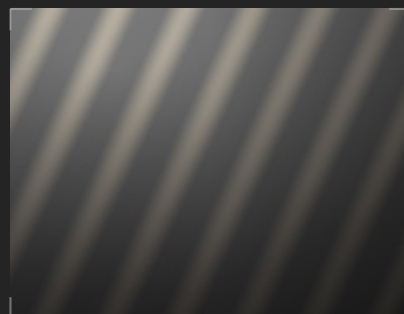


Soins et sport : avant ou *après la séance* ?

Après, toujours : avant l'effort, la peau n'a besoin de rien ; après, elle a besoin de tout, et vite.

CE QUI SE PASSE

Appliquer un soin avant de transpirer le dilue et le fait migrer vers les yeux. La vraie séquence : visage nu à l'effort, rinçage dans l'heure, soin derrière.



CE QUI MARCHE



01 · Avant : rien de neuf

Peau nue ou soin léger déjà éprouvé ; la sueur fera le tri.



02 · Après : rincer vite

La fenêtre de l'heure suivant l'effort.



03 · Réhydrater ensuite

L'effort déshydrate la peau comme le corps.



04 · Masque : jamais juste avant

La sueur sous l'argile, mauvais mariage.



LE GESTE KESSLER

Le masque trouve sa place les jours off ou en soirée post-douche : jamais entre vestiaire et tapis. Le planning est sur kesslergrooming.com.