

# 15 trucs pour être au top cet été et à la rentrée - 1/2

Des conseils pour être la plus au top cet été et la plus à la mode à la rentrée...

## Des jolies pieds à montrer

Lorsque la saison des claquettes pointe le bout de son nez, chouchoute tes pieds. A cause des frottements continus dans des baskets fermées la peau de la plante et du talon s'épaissit. Halte la, pour éviter d'avoir les pieds de Mam'zelle de Cromagnon commence à les aérer, tu peux maintenant que c'est l'été. Ensuite si tu as tu peux les gommés avec une petite pierre exprès achetée en pharmacie mais la meilleure façon c'est de les hydrater.

## Arrête de te ronger les ongles

Maintenant que tu es en vacances tu n'as plus le stress des cours alors plus d'excuses !!! Il faut que tu saches qu'un ongles met 6 mois à pousser. Une fois assez long tu peux leur redonner un effet plus blanc naturellement en les mettant en contact contre une rondelle de citron (grâce à son acidité). Et puis tu es d'accord avec moi pour dire que les ongles longs c'est bien plus jolie et bien plus féminin

## Le parfum

Pour l'été mets ton parfum fort de côté et prend plutôt des eaux de toilettes douces pétillantes et ultra fraîches. Evite de te parfumer quand tu t'exposes au soleil si tu ne veux que l'apparition de taches blanches viennent tout gacher.

## La dentition

Avant tout une bonne hygiène dentaire. Chouchoute les car elles te sont définitives surtout si tu veux éviter le dentier plus tard !! Une visite chez le dentiste tous les 2 mois est nécessaire pour contrôler l'éventuelle apparition de caries.

## Les cheveux

Pour commencer les vacances ne surtout pas te ramener sur la plage avec les cheveux gras, tu risques dans faire fuir plus d'un. Alors commence tout d'abord à leur offrir régulièrement un masque à l'huile afin de les réhydrater. Pour des cheveux colorés ou méchés éviter le contact avec le chlore mais un bain de temps en temps ne vas pas les abimer. Tu peux également prendre des gélules de bières vendus en pharmacie pour leur redonner brillance et elles revitalisent aussi les ongles.

## Le bronzage

Ne pas abuser du soleil même avec de la crème. Ne surtout pas s'exposer entre 12h et 16h. Tu peux aussi

## 15 trucs pour être au top cet été et à la rentrée - 2/2

augmenter ta consommation d'aliments riches en bêta-carotène : ta peau résistera mieux aux coups de soleils et commenceras à changer de couleurs.

### **La mode**

Cet été la mini jupe reste en tête de la mode. Pour celles qui expriment quelques rondeurs osées en ralongant jusqu'aux genoux vous verrez c'est aussi jolie à regarder surtout pas de complexes derrière les pantalons et autres qui doivent rester au placard jusqu'à la rentrée. Et le mini haut est toujours là aussi. La nouveauté l'imprimé kaki militaire...

A bientôt !