



Angèle GUILLAUMIN

*Manuel du
confiné modèle*

Ou comment survivre 45 jours
dans sa propre maison

Chapitre 2: Summer body et teint de pêche

“J’ai pas le temps”, “J’ai autre chose à faire”, “J’ai la flemme”... STOP !! En temps de confinement, ces excuses ne sont plus valables. C’est un des rares moments de votre vie où vous pourrez prendre soin de vous et de votre corps, alors tournez la page et détendez-vous en suivant ces quelques conseils...

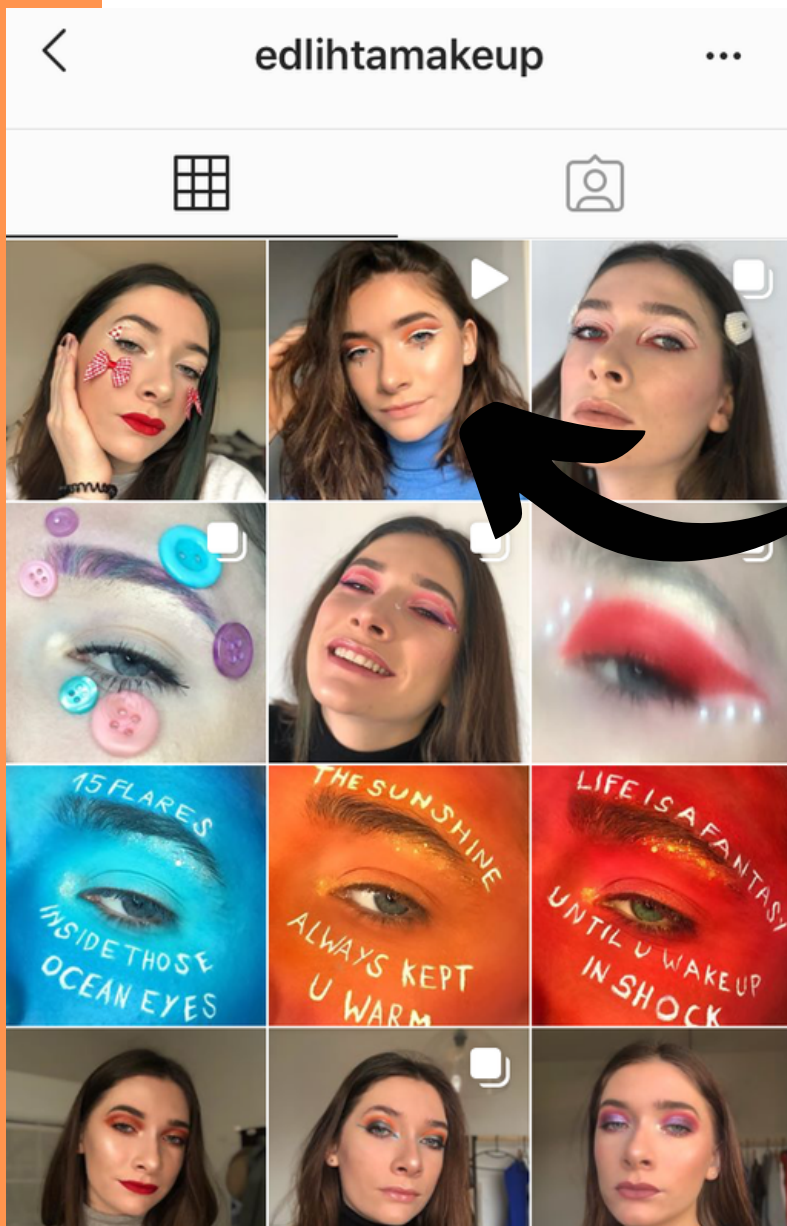


Prendre du temps pour

soi

Masque, gommage, soin hydratant... En vidant vos placards pendant votre grand ménage de printemps, vous vous êtes

rendu compte que vous aviez acheté un nombre incalculable de soins... de quoi ouvrir une boutique Sephora ! Il est grand temps d'en faire bon usage et de suivre les conseils de Mathilde qui présente sa night skin care sur Instagram. Elle réalise également des make up (trop trop beaux) dont vous pouvez vous inspirer pour devenir trop frais/fraîche !



@edlihtamakeup

11

Apprendre à faire un trait **D'EYELINER** *(parfait)*

Trait tremblant, trop épais et/ou mal placé, votre trait d'eyeliner est toujours synonyme de catastrophe !

Pourtant, vous aussi vous rêvez d'avoir des yeux de biche comme @claravictorya... Alors, à vos pinceaux, car le confinement vous offre l'opportunité et le temps (vous savez, celui que vous n'avez pas le matin !) de devenir un.e pro. Une fois sorti de ce confinement, votre exploit sera récompensé par les nombreux compliments d'admiration de vos amis. De quoi se dire que, finalement, ce n'était pas 4h de perdues !

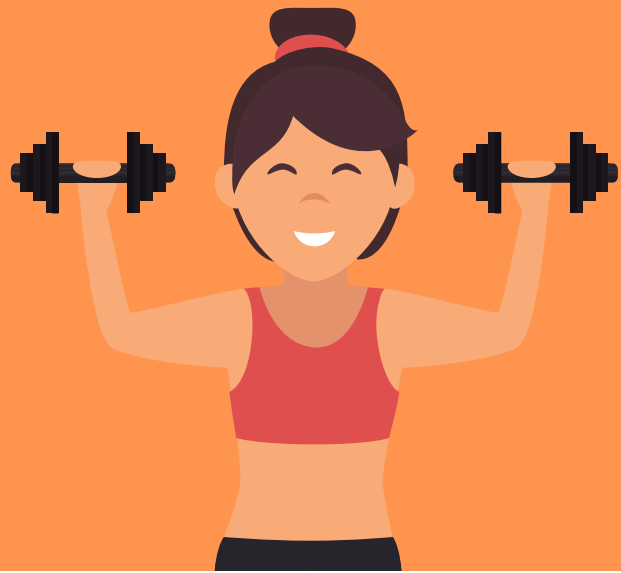


claravictorya



@claravictorya

12

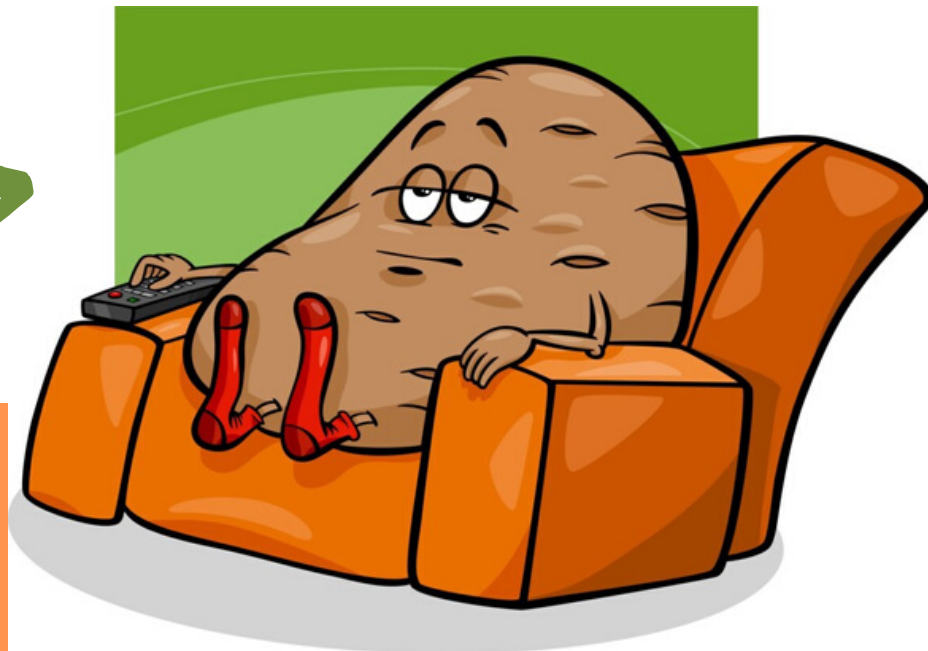


Faire du




SPORT

Abdos, pompes, squats et autres moyens de torture (oups !), que dis-je, moyens de rester en forme, sont réalisables depuis votre salon. Ce lieu qui d'habitude n'est le témoin que de votre flemme, de vos visionnages de séries et de vos siestes à répétition, devient pendant le confinement un havre de paix pour un corps en bonne santé. Alors allez vite enfiler vos baskets et votre plus beau jogging, pour éviter de vous transformer en couch potato !



Prendre **L'AIR**



Soit en campagne, soit en ouvrant votre fenêtre si vous êtes en ville ! Ce n'est pas parce que vous devez rester chez vous que vous devez vous enfermer. Si vous habitez en campagne, profitez-en pour vous balader dans les petits chemins, écouter le chant des oiseaux et sentir le printemps réveiller les fleurs (et l'odeur de la bouse !). En ville, ouvrez grandes les fenêtres et laissez entrer une légère brise (non polluée pour une fois !). De quoi rafraîchir votre corps et votre intérieur...



Faire la

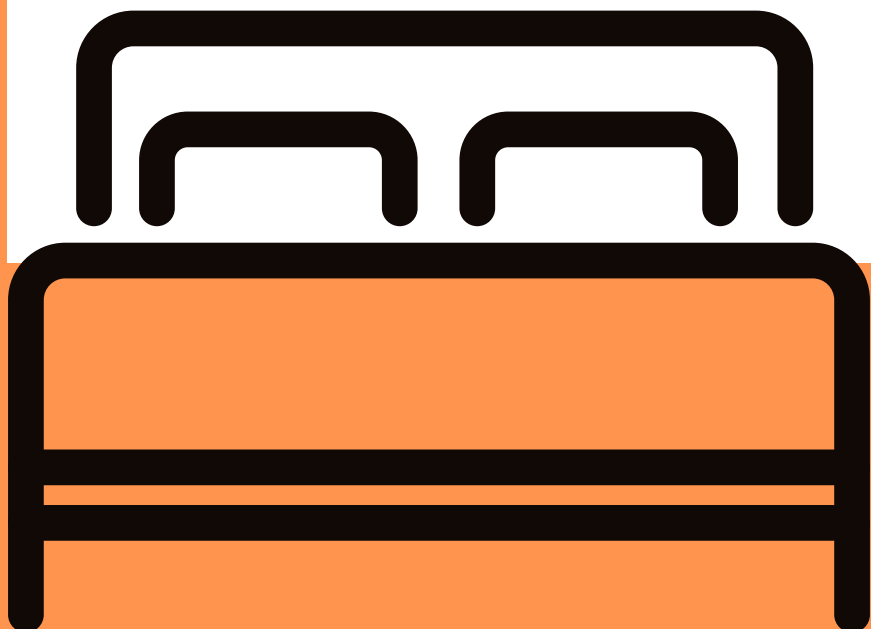
GRASSE MATINÉE

Pour vous transformer en Aurore, aka la belle au bois dormant, il vous faut :

- un pyjama (ultra) confortable
- le coussin le plus moelleux que vous trouvez
- votre peluche fétiche



Voici la recette parfaite d'une grasse matinée au top. Par contre, pour ce qui est de l'haleine fraîche et de la coiffure tirée à quatre épingles, là je peux rien pour vous, contactez plutôt la princesse !

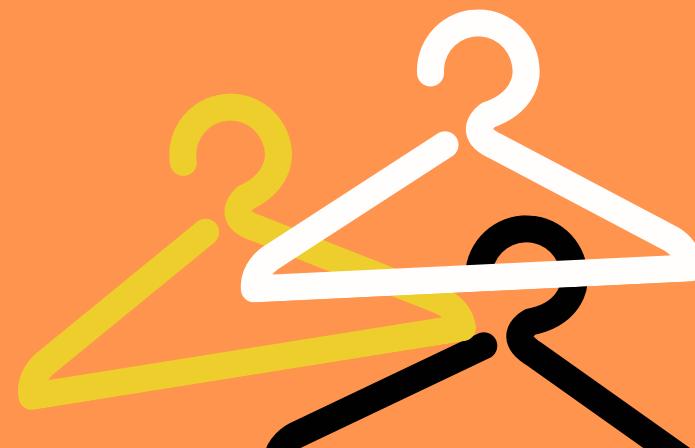


15

Faire du shopping sur internet et tester ma **PATIENCE**

Quoi de mieux que de faire du shopping pour passer le temps, me direz-vous ?! Une paire de chaussures par-ci, un petit jean par-là, oh tiens ! et si j'achetais un nouveau maillot de bain pour cet été ?! Depuis que vous avez vidé et trié votre garde-robe, vous avez une envie folle de nouvelles pièces. Mais voilà, les colis ne sont plus expédiés... Il ne reste plus qu'à tester votre patience, le temps que les livraisons reprennent...

16



Apprendre à faire un nœud de **CRAVATE**



Réussir à faire un nœud de cravate, c'est comme réussir un casse-tête ou un sudoku : impossible. Mais le confinement vous donne du temps pour accomplir cette prouesse technique. Trois possibilités s'offrent donc à vous : faire un skype avec votre maman - parce que oui toutes les mamans ont un bac +5 en nœud de cravate -, regarder des tutos sur Youtube ou... aller sur Vinted pour acheter une cravate à scratch. Ce qui est beaucoup moins stylé, je l'avoue.





Se faire une

FRANIGÉ

Parce que c'est à la mode, parce que c'est joli, et parce que, merde, se couper les cheveux, ça doit pas être si difficile (!). Malheureusement pour vous, ce n'était peut-être pas la bonne décision de vous croire meilleur.e que votre coiffeuse...

Tremblante, trop épaisse et/ou mal placée : votre frange ressemble étrangement à votre trait d'eyeliner !! Vous ressemblez maintenant à Beyoncé mais, version 2014... Une chance pour vous que le confinement dure 45 jours !



18