

TU KIT DE BELLEZA EN EL



# GIMNASIO



Si no tienes demasiado **tiempo** para **cuidarte**, no dudes en aprovechar los días que acudes al **gimnasio** para hacerlo. Además, con los **productos** adecuados podrás potenciar el efecto del **ejercicio**, **hidratar**, **tonificar** y **reafirmar** tu piel.

## antes del gym

Antes de enfundarte las prendas deportivas, aplica una **crema hidratante** de **rápida absorción** por todo el cuerpo. Puedes aprovechar ese momento para elegir productos que además de **hidratar la piel**, ayudan a **reducir centímetros**.

- Baume Corps Nutrition Intense de Biotherm **26,33€**
- Super Aquasérum de Guerlain **68,85€**
- Hydrosience 3G Jeanne Piaubert **40,50€**



## después de la ducha

Recuerda que **después de la ducha** es el momento ideal para utilizar productos de **tratamiento** como los **anticelulíticos** y **antiestrías**, aplícalos con **movimientos circulares** y **ascendentes**, hasta su **completa absorción**. No olvides **tus pies** y extiende sobre ellos un **bálsamo hidratante** y **refrescante** de rápida absorción.

- Speed Dieting de Jeanne Piaubert **89,10€**
- Body Resculpt Svelt de Biotherm **37,08€**
- L'Hydro Active Biphase 24 h de J.Piaubert: **57,60€**



## ducha reparadora

Tras la sesión de gym, emplea **geles de baño** durante la ducha con gran **poder hidratante** y **bases limpiadoras muy suaves**. Será perfecto si además contiene **activos reafirmantes**. Aprovecha para eliminar **células muertas** con un producto **exfoliante** y ayúdate con un **guante** para realizar un suave masaje con **movimientos circulares** y **ascendentes**, insistiendo en las zonas más rugosas como los tobillos, rodillas y codos. Deja correr el **agua tibia** sobre el **cuerpo** y **finaliza** con **agua fría** para **relajar** la **musculatura** tras el ejercicio y **tonificar la piel**.

- Sparkle Skin de Clinique: **27,00€**
- Gommage Lissant Revitalisant de J.Piaubert: **35,55€**
- Aromatic Salt Scrub Sels Exfoliants de Shiseido: **35,10€**



## consejos...

Es conveniente que los **productos** que **elijas** se puedan adaptar a tu **bolsa de gimnasio**.

Aprovéchate de una sesión de **sauna** de vez en cuando para **abrir los poros**, **eliminar toxinas** y conseguir **mayor luminosidad** en la piel. Después, activa la **circulación** y gana **firmeza** con una **ducha fresca** tonificante.

¡10º ANIVERSARIO DEL Nº1 EN HIDRATACIÓN\*!

EFECTO INMEDIATO	EFECTO DURADERO
Sensación de saciedad intensa: 93%	Hidratación 24 h
Piel revitalizada: 90%	Rostro translúcido y resplandeciente: 93%



# BIOThERM

\*Fuente Nielsen Mercado Lujó 2007