



Ma Routine Beauté Naturelle — Checklist

À imprimer · cocher · recommencer chaque semaine 🌿

☀️ Routine du Matin

5-10 min

- ☐ **Nettoyage doux**
Eau de rose ou gel d'aloé vera
Tous types
- ☐ **Tonique**
Infusion de camomille froide
Apaisant
- ☐ **Sérum hydratant**
Gel aloé vera pur
Hydratation
- ☐ **Huile de finition**
1 goutte d'argan sur peau humide
Nutrition
- ☐ **Protection solaire ***
SPF 30+ — non négociable !
Indispensable
- ☐ **Smoothie beauté**
Hibiscus, aloé, carotte...
Inner glow

🌿 Soins Hebdomadaires

À planifier

- ☐ **Gommage doux x1-2**
Sidr & miel · Hibiscus & sucre · Avoine & camomille
Exfoliation
- ☐ **Masque ciblé x1-2**
Argile (grasse) · Banane & miel (sèche) · Avoine & camomille (sensible)
Traitement
- ☐ **Masque express x2**
Aloé vera + miel · 15 min · Rincer à l'eau froide
Quick fix
- ☐ **Gommage lèvres x1**
Miel + sucre fin · 60 secondes
Lèvres
- ☐ **Soin corps x2**
Marc de café · Bain aloé · Huile massage
Corps
- ☐ **Compresse yeux x2**
Sachets camomille froids · 10-15 min
Contour yeux

🌙 Routine du Soir

10-15 min

- ☐ **Démaquillage**
Huile de jojoba ou amande douce
Douceur
- ☐ **Nettoyage purifiant**
Poudre de sidr + eau de rose
Ancestral
- ☐ **Tonique apaisant**
Eau florale de camomille
Sensible
- ☐ **Sérum traitement**
Aloé vera + hibiscus en poudre
Anti-âge
- ☐ **Huile de nuit**
Argan ou rose musquée (2 gouttes)
Réparation
- ☐ **Soin lèvres**
Miel pur avant de dormir
Douceur

🍽️ Nutrition Beauté

Chaque jour

- ☐ **1 smoothie beauté**
Hibiscus, aloé, curcuma, carotte...
- ☐ **1 salade colorée**
Arc-en-ciel d'antioxydants !
- ☐ **Eau détox infusée**
Hibiscus + citron · Concombre + menthe
- ☐ **2L d'eau minimum** ⚠️
Premier hydratant naturel
- ☐ **Réduire le sucre**
Glycation = vieillissement accéléré
- ☐ **8h de sommeil** 😴
La régénération cellulaire est nocturne

★ Mes Ingrédients Stars

Aloé Vera Hydratant · Apaisant · Cicatrisant · Universel	Hibiscus AHA naturels · Vitamine C · Éclat · Anti-âge	Camomille Apaisante · Anti-inflammatoire · Peaux sensibles	Sidr (Jujubier) Purifiant · Ancestral · Moussant naturel
--	---	--	--



Mon Tracker Beauté de la Semaine

Semaine du _____ au _____ · Coche chaque soin réalisé ✓

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
☐ Nettoyage matin	☐ Nettoyage matin	☐ Nettoyage matin	☐ Nettoyage matin	☐ Nettoyage matin	☐ Nettoyage matin	☐ Nettoyage matin
☐ Hydratant + SPF	☐ Hydratant + SPF	☐ Hydratant + SPF	☐ Hydratant + SPF	☐ Hydratant + SPF	☐ Hydratant + SPF	☐ Hydratant + SPF
☐ Smoothie beauté	☐ Salade beauté	☐ Eau détox	☐ Smoothie beauté	☐ Salade beauté	☒ Gommage corps	☐ Masque ciblé
☐ Nettoyage soir	☐ Nettoyage soir	☐ Nettoyage soir	☐ Nettoyage soir	☐ Nettoyage soir	☒ Compresses yeux	☐ Gommage lèvres
☐ Sérums de nuit	☒ Masque express	☒ Gommage	☒ Masque ciblé	☐ Sérums argan	☒ Soin corps	☒ Masque express
☐ 2L d'eau ☺	☐ 2L d'eau ☺	☐ 2L d'eau ☺	☐ 2L d'eau ☺	☐ 2L d'eau ☺	☐ 2L d'eau ☺	☐ 2L d'eau ☺

🌿 État de ma peau cette semaine

Hydratation	☐	☐	☐	☐	☐
Éclat du teint	☐	☐	☐	☐	☐
Imperfections	☐	☐	☐	☐	☐
Texture / Douceur	☐	☐	☐	☐	☐

💧 Mon hydratation de la semaine



Colorie une goutte = 1 grand verre d'eau · Objectif : 8 gouttes / jour

🌿 Ma Recette de la Semaine à Tester

Note tes impressions !

NOM DE LA RECETTE

INGRÉDIENTS

PRÉPARATION

RÉSULTATS OBSERVÉS

Mon Bilan de Progrès · Semaine ____



Éclat global

☐☐☐☐☐

Hydratation

☐☐☐☐☐

Régularité

☐☐☐☐☐

Bien-être

☐☐☐☐☐

🌿 **Glow'elles te rappelle** : La beauté naturelle est un voyage, pas une destination. Chaque soin est un acte d'amour envers toi-même.
Continue, tu brilles ! 💖