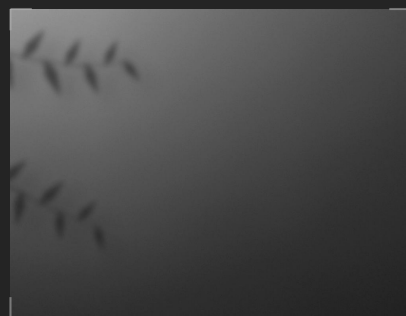


Ce que je mange se voit-il sur *ma peau* ?

En tendance, oui : l'assiette influence l'inflammation et le sébum. Mais la peau répond aux habitudes, jamais aux repas isolés.

CE QUI SE PASSE

Les études associent régimes très sucrés et poussées, alimentation équilibrée et teint stable. Les mécanismes sont plausibles, les effets progressifs, les miracles inexistantes.



CE QUI MARCHE



01 · Des liens, pas des lois

Sucres rapides et excès sont associés aux poussées.



02 · Les fondamentaux gagnent

Légumes, bonnes graisses, hydratation : la base visible.



03 · Effets en semaines

L'assiette se lit sur la peau avec retard.



04 · Fuir les régimes miracles

Aucun aliment unique ne transforme un teint.



LE GESTE KESSLER

Assiette raisonnable dedans, entretien méthodique dehors : les deux moitiés d'un teint stable. La seconde tient en quinze minutes. kesslergrooming.com.