



COOL FIT

Centre expert en transformation corps, visage & bien-être



Sos teint terne

Comment enfin retrouver une bonne mine ?

Le guide complet pour enfin supprimer la fatigue de votre visage.



C'est le stress.

Tu ne dors pas assez.

Essaye la vitamine C ou un gommage.



Non, ce n'est pas juste de la fatigue.

Oui... mais ce n'est qu'**une partie du tableau**. Parce que le teint terne, ce n'est pas juste la pollution ou une nuit trop courte. C'est le signal de tout un système qui tourne au ralenti...

ON VOUS EXPLIQUE TOUT !

Alors, pourquoi le teint devient-il terne ?

01 Cellules mortes qui s'accumulent

Normalement, la peau élimine ses cellules mortes et en fabrique de nouvelles en continu. Sous l'effet du stress, de la fatigue et du temps, ce cycle ralentit : les cellules mortes s'accumulent en surface, **la peau s'épaissit et le teint devient gris.**

02 Circulation ralentie

Le sang apporte l'oxygène et les nutriments aux cellules, et le système lymphatique emporte les déchets. Quand la circulation ralentit (manque de sommeil, stress chronique, sédentarité), la peau reçoit moins et produit moins : **teint terne, traits tirés, cernes.**

03 Pores encombrés

Cellules mortes, pollution, sébum, résidus de soins mal éliminés : la peau s'épaissit et étouffe. Le grain devient irrégulier, le teint brouillé, et **l'éclat impossible** même les meilleurs actifs ne pénètrent plus.

04 Une peau fragilisée

Votre peau possède un bouclier naturel : la barrière cutanée. Quand elle est abîmée (pollution, routine trop agressive ou, au contraire, pas de routine), la peau perd son eau, le stress oxydatif sévit et **une inflammation silencieuse s'installe**. La peau s'éteint de l'intérieur.

05 Moins de collagène et d'élastine

Avec le temps, le stress oxydatif et la glycation (les sucres qui « caramélisent » les fibres de soutien), la peau perd sa structure : les traits semblent tirés, les ridules se creusent. Ce n'est pas « normal de vieillir comme ça » : **c'est un mécanisme qu'on peut ralentir, voire inverser.**

En résumé, le teint terne, c'est un signal : votre peau a besoin de soutien pour se régénérer et respirer avant de glow-up.

Alors comment on fait pour avoir bonne mine ?

Sans changer de vie...

Bonne nouvelle : Vous n'avez pas besoin d'une nouvelle identité, d'une routine à 27 étapes ou d'un retreat yoga au Costa Rica. Mais une chose est claire : ce n'est pas un produit miracle qui va sauver votre peau mais une remise en route du système.



1 On regarde ce qui fatigue l'intérieur

On identifie ce qui vide votre énergie :

- Sommeil instable, charge mentale, stress, respiration trop rapide,
- Alimentation pauvre en nutriments, hydratation insuffisante,
- Rythme de vie qui tire sur la corde au lieu de la soutenir.

Même avec la meilleure routine... si votre corps tourne en mode survie, votre peau aussi.

2 On ajuste ce qui fatigue l'extérieur

- Routine trop agressive ou inexistante,
- Exfoliation mal dosée,
- Manque d'hydratation et de protection,
- Excès d'actifs... ou mauvais choix d'actifs.

3 Et on donne à la peau ce qu'elle ne peut pas faire seule

- C'est là que tout change.
- On accélère son renouvellement cellulaire,
- On relance sa microcirculation,
- On stimule collagène + élasticité,
- On l'aide à éliminer ce qui l'épuise.

Mais essayer de tout gérer seul(e)... finit souvent en confusion, achats impulsifs et résultats invisibles.

Et c'est pour ça qu'on a créé Skin Total Reset : un accompagnement + un protocole précis qui revitalise et réinitialise la peau de l'intérieur pour faire disparaître la fatigue du visage.

Skin total
Reset

Neuf

Actions simples pour retrouver
une « bonne mine »

À INTÉGRER DÈS AUJOURD'HUI

01 · Hydratez-vous

02 · Le bon nettoyage

03 · SPF, toujours

04 · Les bons actifs

05 · Exfoliez intelligemment

06 · Microcirculation

07 · Nutritionglow

08 · Dormez pour la peau

09 · Gérez le stress

01 Hydratez de l'intérieur ET de l'extérieur

intérieure ET extérieure.

Une peau déshydratée, ce sont des cellules qui fonctionnent au ralenti : ridules visibles et teint éteint.

A FAIRE

On boit ! Objectif Cool Fit : **30 ml par kilo** de poids corporel (+0,5 L si sport).
On hydrate avec glycérine, acide hyaluronique ou urée 2-5 %.

💡 ASTUCE COOL FIT

Une **gourde graduée** + un déclencheur (ex. : chaque email reçu = 1 gorgée). La régularité bat la quantité !

02 Adoptez le bon nettoyage

oubliez l'eau micellaire.

Eau micellaire non rincée, gels purifiants, gommages à grains, microfibrilles et éponges (nids à bactéries) : **barrière abîmée, peau irritée et terne.**

LE SOIR

Une huile/démaquillant gras → un nettoyant doux au **pH physiologique**
→ une lotion pour neutraliser le calcaire et réacidifier la peau.

LE MATIN

On ne touche pas : **rinçage doux + lotion** suffisent.

03 SPF, toujours

même quand il fait gris.

Une peau non protégée s'épaissit et marque plus vite. Le SPF est votre **allié anti-teint-terne, anti-vieillessement et anti-taches**.

A FAIRE

Un SPF **tous les jours**, même quand il fait gris.

💡 ASTUCE COOL FIT

L'indice = une **durée**, pas un niveau :
indice 30 ≈ 300 min, indice 50 ≈ 500 min. Quel que soit l'indice, on renouvelle dans la journée.

04 Optez pour les bons actifs

pas juste de la vitamine C.

Ce n'est pas la concentration qui compte, mais **la stabilité et la tolérance**.

A CHOISIR

Vitamine C stable (Sodium Ascorbyl Phosphate, Ascorbyl Glucoside, THD Ascorbate), **Niacinamide 4-10 %**, peptides, AHA/PHA.

A ÉVITER

L-Ascorbic Acid à forte dose, **peelings à grains**.

05 Exfoliez... intelligemment

régularité plutôt qu'intensité

Une peau terne accumule des cellules mortes. Mais exfolier trop fort = **irritations, rougeurs et teint encore plus terne**.

A FAIRE

1 à 2x / semaine maximum : AHA doux (acide lactique 5 %), ou PHA (gluconolactone) si peau sensible.

💡 ASTUCE COOL FIT

Attention à utiliser les acides le soir et à porter un **SPF** pour éviter la photosensibilisation

06 Stimulez la microcirculation

2 à 3 minutes par jour.

Quand la circulation ralentit, le teint aussi. Un simple **massage facial de 2 à 3 minutes par jour** peut tout changer.

A FAIRE

Toujours avec une huile/crème : lissages du centre vers l'extérieur, pincements, tapotements. En option : ridoki ou gua sha cryo.

💡 ASTUCE COOL FIT

Marchez, bougez 5 min par-ci par-là, idéalement dehors : la lumière booste le rythme cellulaire et circadien.

07 Nutrition glow

ce que vous mangez nourrit votre peau.

Votre peau est un organe vivant : ses cellules se **nourrissent de ce que vous mangez**.

A CHOISIR

Oméga 3 (saumon, sardines, noix),
antioxydants (fruits rouges, kiwi, thé
vert, légumes verts).

A ÉVITER

Sucre, alcool, junk food ultra-
transformée. Pas de perfection : juste
ajuster ce qui fatigue la peau.

08 Dormez... pour la peau

la nuit, la peau se répare.

Une peau terne n'est pas paresseuse, elle est **épuisée**. Moins elle récupère, plus elle paraît éteinte.

A FAIRE

7 h minimum (plutôt 8 h pour les
femmes), horaires réguliers, 20-30
min sans écran avant de dormir.

💡 ASTUCE COOL FIT

Respiration lente 3-5 min au lit (type
cohérence cardiaque) : très efficace
pour mieux dormir.

09 Gérez le stress, en version réaliste

pas en faire une charge supplémentaire

Le stress chronique met la peau en mode survie : la circulation ralentit, la régénération diminue, le cortisol augmente, et le glow... disparaît.

A FAIRE

Respiration **4-6** (4 s inspiration / 6 s expiration) → 2 min, cortisol qui chute. 10 minutes dehors par jour. Micro-pauses toutes les heures : s'étirer, respirer, boire.

« Facile à dire mais pas facile à faire » ?

Quand on y arrive plus : bien on vient chez Cool Fit faire le Skin Total Reset. Un protocole qui supprime la fatigue de votre visage la peau et un accompagnement qui aide votre corps à sortir du mode « survie » pour que les résultats ne disparaissent pas après 48 heures.

Alors, on supprime la fatigue de votre visage ? *on s'occupe de vous.*

« Facile à dire, pas facile à faire » : c'est normal. Avec **Skin Total Reset**, on traite l'extérieur et on soutient l'intérieur, pour des résultats qui ne disparaissent pas après 48 heures.

01 Un diagnostic complet

Pour comprendre ce qui **étouffe** votre peau.

02 Un protocole expert

Qui **réactive votre glow** en profondeur.

03 Des résultats visibles

Immédiatement et qui s'améliorent encore après.

04 Un suivi personnalisé

Qui traite la cause et la conséquence pour des résultats durables.

Vous n'avez rien à perdre (sauf votre mine fatiguée) ... et tout à gagner : une peau enfin lumineuse et une bonne mine que tout le monde remarque.

JE SUPPRIME LA FATIGUE DE MON VISAGE

