

Smoothie Éclat Hydratant : Optimisez l'efficacité de votre cure pour peau sèche

Ingrédients nécessaires

- 1/2 avocat ou 1 cuillère à soupe de graines de chia/lin (lipides de qualité pour l'absorption)
- 100g de fruits rouges ou d'ananas (vitamine C pour la synthèse du collagène)
- 50ml de lait végétal d'amande ou de coco (acides gras essentiels)
- 1 concombre avec la peau (teneur en eau supérieure à 95% pour la réhydratation)
- 1 cuillère à café d'huile de bourrache ou d'onagre (acide gamma-linolénique spécifique aux peaux sèches)
- Privilégiez des ingrédients issus de l'agriculture biologique pour éviter les résidus de pesticides

Préparation et consommation

- Mixez l'ensemble des ingrédients jusqu'à obtenir une texture homogène.
- Consommez le smoothie à température ambiante : évitez les glaçons qui entravent la digestion.
- Buvez immédiatement après la préparation pour limiter l'oxydation des nutriments sensibles.
- Consommez ce smoothie dans une fenêtre de 30 minutes suivant la prise de vos compléments alimentaires.

Les règles d'or pour votre peau

- Ne jamais ajouter de sucre raffiné ou de sirop pour éviter les pics insuliniques et l'inflammation cutanée.
- Utilisez des ingrédients bio pour prévenir le stress oxydatif lié aux pesticides.
- Respectez le timing de 30 minutes pour maximiser la synergie entre les nutriments du smoothie et vos compléments.