

# MON MAG' BEAUTÉ

BY BODYCARE INSTITUT

SUMMER 2023





Votre beauté  
n'a pas de saison  
mais l'été lui va si bien !



# SOMMAIRE



## **04** EDITO

## **06-07** IDÉES CADEAUX

La collection de coffrets fête des mères et les soins parfaits à offrir le dimanche 4 juin.

## **08** LIFE STYLE

Vivre pleinement : les bienfaits de la bucket list

## **10-11** CONSEILS BEAUTÉ

Conseils d'experts minceur LPG

## **12** LES SOINS DE L'ÉTÉ

Nos soins incontournables pour un été en beauté

## **13** SHOPPING ÉTÉ

Bronzée et bien protégée grâce aux produits solaires

## **15** PAUSE LECTURE

Notre sélection de livres pour bronzer et s'évader

## **16** SUMMER FOOD

La recette ultra-gourmande de salade de fruits de l'été





# EDITO

BodyCare  
INSTITUT

Beauté  
Minceur  
Anti-âge

20 Rue de l'Orme  
91540 Fontenay-le-Vicomte  
01 60 75 91 94

## HORAIRES D'OUVERTURE

du lundi au vendredi : 9H-19H  
Samedi : 8H-16H



[bodycareinstitut.fr](http://bodycareinstitut.fr)

Ce numéro spécial été vous permettra de découvrir nos offres pour la fête des Mères, mais aussi tous nos conseils pour que vous puissiez passer un été fabuleux et en beauté.

Nous prenons plaisir à vous concocter plusieurs fois par an un super magazine et nous y passons beaucoup de temps pour qu'il soit informatif et qualitatif.

Si vous aimez son contenu, n'hésitez pas à le partager auprès de vos amis.

Ce sera un petit geste pour vous, mais pour nous, petite entreprise qui a à coeur de choyer nos clients, cela nous aidera à faire découvrir notre institut.

C'est grâce à vous que depuis 2011 nous pouvons apporter un peu de beauté et de bonheur dans votre quotidien, alors en un mot MERCI !

Crédits photos : Istock & canva

Tous droits réservés

Reproduction interdite

Magazine créé par BELLYST et propulsé

par **BodyCare institut**

Céline





Elle est **merveilleuse**,  
dites-lui en **beauté** !



## IDÉES CADEAUX

# La collection de coffrets fête des mères 2023

À l'occasion de la fête des mères, montrez à votre maman à quel point vous tenez à elle. Le dimanche 4 juin est l'occasion idéale d'exprimer votre amour et votre reconnaissance avec le cadeau parfait. Dans notre institut, nous avons une merveilleuse sélection de cadeaux qui ne manqueront pas de ravir et de réchauffer le cœur de toute maman. Offrez à votre mère le cadeau ultime cette année et montrez-lui à quel point vous vous souciez d'elle.

### LUMINEUSE

Un teint lumineux sans filtre grâce à ce coffret qui contient notre exfoliant iconique, le Daily Microfoliant, gommage mécanique et enzymatique et le soin Prisma Protect SPF 30, l'alliée idéale des peaux citadines qui recherchent de l'hydratation, de la protection et de l'éclat. Un effet glowy immédiat ✨

Coffret GLOW

Prix : 94€



### SUPERBE

Le coffret idéal pour toutes les femmes qui recherchent un coup de boost. Il contient le gommage visage auto-chauffant multivitaminé thermofoliant pour un véritable coup de peps et le masque multivitaminé réparateur, notre masque bonne mine ultime pour un éclat immédiat !

Coffret VITAMINE

Prix : 138€



### SENSIBLE

Vous rêvez d'une peau douce et apaisée, offrez à votre épiderme cette infusion d'actifs ultra efficaces. Ce coffret réparateur pour peaux sensibles contient l'UltraCalming Cleanser (50ml) pour nettoyer tout en douceur, l'UltraCalming Mist (50ml) pour calmer les rougeurs et le Calm Water Gel (15ml) pour un boost d'hydratation.

Coffret SKIN RESCUE

Prix : 47€



### IRRÉSISTIBLE

Succombez à ce coffret pour un regard glamour et naturel, plein d'intensité. Il contient le REVITALASH ADVANCED, un soin pour cils unique qui sublime l'aspect des cils et le masque yeux - LPG endermologie pour un incroyable effet tenseur. Le regard est visiblement lissé, reposé, défroissé comme rajeuni.. Une Véritable cure de jeunesse !

Coffret SUBLIME REGARD

Prix : 92€



IDÉES **CADEAUX**

# Les DOUX MOMENTS pour maman



## LE TEMPS SUSPENDU

### **2h30 de soin**

*Le temps s'arrête entre nos mains expertes  
L'association parfaite d'un soin du visage  
PROSKIN 90 minutes DERMALOGICA et d'un  
massage corporel au choix pour un moment  
hors du commun.*

**198€** AU LIEU DE 220€

## SÉRÉNITÉ ABSOLUE

### **1h30 de soin**

*Le stress se dissipe entre nos mains expertes.  
Le massage idéal pour profiter d'un moment  
de détente unique*

**116€** AU LIEU DE 129€

## L'INSTANT DÉTENTE

*La pause massage  
de 30 minutes pour  
se délasser  
en toute sérénité*

**44€** AU LIEU DE 49€

## L'INSTANT BEAUTÉ

*Le rituel de soin PROSKIN 30  
minutes DERMALOGICA pour  
une peau éclatante de  
santé .*

**44€** AU LIEU DE 49€

Tous ces soins sont disponibles sous forme de carte cadeau



# Vivre pleinement : les bienfaits de la bucket list

**Les bucket list, ou listes de choses à faire avant de mourir, sont un moyen de se fixer des objectifs et de planifier les choses que l'on a envie de faire. C'est une façon amusante et motivante de prendre le contrôle de sa vie et de s'assurer de ne pas passer à côté de moments précieux.**

Par Marie-Laure Brana

*Le terme "bucket list" est né aux États-Unis lorsque le film *The Bucket List*, sorti en décembre 2006, est devenu populaire. Le film met en scène deux hommes qui partent à la recherche du bonheur avant que la mort ne les rattrape. Depuis lors, le terme "bucket list" s'est popularisé.*

Il existe de nombreuses choses différentes à inclure dans une bucket list. Que ce soit voyager dans un pays exotique, faire du saut en parachute, apprendre une nouvelle langue ou prendre des cours de peinture, l'important est de choisir des activités qui vous passionnent et vous stimulent. Essayez d'inclure une combinaison de défis physiques, créatifs et personnels pour obtenir un équilibre bien-être.

Lors de la conception de votre bucket list, il est important de la diviser en sections, de prioriser les éléments et de les planifier. Écrivez votre liste sur papier ou utilisez une application pour suivre vos progrès et rester motivée. Votre bucket list n'est pas figée, n'oubliez pas d'ajouter régulièrement de nouveaux éléments pour vous donner toujours plus d'inspiration.

C'est également important de célébrer les accomplissements de votre bucket list, petits ou grands. Ne vous sentez pas découragée par les éléments non-accomplis et n'oubliez pas que la vie est un processus continu et évolutif. Il est toujours temps de poursuivre de nouveaux rêves et de s'engager dans de nouvelles aventures.

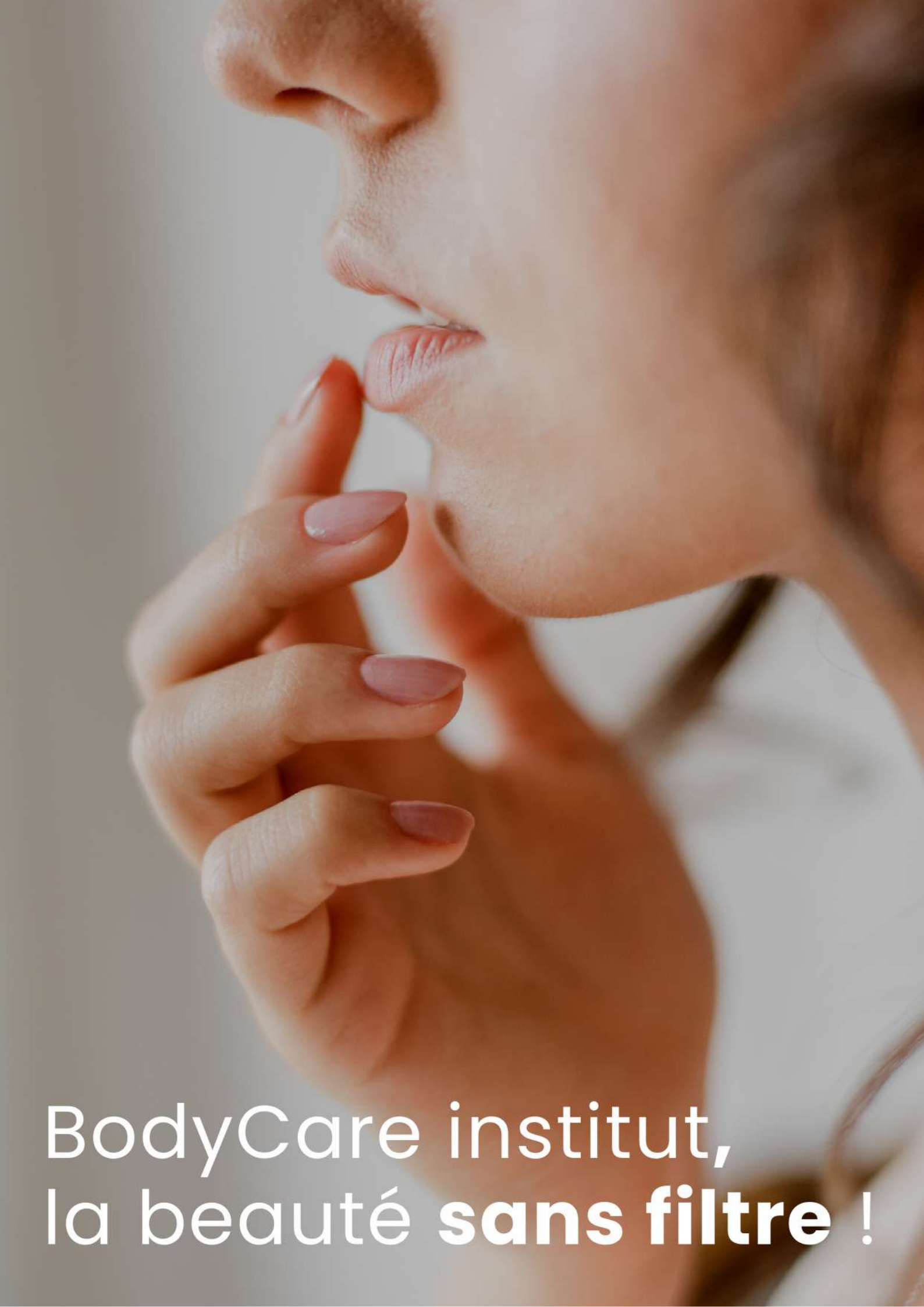


En conclusion, les bucket list sont un excellent moyen de prendre le contrôle de sa vie et de se fixer des objectifs en adéquation avec ses passions. Pour une approche plus holistique de la vie, n'oubliez pas d'inclure des éléments liés à la beauté et au bien-être dans votre bucket list. Cela peut inclure des activités telles que prendre soin de soi, apprendre à méditer, adopter de bonnes habitudes alimentaires, etc. En prenant soin de votre corps et de votre esprit, vous pouvez atteindre un état de paix intérieure et de sérénité qui vous permettra de vivre une vie plus heureuse et plus épanouissante.

**Et si vous commenciez par écrire votre bucket list beauté et bien-être aujourd'hui ? Nous pouvons vous accompagner pour créer la bucket list parfaite pour prendre soin de vous.**







BodyCare institut,  
la beauté **sans filtre** !



**La période estivale approche à grands pas et il est tout à fait normal de chercher à affiner sa silhouette pour se sentir plus à l'aise sur la plage ou au bord de la piscine. C'est pourquoi dans cet article beauté, nous allons parler de l'endermologie LPG et répondre à toutes les questions que vous pouvez vous poser à propos de cette technique .**

**Tout d'abord, il est important de rappeler que chaque corps est différent et qu'il est important de se sentir bien dans sa peau avant tout. La minceur ne doit pas être une obsession, mais plutôt un choix de vie sain pour se sentir en forme et en bonne santé.**

### **Quelles sont les contre-indications ?**

Les contre-indications strictes à la technique endermologie sont :

- Cancer en cours d'évolution
- Infection, éruption cutanée
- Maladie en période de poussée inflammatoire
- Traitement anti-coagulant
- Maladie du sang
- Les greffes d'organe (reins, foie, etc...)
- Insuffisance rénale

Les personnes atteintes d'hypothyroïdie, de diabète ou suivant un traitement corticoïde au long cours répondent moins bien à nos traitements. En cas de doute, demandez l'avis de votre praticien ou de votre médecin traitant.

### **Au bout de combien de temps vais-je voir les premiers résultats ?**

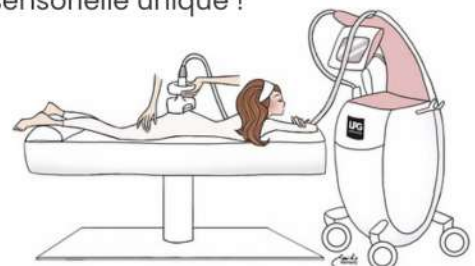
Dès les premières séances, la peau reprend vie ! L'éclat du teint est immédiat, le grain de peau plus fin et la peau plus souple grâce à l'activation de la production de collagène, d'élastine et d'acide hyaluronique. Ensuite, les résultats progressent à chaque séance. Pour des résultats rapides, on peut faire une séance plusieurs fois par semaine en début de cure (le fibroblaste peut être stimulé constamment). Le 1er mois est important pour enclencher le processus au niveau de la peau. Ensuite, 1 séance par mois suffit. Un réflexe beauté à adopter toute l'année !

### **Les résultats perdurent-ils dans le temps ?**

Une petite métaphore s'impose : ce n'est pas en faisant 2 semaines de sport pendant les vacances d'été que l'on va rester musclée toute l'année. Il en est de même pour les séances endermologie. Durant la phase d'attaque (2 séances par semaine pendant 1 mois), l'objectif est d'envoyer suffisamment de messages à nos cellules minceur pour créer un réveil cellulaire durable. En quelques semaines, la technique va permettre selon les objectifs fixés, de déstocker les graisses résistantes, de lisser les capitons, de resculpter les formes ou de raffermir la peau. Après cette période intensive, il est important de continuer à stimuler régulièrement ces cellules pour ne pas qu'elles retombent dans leur habituelle léthargie. La bonne nouvelle, c'est qu'une séance par mois suffit pour réactiver cette mémoire cellulaire et potentialiser les effets minceur et fermeté obtenus. Au même titre que l'activité physique, l'endermologie devient alors un véritable style de vie.

### **Est-ce douloureux ?**

Non, la séance est très agréable. Les réglages sont personnalisés en fonction de la sensibilité de la peau. Dès les 1ères minutes, on ressent un « réveil cellulaire » et une accélération de la circulation sanguine. La peau est réoxygénée et une sensation de bien-être apparaît. Une expérience sensorielle unique !





### **Dois-je faire un régime et de l'exercice en même temps ?**

Tout dépend de votre poids et de vos objectifs beauté. Les régimes, quels qu'ils soient, peuvent vous aider à perdre du poids, mais pas toujours là où vous le voulez. La peau d'orange et la graisse localisée dans certains endroits du corps (culotte de cheval, fesses, cuisses) sont insensibles aux régimes et à l'exercice. Pour en venir à bout, la technique endermologie se révèle particulièrement efficace. L'idéal est bien évidemment d'associer votre programme endermologie à une alimentation variée et équilibrée ainsi qu'à une activité physique régulière pour une efficacité optimale.

### **Je fais de la rétention d'eau ? Les séances endermologie sont-elles efficaces ?**

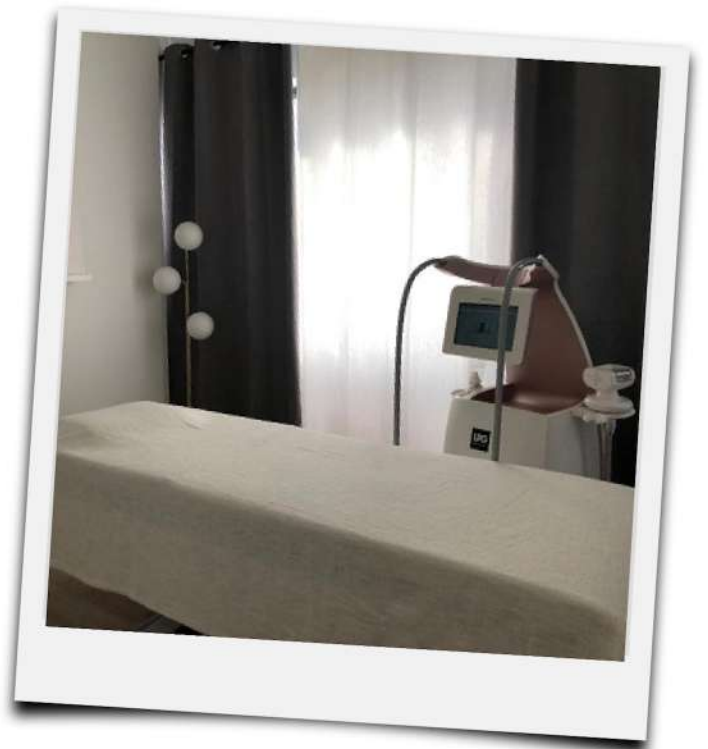
Oui le soin endermologie permet de stimuler les échanges circulatoires et ainsi d'éliminer les excès d'eau tout en procurant une sensation de bien-être immédiate et durable. Au fil des séances, les jambes s'affinent et retrouvent leur galbe, la qualité de peau s'améliore.

### **Je suis enceinte, puis-je faire des soins endermologie ?**

Pendant cette période, seuls les soins de drainage des jambes seront efficaces (vous pouvez aussi faire des soins anti-âge visage et mains). Demandez l'avis de votre médecin traitant.

### **Je pensais qu'il fallait faire un petit régime et quelques abdos pour faire disparaître mon ventre mais apparemment il s'agit plutôt de relâchement. Je fais quoi ?**

Un petit ventre ne rime pas toujours avec stockage graisseux, il peut s'agir de relâchement et dans ce cas précis, les régimes ou les abdos n'y feront rien. Pour traiter efficacement cette zone, le bilan initial est fondamental. Le bon test ? Il suffit de pincer délicatement le pli de peau. Si l'espace entre les doigts est fin et si le pli manque de substance, il s'agit d'un relâchement cutané. Bien souvent, cela s'accompagne d'une peau plissée, de vergetures et d'un nombril "triste". Le soin endermologie, grâce à des réglages spécifiques, permet de stimuler en surface les cellules de jeunesse (les fibroblastes) afin que la peau devienne plus ferme, plus tonique.



### **Pourquoi le soin nécessite-t-il de revêtir une tenue spécifique endermowear ?**

Endermowear est LA tenue à porter pour une séance endermologie Corps. A usage personnel, elle vous garantit une parfaite hygiène et ses zones opaques respectent votre intimité durant le traitement. La composition unique de l'endermowear assure une excellente saisie du pli de peau pour une séance endermologie encore plus efficace.

### **La technique endermologie peut-elle être une alternative à la liposuction ?**

Certaines femmes envisagent la liposuction comme le dernier recours pour venir à bout de leurs graisses tenaces. Pourtant, il a été démontré scientifiquement que la technique endermologie était capable de déstocker naturellement les graisses localisées et résistantes avec l'avantage d'agir en plus sur l'harmonie des courbes, la cellulite et la fermeté. Sans douleur et sans effet secondaire, la technique endermologie se présente également comme une solution de choix dans les cas où la liposuction n'est pas conseillée (troubles circulatoires, volume insuffisant...). Néanmoins, dans l'optique d'une liposuction, il est fortement recommandé de combiner les deux techniques pour optimiser les résultats. Avant l'opération, les séances préparent les tissus et assouplissent la peau pour faciliter le geste chirurgical. Après l'opération, sur indication du chirurgien, les séances favorisent la résorption des œdèmes et des hématomes et agissent efficacement sur la qualité de peau. Dans tous les cas, c'est un bilan complet qui aidera à déterminer la démarche à adopter.

## LES SOINS **DE L'ÉTÉ**

# Un été parfait commence par un moment **BEAUTÉ**

Préparez-vous à passer des vacances toute en beauté ! Découvrez nos soins incontournables pour partir en vacances belle et détendue.

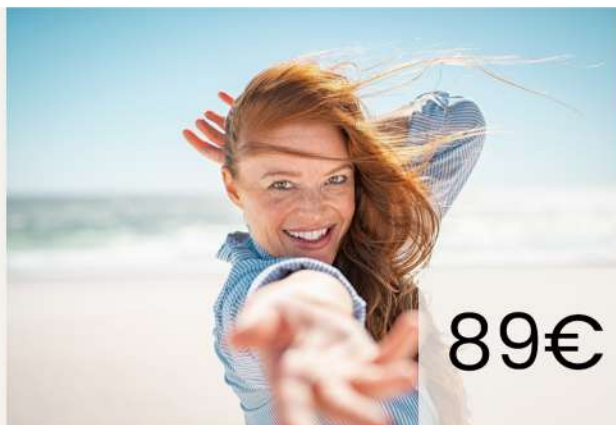
Le meilleur conseil que l'on puisse vous donner est de planifier au plus tôt vos rendez-vous beauté pour être sûre d'avoir les créneaux horaires qui vous conviennent le mieux.

### **BEAUTÉ DU REGARD**

*Nos yeux sont le miroir de notre beauté.*

*Pour un regard intense tout au long de l'été sans mascara, optez pour le rehaussement et la teinture des cils YumiLashes.*

**REHAUSSEMENT ET TEINTURE DES CILS**



### **BEAUTÉ DES PIEDS**

Ce soin rapide et ultra efficace va vous permettre d'éliminer les callosités pour de beaux pieds tout l'été. *LA TOUCHE DE DOUCEUR QUI CHANGE TOUT !*

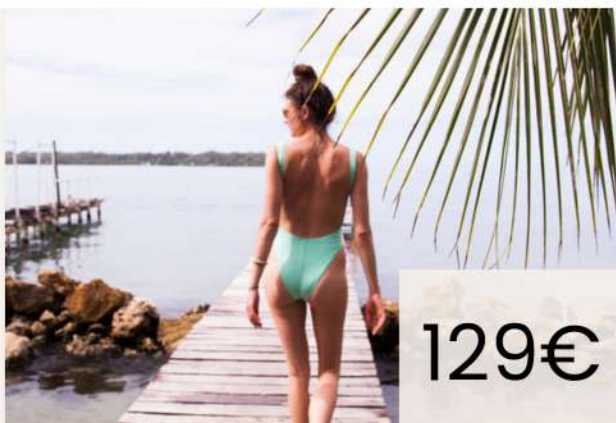
**DE SI JOLIS PIEDS**



### **PRÉPARER SA PEAU AU SOLEIL**

*1H45 de lâcher prise, voyagez en sélectionnant votre gommage, huile de massage et enveloppement en fonctions de vos envies ... Alliez évasion et douceur.*

**LES ANGES ONT LA PEAU DOUCE**





## SHOPPING ÉTÉ

# Protégez et hydratez votre peau.

**Envie de revenir de vacances avec un bronzage au top ? Ne partez pas sans des protections solaires efficaces pour bronzer sans brûler.**

**Nous avons sélectionné pour vous des produits de qualité qui protègent et hydratent votre peau tout en vous faisant une jolie peau abricot.**



### Dermalogica, Protection 50 sport spf 50

Cette crème solaire visage et corps SPF 50 protège des rayons UVA et UVB et protège et nourrit la peau grâce à sa formule enrichie en anti-oxydants. Sa formule légère qui pénètre rapidement contribue à neutraliser les dommages et à maintenir la peau hydratée, sans effet huileux. Sa résistance à l'eau (jusqu'à 80 minutes) en fait une crème solaire idéale qu'on emporte partout !

**Son + :** Texture très agréable sans effet huileux.

Tube 156 ml - 43€

### LPG, Hydratation Éclat

Une pastille effervescente qui change vos habitudes d'hydratation avec un résultat peau visible !

Fine pastille qui fond énergiquement dans l'eau pour y apporter une saveur fraîche & naturelle de citron-citron vert.

Sans sucre ni matière grasse, son goût rafraichissant donne envie d'y revenir et facilite la consommation d'eau quotidienne, importante pour le bon fonctionnement de la peau en particulier en cas d'exposition au soleil.

**Son + :** Protège et réhydrate la peau de l'intérieur

Tube de 28 pastilles - 41€



## NOTRE PRODUIT CHOUCHOU



### LPG, Masque Collagène Post-Traitement Visage Cou et Décolleté

Ce masque soin à effet « seconde peau » unique régénère et apaise la peau. Gorgé de collagène et d'acide hyaluronique, il est idéal pour apaiser et hydrater en profondeur votre peau.

**Astuce :** Idéal après une exposition prolongée au soleil ou même un coup de soleil.

Sachet de 25gr - 20€

## SE PROTÉGER EFFICACEMENT

**Renouveler l'application de la protection solaire après chaque baignade.**

**Appliquer une crème solaire, même si on ne lézarde pas au soleil.**

**Ne pas s'exposer si on attrape un coup de soleil.**

**Boire de l'eau régulièrement tout au long de la journée.**



Notre sélection de  
*Livres de Plage*



# Lecture et soleil : la combinaison parfaite.

**Cet été, dans vos bagages, n'oubliez pas votre crème solaire et un bon roman qui vous accompagnera tout au long de vos vacances. Un bon livre est un compagnon de route idéal pour s'évader et découvrir de nouveaux horizons. Que vous soyez à la plage ou simplement en train de lézarder en terrasse, transportez-vous dans des univers fascinants. Découvrez notre sélection de livres à glisser dans votre valise pour des vacances encore plus riches en découvertes.**

### **D'une île à l'autre**

*Patrick Renou*



Feuilletant un livre ancien sur les paquebots chez un bouquiniste, Patrick Renou découvre qu'une passagère clandestine, embarquée sur l'Île-de-France en novembre 1946, donna naissance à sa fille au large des côtes françaises. Profondément ému, il fait alors des recherches, se plonge dans les archives de Cherbourg, de New York, comprend l'histoire extraordinaire de Milena et décide de réinventer les sept jours de sa traversée, où s'est noué le destin de la jeune femme. Laissez-vous embarquer !

### **La valse des petits pas**

*Claire Renaud*

Un soir, dans un restaurant parisien. Une dizaine de couples, certains en devenir, d'autres au bord de la rupture, sont venus dîner.

Le temps d'un repas, les regards se cherchent, se fuient, les mains se frôlent, se retirent. Et chacun projette sur ses voisins une vie, miroir de ses propres fêlures et désirs inassouvis. Une scène en apparence banale. Pourtant, ce soir, les convives jouent gravement leur partition à chacune des tables du restaurant. Car à mesure que les assiettes se vident, des sentiments enfouis refont surface. Des vérités éclatent. Les masques tombent. Et chacun, d'une façon ou d'une autre, finit par payer l'addition.

À travers un ballet d'histoires tant fantasmées que réelles, Claire Renaud raconte avec tendresse la valse amoureuse, dans toute sa complexité.



### **Demain est un autre jour**

*Lori Nelson Spielman*



Qu'avez-vous fait de vos rêves de jeunesse ?

Brett Bohlinger, elle, a un an pour le découvrir. Pensant hériter de l'empire cosmétique familial à la mort de sa mère, elle apprend que cette dernière qui avait pour elle de tout autres projets, ne lui a légué qu'un vieux bout de papier : la liste de tout ce que Brett voulait vivre quand elle avait 14 ans. Si elle veut toucher sa part, la jeune femme doit réaliser chaque objectif de cette life list.

Enseigner ? Aucune envie. Un bébé ? Andrew, son petit ami, n'en veut pas. Tomber amoureuse ? C'est déjà fait, grâce à Andrew. À moins que...





# NOTRE PETITE SALADE DE FRUITS PARFAITE POUR L'ÉTÉ

**Profitez du soleil d'été et du goût sucré de cette salade de fruits rafraîchissante au sirop d'orange ! Pleine de vitamines, de fibres, de minéraux et d'antioxydants, c'est la façon idéale de terminer vos repas, petits-déjeuners et collations. Délectez-vous des saveurs sucrées et juteuses des fruits d'été et profitez de leurs bienfaits nutritionnels.**

### INGREDIENTS POUR LE SIROP

150 ml de jus d'orange frais  
75 ml de jus de citron frais  
150 grammes de cassonade  
½ cuillère à café de zeste d'orange râpé  
½ cuillère à café de zeste de citron râpé  
1 cuillère à café d'extrait de vanille

### INGREDIENTS POUR LA SALADE DE FRUITS

Composez votre salade de fruits avec des fruits de saison : cerise, fraises, pêches, nectarines, melon, etc... Ce qu'on aime, c'est que justement vous pouvez la faire avec tous les fruits que vous avez sous la main.

### LA RECETTE (ultra simple)

Portez à ébullition le jus d'orange, le jus de citron, la cassonade, le zeste d'orange et le zeste de citron dans une casserole à feu moyen. Réduisez à feu doux et laissez mijoter jusqu'à ce que le mélange épaississe légèrement, environ 5 minutes. Retirez du feu et incorporez l'extrait de vanille.

Laissez refroidir.

Superposez les fruits coupés en morceaux dans un grand saladier. Versez le sirop refroidi sur les fruits; Couvrez et mettez le saladier au réfrigérateur de 3 à 4 heures avant de servir.

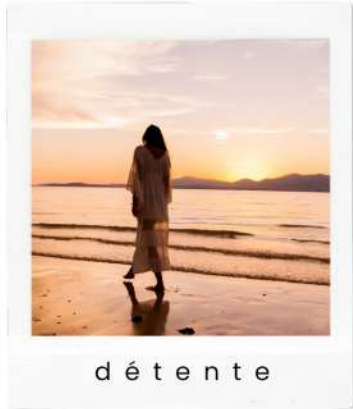
**Régalez-vous !**







plage



détente



petit plaisir



farniente



baignade



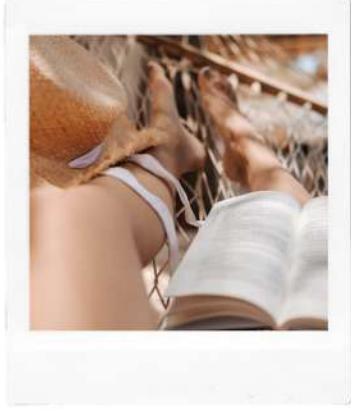
partage



famille



Lâcher-prise



découverte

# Summer MOOD

---



# BodyCare institut

LPG Endermologie  
Massages facialistes  
JetPeel  
Soins du visage  
Relaxation

*Embellit  
votre quotidien  
depuis 2011*