

Boire deux litres d'eau rend-il la peau *plus belle* ?

Indirectement : une bonne hydratation générale sert la peau, mais boire davantage qu'à sa soif n'ajoute rien de visible.

CE QUI SE PASSE

La peau reçoit l'eau en dernier ; carencée, elle marque, correctement servie, elle n'en demande pas plus. Le vrai levier cutané reste l'hydratation externe, par les soins.



CE QUI MARCHE



01 · L'hydratation vient de l'assiette aussi

Fruits, légumes, soupes comptent dans le total.



02 · La soif, guide fiable

Sauf effort ou chaleur, elle suffit à doser.



03 · La peau boit en dernier

L'eau bue n'arrose pas directement le visage.



04 · Le mythe du chiffre rond

Deux litres est un repère, pas une prescription.



LE GESTE KESSLER

Boire à sa soif, hydrater en surface, entretenir chaque semaine : le triptyque sans magie ni chiffre fétiche. Le troisième volet est sur kesslergrooming.com.