

# ekia

L'expertise anti-âge

Routine de soin  
Fermeté

## Objectifs

Gainer immédiatement et raffermir durablement la peau grâce à une routine complète :

- produits de soins,
- recommandations diététiques,
- gymnastique faciale.



## MATIN

### 1 - NETTOYER



- Produit : **Eau Micellaire Eclat**
- Actions : Nettoyer la peau des rejets de la nuit. Illuminer le teint et défroisser la peau au réveil.
- Application : bien agiter avant emploi. Environ 10 pressions sur un coton, à passer sur le visage du bas vers le haut, et de l'intérieur vers l'extérieur. Terminez avec un spray d'eau thermale ou d'eau florale.

### 2 - TRAITER LE CONTOUR DE L'ŒIL



- Produit : **Baume Regard**
- Actions : Le soin complet du contour de l'œil. Anti-âge (rides) et anti-fatigue (poches, cernes). Apaise et défroisse.
- Application : Tapoter doucement de l'intérieur vers l'extérieur. Lisser le contour de l'œil en exerçant de légères pressions avec l'index.

### 3 - TRAITER LE RELÂCHEMENT CUTANÉ



- Produit : **Sérum Fermeté**
- Actions : gaine, lisse, lift, raffermi.
- Application : de l'intérieur vers l'extérieur, du bas vers le haut avec la paume de la main bien à plat sur le visage et le cou préalablement nettoyés. Ne pas masser et laisser pénétrer une minute avant d'appliquer la crème.

### 4 - TRAITER LES AUTRES SIGNES DE L'ÂGE, HYDRATER, PROTÉGER



- Produit : **Crème Anti-Âge globale Ekia** adaptée à votre type de peau (peaux matures ou prévention anti-âge)
- Actions : booste la régénération cellulaire. Lutte simultanément contre les signes liés à l'âge: rides, relâchement, teint terne, taches pigmentaires, déshydratation, dessèchement.
- Application : sur le visage et le cou, de l'intérieur vers l'extérieur et du bas vers le haut du visage, avec la paume de la main bien à plat. Massez 1 à 2 minutes avec des gestes lissants.

### PRODUITS COMPLÉMENTAIRES



- En cas de paupières relâchées
- Produit : **Gel Lift Paupières**
- Actions : lift et gaine les paupières immédiatement. Les raffermi sur le long terme.
- Application : Sur la paupière, de l'intérieur vers l'extérieur de l'œil par gestes doux et lissants en remontant vers le sourcil.



## SOIR

### 1 - DÉMAQUILLER, NETTOYER



- Produit : **Lait Velouté**
- Actions : Nettoyer et démaquiller la peau. Apaise, assouplit et protège des agressions extérieures.
- Application : Appliquez le lait sur le visage et le cou du bout des doigts et massez doucement pour décoller le maquillage et les impuretés, également sur les paupières. Enlevez l'excédent avec un coton.

### 2 - TONIFIER et RÉGÉNÉRER



- Produit : **Lotion Régénérante**
- Actions : Tonifie, hydrate, lisse, illumine et raffermi la peau. Un véritable premier geste anti-âge, qui prépare la peau au soin.
- Application : imbibez le coton avec la lotion et passez le délicatement sur l'ensemble du visage et le cou. Appliquez de l'intérieur vers l'extérieur et du bas vers le haut.

### 3 - TRAITER LE RELÂCHEMENT CUTANÉ



- Produit : **Sérum Fermeté**
- Actions : gaine, lisse, lift, raffermi.
- Application : de l'intérieur vers l'extérieur, du bas vers le haut avec la paume de la main bien à plat sur le visage et le cou préalablement nettoyés. Ne pas masser et laisser pénétrer une minute avant d'appliquer la crème.

### 4 - TRAITER LES AUTRES SIGNES DE L'ÂGE, HYDRATER, PROTÉGER



- Produit : **Crème Anti-Âge globale Ekia** adaptée à votre type de peau (peaux matures ou prévention anti-âge)
- Actions : booste la régénération cellulaire. Lutte simultanément contre les signes liés à l'âge: rides, relâchement, teint terne, taches pigmentaires, déshydratation, dessèchement.
- Application : sur le visage et le cou, de l'intérieur vers l'extérieur et du bas vers le haut du visage, avec la paume de la main bien à plat. Massez 1 à 2 minutes avec des gestes lissants.

# Comment optimiser votre routine ?

## Conseils de Gymnastique Faciale :

Effectuer 3 minutes de gymnastique faciale tous les jours renforce l'action des soins, particulièrement pour une action sur le relâchement cutané.

### Bas du visage : 4 gestuelles



**Objectif :** Renforcer l'ovale du visage et réduire le double menton.

**Méthode :** Ouvrir la bouche de profil. Placer le poing sous le menton et essayer de repousser le poing en ouvrant la mâchoire. Maintenir 10 sec, répéter 10 fois.



**Objectif :** Redessiner le menton au niveau des bajoues et renforcer la musculature du visage.

**Méthode :** Face au miroir, abaissez la lèvre inférieure en évitant de bouger le reste de la bouche, de telle sorte que l'on aperçoive vos dents inférieures. Attention à ne pas forcer les commissures des lèvres. Maintenir 7sec, répéter 10 fois.



**Objectif :** Faire travailler la mâchoire inférieure et le menton jusqu'aux pectoraux. Le but est de tendre ce muscle au maximum.

**Méthode :** Entrouvrir la bouche et forcer sur le bas du visage (pousser les coins des lèvres vers le bas). Vous devez voir les ligaments du cou saillir sous la peau. Maintenir 7sec, répéter 10 fois.



**Objectif :** Rendre les lèvres plus charnues.

**Méthode :** Pressez les lèvres comme si vous vouliez donner un baiser en les poussant vers l'avant exagérément. Maintenir 10 sec, répétez 10 fois.

## Comment optimiser votre routine ?

### Milieu du visage : 2 gestuelles



**Objectif** : Travailler une pommette haute et ferme. Remonter les traits.

**Méthode** : Faire un sourire forcé en relevant les coins externes le plus possible. Maintenir 10 sec, répétez 10 fois.



**Objectif** : Renforcer les muscles des joues (muscles de la mastication) pour restructurer l'architecture du visage.

**Méthode** : Serrez fortement les dents du haut contre celles du bas, en appuyant également les lèvres l'une contre l'autre. Maintenir 10 sec, répétez 10 fois.

### Haut du visage : 1 gestuelle



**Objectif** : Gainer les paupières.

**Méthode** : Face au miroir, regardez vous en écarquillant les yeux au maximum. Faites comme si vous vouliez toucher des cils le haut de la paupière. Maintenir 10 sec, répétez 5 fois.

## Conseils nutritionnels :

Protéger la peau d'un vieillissement prématuré passe également par l'alimentation. Voici quelques conseils :

- **Vitamine A** (AJR=1mg) : Vitamine protectrice contre le vieillissement et le dessèchement de la peau. Sources journalières :



- 60cl de lait ou
- 200g de thon ou
- 100g de carottes ou
- 4 œufs ou
- 50 à 100g d'abricots, d'épinards

- **Le Zinc** (AJR=50mg) : Il s'agit de la forme la plus naturelle de vitamine A, il participe également à la synthèse du collagène, il améliore l'élasticité et la fermeté des tissus. Sources journalières :



- 200g pain complet ou
- 250g de bœuf ou
- 100g fole de veau ou
- 25 à 50 g de légumes crucifères (choux, brocolis)

- **Vitamine E** (AJR=12mg) : Antioxydant puissant qui aide à régénérer les cellules et améliore la microcirculation cutanée. Sources journalières :



- 60g d'amandes ou de noisettes ou
- 2c à s. d'huile de tournesol ou
- 3c à s. d'huile de pépin de raisin

- **Le sélénium** (AJR = 50mg) : joue un rôle fondamental dans tous les mécanismes anti-radicaux libres. Sources journalières:



- 150g de crabe ou de crevette ou
- 200g de champignons ou
- 200g de noix de cajou (ou de coco) ou
- 70g de graines de tournesol ou
- 1 noix du Brésil.