

Peut-on rattraper une semaine de *négligence* ?

Oui, en reprenant le rythme, pas en le doublant : la peau récupère par la régularité, jamais par la surenchère.

CE QUI SE PASSE

Après une période de laisser-aller, la tentation est au grand ménage brutal. La peau y répond par l'irritation. Un nettoyage doux et la reprise du rythme suffisent.



CE QUI MARCHE



01 · Reprendre au prochain dimanche

Pas de séance double : le rythme, simplement.



02 · Ne pas surcompenser

Trois masques en trois jours décapent, ils ne rattrapent rien.



03 · Un grand nettoyage doux

Une remise à plat, puis la routine ordinaire.



04 · Deux semaines de retour

La peau pardonne vite la négligence, pas la brutalité.



LE GESTE KESSLER

Reprendre le protocole au prochain dimanche, comme si de rien n'était : la constance absout tout. kesslergrooming.com.