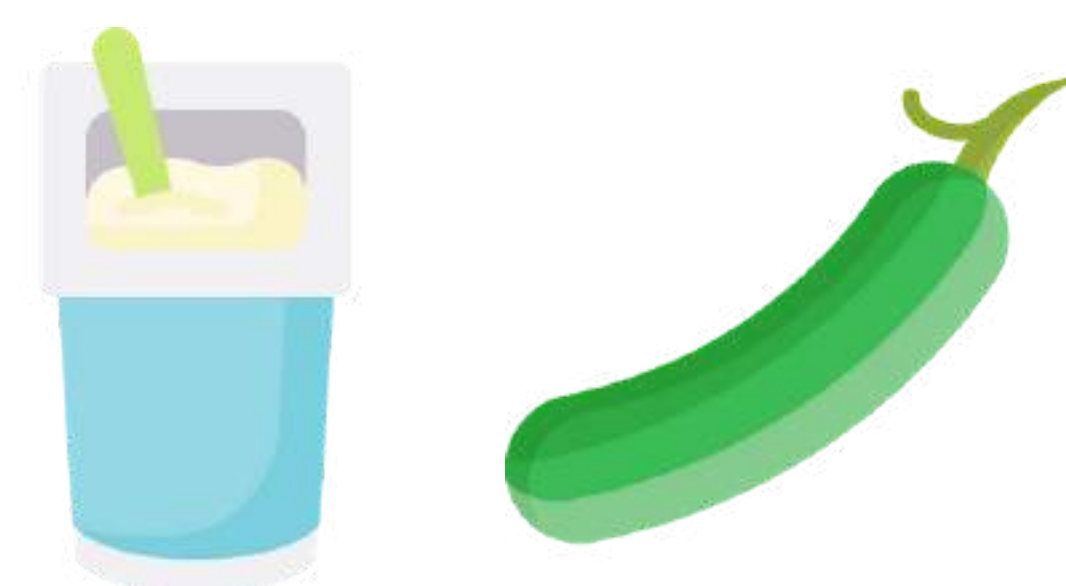
Une peau lumineuse en quelques instants !  
Le concombre est gorgé d'eau, il hydrate la peau, la nettoie et lui donne de l'éclat.

#### ingrédients

- 1/2 concombre
- 1 yaourt nature sans sucre

- Eplucher le concombre, (car les pesticides se trouvent à la surface de la peau)
- Couper-le en morceaux et mixez-le tout simplement avec le yaourt.
- Appliquer la pâte obtenue sur votre visage et laisser poser 15 minutes.

### recette 1 Le masque au concombre



#### Les bienfaits :

Une peau lumineuse en quelques instants !  
Le concombre est gorgé d'eau, il hydrate la peau, la nettoie et lui donne de l'éclat.

#### ingrédients

- 1/2 concombre
- 1 yaourt nature sans sucre

- Eplucher le concombre, (car les pesticides se trouvent à la surface de la peau)
- Couper-le en morceaux et mixez-le tout simplement avec le yaourt.
- Appliquer la pâte obtenue sur votre visage et laisser poser 15 minutes.

### recette 3 Le masque au miel et aux fraises



#### Les bienfaits :

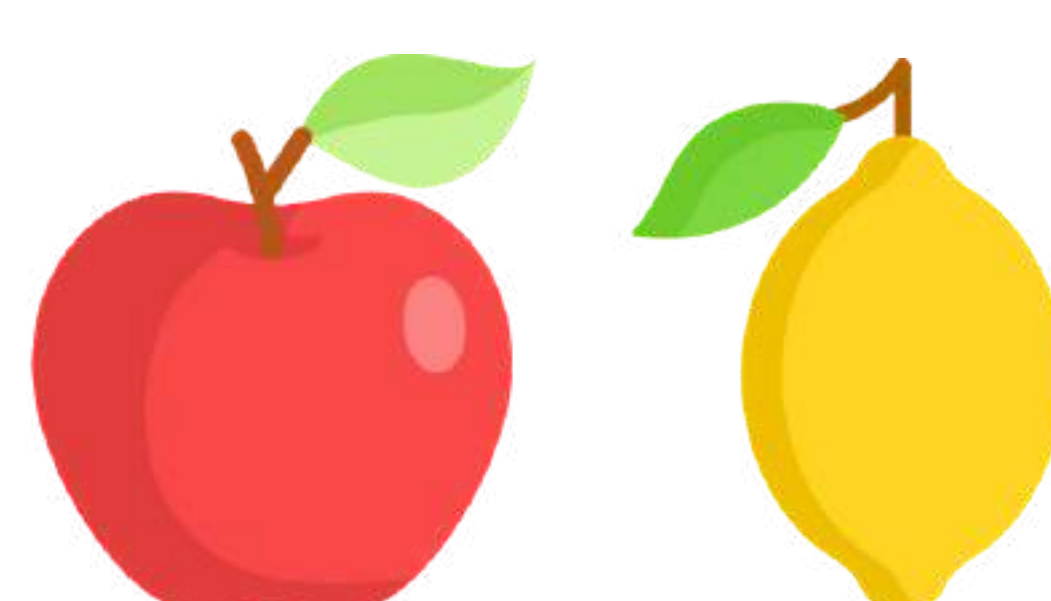
Votre peau sera rosée et rafraîchie !

#### ingrédients

- 5 fraises
- 1 cuillère à soupe de miel

- Ecraser 5 fraises avec 1 cuillère à soupe de miel.
- Appliquer le mélange sur le visage en évitant le contour des yeux.
- Rincer le masque après 15 minutes et appliquer ensuite une crème hydratante.

### recette 4 Le masque aux pommes et au citron



#### Les bienfaits :

Le citron et la pomme contiennent tous deux des acides de fruits naturels qui ont un effet de gommage sur la peau. La sauge permet de resserrer et fermer les pores de la peau.

#### ingrédients

- 1 cuillère à soupe de compote de pommes
- 1 cuillère à café de jus de citron
- 1 cuillère à café de sauge séchée

- Mélanger les ingrédients et appliquer sur le visage.
- Laisser agir 5-10 minutes et retirer à l'eau tiède.



camille