

## Les 4 méthodes faciles pour atténuer les cernes sous les yeux

1) [bien dormir](#);

Cela semble évident, mais c'est fondamental: avoir un repos sans coupure est évidemment tonifiant: le matin, nous possédons un visage plus lisse. Vos cernes sont ainsi bien moins accentués.

Faire de bonnes nuits n'est pas souvent simple, il est important:

- de se sustenter le soir;
- de vous coucher dès que vous ressentez un coup de barre;
- d'avoir une petite habitude/pratique exclusive (respiration, brossage de cheveux, etc.);
- s'obliger à un programme constant;
- se reposer le nécessaire (vous de savoir de combien d'heures vous avez besoin);
- d'avoir un lit confortable.

### 2) L'anti cernes;

Si le matin, vous n'aimez pas votre visage, il existe simplement quelques moyens de cacher vos cernes. Les anti cernes ou la poudre demeurent toujours une méthode excellente de les diminuer durant la journée et de sembler moins surmenés.

Néanmoins, attention à ce que vous posez sur la peau! Choisissez des cosmétiques bio ne contenant pas de composants chimiques. En effet, les produits bas de gamme peuvent vous endommager la peau et nuire à votre santé.

### 3) Se nourrir sainement;

L'alimentation joue une responsabilité indéniable dans la beauté de l'épiderme... et donc pour les cernes. Il est fondamental de favoriser les fruits et légumes ainsi que les légumineuses etc et de [cuisiner bio](#).

Manger trop de sucres et/ou trop gras nous puise plus promptement et donne à notre épiderme une coloration et une composition plus tristes.

Donnez-vous l'habitude de manger de façon saine et peu au souper pour obtenir un sommeil consistant.

### 4) Être heureux;

Être heureux dans sa vie possède des incidences directes sur nos proches: on ne perd pas les cernes d'un individu souriant!

Pour découvrir comment être mieux dans la peau, le [développement personnel](#) est une technique nouvelle et vraiment puissante qui vous offre la possibilité de vivre plus en harmonie.

Au niveau du travail ou familial, regardez les choses du bon côté. La tension marque tout le monde: plus de ridules, des cernes marqués...

## About the Author

Cette article a été écrit par Mathieu Laporte.