



ACNÉ : ET SI LE PROBLÈME N'ÉTAIT PAS TA PEAU ?

Mini-guide gratuit

Vanessa Wateau - Naturopathe

Bonjour 🖐️

Moi c'est Vanessa, et pendant longtemps j'ai eu une relation compliquée avec ma peau.

Comme beaucoup de personnes souffrant d'acné, j'ai cherché des solutions dans les crèmes, les nettoyants et les produits "miracles".

Mais avec le temps, j'ai compris que ma peau n'était pas le problème.

Elle m'envoyait simplement un message.

En me formant à la naturopathie et en travaillant sur mon hygiène de vie, j'ai découvert plusieurs pistes qui ont réellement fait la différence pour moi.

Aujourd'hui, j'avais envie de partager avec toi les 3 premières actions que j'ai mises en place.



1. J'AI COMMENCÉ À SOUTENIR MON FOIE

À l'époque, je ne faisais pas du tout le lien entre ma peau et mon alimentation.

Pourtant, lorsque j'ai commencé à réduire les aliments ultra-transformés et à augmenter ma consommation de légumes, j'ai observé une amélioration progressive.

Le foie joue un rôle important dans la transformation et l'élimination de nombreuses substances dans l'organisme.

Ce que j'ai mis en place :

- ✓ Plus de légumes
- ✓ Moins de produits ultra-transformés
- ✓ Une meilleure hydratation

Les plantes que j'apprécie particulièrement

- Artichaut
- Radis noir
- Romarin



2. J'AI ADOPTÉ UNE ALIMENTATION ANTI- INFLAMMATOIRE

J'ai réalisé que mon alimentation pouvait influencer l'état de ma peau.

Petit à petit, j'ai augmenté les aliments riches en oméga-3 et les aliments bruts.

Ce que j'ai privilégié :

Les bonnes graisses

Les petits poissons gras

Les légumes

Les aliments riches en antioxydants

Mes alliés préférés :

- Sardines
- Maquereaux
- Noix
- Huile de colza
- Graines de chia



ENVIE D'ALLER PLUS LOIN ?

Dans mon **guide complet**, je t'explique :

- ✓ Comment identifier les causes qui peuvent entretenir ton acné
- ✓ Le rôle des hormones, du stress et du sommeil
- ✓ Les compléments alimentaires les plus pertinents selon ton profil
- ✓ Les erreurs que je vois le plus souvent
- ✓ Mon approche naturopathique complète pour retrouver une peau plus nette naturellement

Si le guide complet t'intéresse n'hésite pas à me contacter par Dm ou par e-mail : flourishinstorm@gmail.com

A très bientôt,
Vanessa WATEAU
Naturopathe et Réflexologue