



## *Une routine anti-acné naturelle de 7 jours*

Voici une routine entièrement naturelle d'une semaine pour venir à bout des petits boutons d'acné qui empoisonnent le visage.

### *Chaque matin :*

- Nettoyer le visage avec le savon d'Alep.
- Appliquer la lotion à l'aide d'un coton.
- Appliquer un gel d'Aloe Vera.

### *Chaque nuit :*

- Appliquer le traitement de nuit localisé si nécessaire.

---

### *Jour soir :*

1

- Nettoyer le visage avec le savon d'Alep.
- Appliquer la lotion à l'aide d'un coton.
- Appliquer l'huile de jojoba.

---

### *Jour soir :*

2

- Nettoyer le visage avec le gommage AAA.
- Appliquer le masque d'argile et de yaourt.
- Appliquer la lotion à l'aide d'un coton.
- Appliquer l'huile de jojoba.

---

### *Jour soir :*

3

- Faire le sauna facial.
- Effectuer la microdermabrasion.
- Appliquer la lotion à l'aide d'un coton.
- Appliquer l'huile de jojoba.

## *Jour soir :*

4

- Nettoyer le visage avec le gommage AAA.
  - Appliquer la lotion à l'aide d'un coton.
  - Appliquer l'huile de jojoba.
- 

## *Jour soir :*

5

- Effectuer le masque à l'aspirine.
  - Appliquer la lotion à l'aide d'un coton.
  - Appliquer l'huile de jojoba.
- 

## *Jour soir :*

6

- Nettoyer le visage avec le gommage AAA.
  - Appliquer la lotion à l'aide d'un coton.
  - Appliquer l'huile de jojoba.
- 

## *Jour soir :*

7

- Faire le sauna facial.
- Appliquer le masque d'argile et de yaourt.
- Appliquer la lotion à l'aide d'un coton.
- Appliquer l'huile de jojoba.

*Retrouvez  
l'intégralité  
des recettes sur*

[www.lotus-bouche-cousue.fr](http://www.lotus-bouche-cousue.fr)

*pour une routine  
naturelle*