

# PRENDRE SOIN DE SOI EN HIVER

E book offert

*Style et  
bien-être*



L'hiver est souvent perçu comme une saison froide et austère, mais il peut aussi être un moment de créativité et de style.

En vous appropriant des vêtements chaleureux et en les associant à des accessoires élégants, vous pouvez transformer cette période en une célébration du confort et de l'esthétique.

Voici quelques conseils pour bien vivre l'hiver avec style.



## *Superposer les Couches avec brio*

L'une des clés pour réussir son style hivernal est l'art du layering (superposition). En superposant judicieusement les vêtements, vous créez des looks à la fois chaleureux et stylés.

### **Commencez par une base**

Optez pour des sous-vêtements thermiques ou des tops en laine mérinos qui vous garderont au chaud sans ajouter de volume.

### **Ajoutez une couche intermédiaire**

Un pull en cachemire ou une chemise en flanelle ou en soie peut apporter de la texture et de la couleur.

### **Ajouter pour compléter votre tenue un manteau ou un caban**

Que ce soit un manteau long, un trench en laine ou une doudoune chic, choisissez un modèle qui attire l'œil et qui s'harmonise parfaitement avec les vêtements que vous portez en dessous.



## *Choisir des Matériaux de Qualité*

La qualité des matériaux est essentielle pour rester au chaud tout en ayant du style.

### **Laine et cachemire**

Optez pour des pulls et des écharpes en laine ou en cachemire qui apportent chaleur et confort.

### **Tissus techniques**

Pour les vêtements d'extérieur, choisissez des matières qui allient protection contre le froid et respirabilité.

### **Cuir et suédine**

Les accessoires en cuir ou en suédine ajoutent une touche de sophistication et sont souvent plus durables.



# *Jouez avec les Couleurs et les Textures*

L'hiver est l'occasion parfaite de jouer avec une palette de couleurs riches et de textures variées.

Mélangez les textures, associez des matières différentes, comme un pull en laine avec une jupe en cuir ou un manteau en tweed avec une écharpe en cachemire. Cela crée de la profondeur et de l'intérêt visuel.

## *Ne lésinez pas sur les accessoires*

Les accessoires jouent un rôle crucial dans l'élaboration d'un look hivernal sophistiqué.

**Écharpes et chapeaux** : Optez pour des écharpes en cachemire ou en laine aux motifs intéressants et des bonnets élégants pour ajouter une touche de style tout en vous protégeant du froid.

**Gants en cuir** : Des gants en cuir doublés de laine apportent une sophistication instantanée à n'importe quelle tenue.

**Bijoux subtils** : Optez pour des bijoux discrets mais raffinés, comme des boucles d'oreilles en argent ou en or, pour rehausser votre look sans le surcharger.

Tricotez vos  
pulls et  
gilets !

# *Investissez dans des Chaussures Élégantes et Confortables*

Des chaussures adaptées sont essentielles pour passer l'hiver avec style.

**Bottes chaudes et élégantes** : Les bottes en cuir ou en suédine avec une doublure chaude sont parfaites pour allier confort et style. Privilégiez les modèles à talons épais ou à semelles antidérapantes pour votre sécurité.

**Bottines à lacets** : Ces chaussures, souvent en cuir, peuvent être portées avec des robes, des jupes ou des jeans pour un look à la fois chic et décontracté.

**Sneakers en cuir** : Pour un look plus casual, optez pour des sneakers en cuir qui ajoutent une touche moderne à votre tenue.



# *Incorporer des Pièces Multifonctionnelles*

Investir dans des vêtements multifonctionnels est une excellente façon de maximiser votre garde-robe hivernale.

**Manteaux réversibles** : Un manteau qui peut être porté de plusieurs façons offre plus de possibilités de style.

**Vêtements de voyage** : Choisissez des pièces qui peuvent être portées au quotidien mais qui sont également idéales pour les déplacements, comme des pulls légers et des pantalons ajustés.

**Pantalons de velours** : les essayer c'est les adopter ! Une fois que vous aurez goûté au confort d'un pantalon de velours vous ne pourrez plus vous en passer en hiver.



# *Ne boudez pas votre Bien-Être*

Le style va de pair avec le bien-être. Prenez soin de vous pendant cette saison froide.e

Hydratez  
votre peau

*Le froid assèche la peau, il est donc très important de bien l'hydrater.*

Usez et abusez de crèmes et de masques pour le visage et pour le corps

## Mes crèmes hivernales préférées Chez Green Keratine

La crème de nuit AHA de Green Keratine

La crème de jour Encapsushield SPF50

Le sérum ELMW à l'acide hyaluronique

Code promo  
spéciale lectrices

**LAPROVINCIALE10**



## Chez Pierre Ricaud

Crème anti-rides comblante

Crème de nuit régénération suprême



# Complémentez-vous en collagène

Le collagène est une substance produite naturellement par le corps humain qui s'amenuise à partir de l'âge de 30 ans ! Il est donc recommandé de se supplémenter en collagène rapidement et quelque soit notre âge.

Nous trouvons pléthore de produits à base de collagène dans le commerce.  
Mais prudence !

La marque **Les Boosters naturel** propose une démarche différente.

Le laboratoire de la marque a suivi une démarche originale en sélectionnant les acides aminés qui permettent au corps de créer son propre collagène. Ces acides sont créés par fermentation **de manière naturelle** puis assemblés au sein du Booster de collagène. La vitamine C ajoutée à petites doses permet au corps de synthétiser le collagène créé.

*J'utilise cette cure de collagène depuis deux ans et je fais une totale confiance à la marque*

Les bienfaits  
du collagène

- Un bien être physique global
- Une amélioration de la peau, de la solidité des ongles , une amélioration des cheveux et des bienfaits sur les articulations
- Mais également plus de vitalité, un meilleur transit et un sommeil plus réparateur.

Code promo  
spéciale lectrices

**LAPROVINCIALE**



Vivre l'hiver avec style n'est pas seulement une question de vêtements, mais aussi d'attitude et de bien-être.

En intégrant des pièces de qualité, en jouant avec les textures et les couleurs, et en ajoutant des accessoires soigneusement sélectionnés, vous pouvez créer des looks qui sont non seulement élégants mais aussi réconfortants.

Embrassez la saison, faites preuve de créativité, et n'oubliez jamais que le véritable style réside dans la confiance et le confort que vous ressentez dans votre peau.

*Transformez l'hiver en une célébration de la mode et du bien-être, et laissez votre style briller, même dans le froid.*



*Je vous remercie d'avoir téléchargé ce guide gratuit*

Pour aller plus loin je vous propose de découvrir en avant première mon nouvel E book : **Affronter l'hiver** .



# Merci

Restons en contact



[La boutique Ecrin de mots](#)



[Instagram](#)



[You Tube](#)



[Pinterest](#)



[Ravelry](#)



Tous les droits de reproduction, d'adaptation et de traduction, intégrale ou partielle sont réservés pour tous les pays. L'auteur est seul propriétaire des droits et responsable du contenu de ce livre.

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon, aux termes des articles L.335-2 et suivants du

Code de la propriété intellectuelle .

Corinne Ducasse 6 rue des Néréïdes 34470 Perols