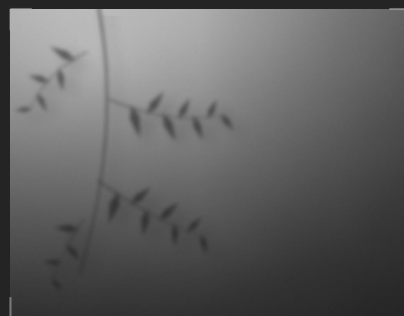


Comment récupérer d'une *nuit blanche* ?

On ne rattrape pas une nuit, on l'amortit : hydratation, lumière du matin et deux vraies nuits effacent la facture.

CE QUI SE PASSE

La nuit blanche prive la peau de son créneau de réparation : teint gris, traits creusés, brillance en prime. Les gestes du lendemain limitent la casse, le sommeil suivant la répare.



CE QUI MARCHE

01 · Nettoyage complet quand même

Se coucher à 4 h n'exempte pas du lavabo.

02 · Hydrater double

La privation de sommeil se lit d'abord en eau.

03 · Sieste courte le lendemain

Vingt minutes réparent plus que deux heures.

04 · Deux nuits pour effacer

Le teint récupère au deuxième réveil.



LE GESTE KESSLER

Si la nuit blanche tombe un samedi, le protocole du dimanche tombe à pic : quinze minutes de remise en ordre. kesslergrooming.com.