

Que faire le matin quand on a *cinq minutes* ?

Rincer, hydrater, protéger si soleil : le matin efficace tient en deux minutes, café compris.

CE QUI SE PASSE

Le matin prépare, il ne répare pas : ce rôle appartient au soir. Un rinçage doux, un soin léger et l'affaire est entendue jusqu'au lendemain.



CE QUI MARCHE

01 · Eau tiède ou nettoyage doux

La nuit salit peu : rester léger.

02 · Hydrater en trente secondes

La base de confort de la journée.

03 · Écran solaire si exposition

Le geste anti-âge le plus documenté.

04 · Deux minutes chrono

Une routine qui dépasse le café ne tiendra pas.



LE GESTE KESSLER

Le gros du travail se fait le dimanche en quinze minutes : les matins n'ont plus qu'à dérouler.
kesslergrooming.com.