

# La Routine In & Out

**Pourquoi ? Comment ?**

Isabelle JONDO  
Dr. en Pharmacie



# Sommaire

INTRODUCTION

ROUTINE IN

ROUTINE OUT

CONCLUSION



# INTRODUCTION



## “LA SANTÉ DE L’INTÉRIEUR, SE VOIT À L’EXTÉRIEUR”, PROVERBE TIBÉTAIN

Je te propose ici une **approche globale** de ta beauté et de ton bien-être en utilisant 2 leviers :

- En prenant soin de vous de **l’intérieur** “In” avec la nutricosmétique.
- En prenant soin de vous de **l’extérieur** “Out” avec l’application de soins

La routine In & Out repose donc sur le fait de combiner :

- Une **alimentation variée et équilibrée**
- Des **compléments alimentaires naturels**
- Des **soins cosmétiques adaptés à nos besoins.**

Le but d’une routine In & Out ? **Optimiser l’efficacité de la cure** puisqu’on va à la fois agir en surface et en profondeur

On va donc parler de **beauté globale** ou de **beauté holistique**.



## ALIMENTATION

fruits et légumes, poissons, viande, produits laitiers, matières grasses

## COMPLEMENTS ALIMENTAIRES

gélules, comprimés, capsules, ampoule, poudres

## INFUSION - BOISSON

Tisane, décoction, smoothies à base de plantes, d'écorce, de fruits, ...

# Routine In

Une alimentation variée et si besoin, l'utilisation de compléments alimentaires permet d'agir en profondeur sur nos besoins. Les actifs, libérés progressivement dans ton corps, vont potentialiser ainsi les soins appliqués sur ta peau.



## PRODUITS BRUTS

Huiles essentielles, huiles végétales, beurres, poudres de plantes, hydrolats, ...



## PRODUITS FINIS

Crèmes, sérums, baume, shampooing, lait corporel, ...



## PRODUITS A PERSONNALISER

Base de crème neutre, huile végétale neutre, ...

# Routine Out

Les produits appliqués sur la peau, pénètrent seulement la couche supérieure de l'épiderme.

On agit donc efficacement et uniquement en surface

# CONCLUSION

“L'ÉLÉGANCE, C'EST QUAND L'INTÉRIEUR EST AUSSI BEAU QUE L'EXTÉRIEUR”, DISAIT COCO CHANEL

Je te propose donc une **vision 360 °** pour prendre soin de toi avec une routine In and Out parfaitement adaptée à tes besoins :

- **Beauté**

- Visage
- Cheveux
- Corps

- **Bien-être**

- Digestion
- Stress
- Sommeil
- Immunité / Allergie

