

Document

SPECIAL DRAINAGE

VOTRE PROGRAMME

100 % DETOX

Vous avez l'impression d'être gonflée ? C'est sans doute une mauvaise circulation au niveau de votre système lymphatique qui est en cause. Pas de panique ! On vous donne tous les bons tuyaux pour dégonfler, éliminer et retrouver une silhouette harmonieuse et tonique.

Les problèmes de rétention d'eau vont de pair avec de mauvaises circulations veineuse et lymphatique. La première est indispensable au déplacement des nutriments vers les cellules tandis que la seconde est chargée d'évacuer les déchets de l'organisme (ou toxines) pour garantir leur élimination. Le moindre dysfonctionnement de ces deux systèmes laisse place à la cellulite et sa redoutable peau d'orange. Les cellules de la peau commencent à manquer d'oxygène. Du coup, elles ont tendance à s'annoncer. Quand elles reconstruisent le collagène endommagé, elles prennent la forme de fibres épaisses et filandreuses. Les fibres épaisses compriment alors la graisse et font ressortir des protubérances. Seule solution : associer un régime alimentaire varié et équilibré, une activité physique régulière deux à trois fois par semaine et des séances de massages désincrustants pour rétablir la circulation du système lymphatique et favoriser l'élimination des déchets toxiques de l'organisme.

Alimentation spéciale détox

Tout d'abord, faites la part belle à une alimentation équilibrée pour purifier votre organisme en profondeur. Pour cela, privilégiez les aliments dépourvus de toxines afin de relancer le processus naturel d'élimination de l'organisme et de mieux renforcer vos mécanismes de défense pour mieux protéger votre organisme. En pratique, prenez soin d'éviter tous les excitants (café, alcool...) et viande rouge. Accordez-vous seulement une tasse de thé de temps en temps. Équilibrez au maximum votre consommation de laitages et produits à base de blé sans faire d'excès. Et privilégiez fruits et légumes des étals des marchés et les aliments provenant de l'Agriculture biologique facilement identifiables avec le label AB. Notamment les salades qui ont tendance à recevoir des traitements phytosanitaires

lourds, les fruits mous (fraises, myrtilles), les épinards, les poivrons, les pommes, les pêches et cerises qui absorbent les pesticides. A chaque fois, nettoyez-les avec une petite brosse ménagère avant de les lancer à l'eau claire. Ciblez les aliments réputés pour leurs vertus détoxifiantes (asperge, artichaut, betterave, carottes, choux mais aussi bananes, kiwi, pommes, pruneaux...). Car ils piègent les toxines grâce à la sécrétion d'enzymes au niveau du foie qui les diluent avant de les chasser de l'organisme. Préférez aussi la consommation de viandes blanches et maigres (dinde, lapin...). Pour un effet encore plus détox, vous avez tout intérêt à consommer ces aliments ensemble à un menu ou avec des fruits et légumes aux vertus stimulantes sur les reins et les reins et antioxydantes. Voilà encore un bon moyen de préserver votre organisme des radicaux libres et autres déchets.

Activité physique spéciale détox

Marche, course à pied, vélo, natation, tennis... Pratiquez ces activités physiques de façon régulière pour éliminer les toxines de l'organisme. Car elles sont reconnues pour stimuler le système de détox. Au cours de l'effort, vous activez le processus de la transpiration. Vous relancez votre transit intestinal. Vous sollicitez le retour veineux en même temps que la circulation lymphatique. Et vous éliminez les graisses de l'organisme. Pour obtenir de bons résultats détox, il est recommandé d'entreprendre un exercice physique adapté entre 30 à 90 minutes deux à trois fois par semaine à un rythme modéré sans forcer. De même, n'hésitez pas non plus à accompagner ces activités avec des méthodes de relaxation adaptées telles que les disciplines orientales (yoga, tai chi, qi gong...), plus douces en terme de pratique. Toutes ces activités sont réputées pour diminuer les risques de mal-



adies cardio-vasculaires, de diabète de type 2, de cholestérol (taux de graisses dans le sang, tout en augmentant le « bon » cholestérol), d'hypertension artérielle, d'ostéoporose et de certains cancers. Et elles aident à lutter contre la prise de poids. Avec elles, vous êtes davantage en forme physiquement. Vous tonifiez vos muscles et renforcez votre dos, tout en acquérant plus de souplesse, d'équilibre et de coordination. Vous faites également travailler vos fonctions cardiaques et respiratoires. Du coup, vous êtes en bonne condition physique et gagnez en qualité de vie tout en améliorant votre sommeil. Ces activités sont à la fois de bons moyens d'éviter stress, anxiété et déprime passagère et sources de détente.

Massage spécial détox

En pratique, nettoyez bien votre corps en profondeur pour chasser les toxines. Exfoliez d'abord votre peau en douceur pour la débarrasser de ses cellules mortes. Sous la douche, rincez ce gommage corporel à l'aide d'une petite brosse en soie naturelle et souple. Prenez soin de réaliser de longs mouvements des pieds, jambes (mollets, cuisses), hanches, fessiers, ventre jusqu'au buste (poitrine et bras) pour relancer vos circulations sanguine et lymphatique. De même, faites-vous faire des massages pour éliminer les déchets accumulés en profondeur. Ils vous aideront aussi à vaincre le stress et à éviter tout excès compensateurs (envies de sucré, de salé voire de cigarette). Et n'hésitez pas à prendre des bains de vapeur en sauna ou hammam pour bénéficier de l'action détoxifiante de la chaleur sur votre organisme.

VOTRE ESPACE FORME

La cure Detox

Cette cure est brève et associe différentes techniques efficaces : un drainage par Starvac, appareil permettant un travail de nettoyage de la lymphe ; de la gym métabolique passive (GMP 4-14), appareil garantissant la détoxification du corps en chassant les toxines et déchets corporels ; et de l'oxygénation active, séance coachée d'environ 45 minutes combinant exercices cardios et ludiques mais aussi des étirements pour purifier l'organisme. Lors de cette dernière activité en extérieur, le coach organise un circuit d'exercices sportifs et ludiques à base de courses et de moments de détente. Résultats ? On perd 2 à 4 kilos, on se débarrasse de ses toxines et on se tonifie en trois semaines.

Programme Detox Express Vistal de 3 semaines à raison de 9 à 10 séances au total d'une heure, trois fois par semaine, 890 €. Tél. lecteurs : 01 40 62 97 70.

La méthode Cellusonic

Elle est une rencontre entre les ultrasons et la dépressologie. Le principe ? Les ultrasons émis à une fréquence très précise vont dissoudre les vilaines cellules graisseuses (adipocytes) qui seront ensuite, grâce

à la dépressologie, drainées puis éliminées par les voies naturelles à l'aide d'une tête au design moderne appelée « tête mixte ». La dépressologie a deux actions principales : elle évacue les graisses, raffermi et tonifie les tissus.

Lors d'un premier rendez-vous, un bilan personnalisé est offert par l'Institut. Un diagnostic complet et des objectifs personnalisés sont déterminés en fonction des kilos et du volume à perdre selon les zones définies à traiter.

Après une étude approfondie de vos besoins (hygiène alimentaire, mode de vie, activités sportives...), un diagnostic de la qualité de la peau sera réalisé. A partir de là, le spécialiste sera en mesure de déterminer le nombre exact de séances.

Sachant que le traitement se déroule en séances de 30 minutes à raison d'une seule séance par semaine. Enfin, un test de quelques minutes autour de la découverte de l'appareil montre que ce soin est totalement indolore. En cas de perte de poids, des spécialistes du centre vous suivront au niveau de votre hygiène alimentaire, et ce jusqu'à la fin du traitement.

Pendant la séance, vous vous relaxez sur un lit, au rythme d'une musique douce, d'une lumière tamisée et du passage de l'appareil Cellusonic qui aspire légèrement votre peau pour une meilleure circulation lymphatique. Si la zone traitée peut rougir légèrement, cette réaction est normale et disparaît quelques heures après. Simultanément, le drainage et les ultrasons évacuent les graisses ensuite éliminées naturellement par l'organisme. De séance en séance, la diffusion des ultrasons peut ainsi se faire en profondeur jusqu'à l'hypoderme.

Résultats ? Vous perdez du volume et des centimètres dès la troisième séance.

79 € la séance de 30 minutes comprenant 14 minutes d'ultrasons.

Tél. : lecteurs : 01 40 59 60 00 / www.cellusonic.com

VOTRE ESPACE NUTRITION

Tisanes drainantes

Les tisanes 100 % naturelles, bio et sans caféine permettent d'éliminer. Elles renferment de la vigne rouge reconnue pour ses vertus drainantes, de la myrtille, du cassis, de l'écorce d'orange et de la cannelle.

Conseil d'utilisation : laissez infuser 3 sachets dans votre bouteille d'eau avant de la boire. Tisanes bio drainantes Caudalie, 7,50 € le paquets de 20 sachets. En pharmacies et parapharmacies.



Tisanes minceur

Elles vous aident à perdre vos rondeurs en douceur tout en restant en forme. Elles contiennent des plantes réputées pour éliminer : des feuilles de thé vert aux vertus diurétiques et tonifiantes, des feuilles de menthe aux vertus dépuratives et des fleurs d'hibiscus aux vertus tonifiantes.

Ligne svelte La Tisanière, 2,24 € la boîte de 25 sachets. En grandes et moyennes surfaces.



Tea Time

Ce thé aux fragrances aériennes, aux notes de tête florales et à la liqueur légèrement ambrée permet d'éliminer en toute légèreté.

Pur Thé Blanc aux bourgeons argentés Twinings, 2,59 € la boîte de 20 sachets. En grandes et moyennes surfaces.



Top chrono

Ce draineur favorise l'élimination naturelle en 10 jours grâce à une combinaison unique de 13 plantes minceur qui relancent la désinfiltration locale de l'excès d'eau : fenouil, reine des prés, pissenlit, marc de raisin, bardane, radis noir, chicorée, pensée sauvage, cassis. Il affine et remodèle la silhouette grâce aux propriétés minceur du café vert, du thé vert, du guarana et de l'Opuntia ficus indica. Son arôme naturel de cassis et sa saveur acidulée garantissent une boisson rafraîchissante et désaltérante.

Conseil d'utilisation : cure de 10 jours. Diluez un bouchon dans 1,5 litre d'eau à consommer tout au long de la journée et tous les jours. Nutri-Soin Draineur Express Gerlinéa, 6,95 € la bouteille de 500 ml. En grandes et moyennes surfaces.

Contre les excès

Essentiellement constituée d'orthosiphon, appelé aussi Thé de Java, plante réputée pour ses vertus drainantes et diurétiques, cette solution buvable active l'élimination de l'excès d'eau contenu dans l'organisme.

Conseils d'utilisation :

• **ampoules :** une à deux ampoule(s) par jour, à diluer dans une verre d'eau.

• **flacons :** 10 à 20 ml par jour (mesurés à l'aide du gobelet doseur) à diluer dans de l'eau.

Urosiphon Solution buvable Laboratoires Pierre Fabre Santé, 10,20 € la boîte de 20 ampoules ou le flacon de 200 ml avec gobelet doseur.

Anti-toxines

Composée de plantes (bardane, pissenlit, luzerne, écorce de cannelle, clou de girofle, poivre de Cayenne), cette boisson aide à éliminer les toxines.

Conseil d'utilisation : diluez une dose de 30 ml d'élixir dans un verre d'eau chaude ou froide une fois par jour. Ou bien diluez 10 ml d'élixir dans un verre d'eau froide ou chaude trois fois par jour.

Elixir Total Detox Fushi Séphora, 5 € le flacon de 60 ml. Dans les magasins Séphora.

Brûle-calories

Cette boisson édulcorée est un concentré naturel de 12 plantes : reine des prés, pissenlit, artichaut, chicorée, maté, queue de cerise, café vert, himanthalia, thé vert, guarana, olivier, pectine de pomme. Elle draine l'excès d'eau, brûle les calories et tonifie l'organisme.

Conseil d'utilisation : flacon doseur à diluer dans un litre d'eau et à boire tout au long de la journée en cure express de 2 semaines.

Boisson minceur « Drain'active » Laboratoire Sogiphar, 10,90 € le flacon doseur de 500 ml.

Astuce anti-eau

La formule de ces comprimés mélange les bienfaits diurétiques, drainants, dépuratifs et minceur de 6 plantes : reine des prés, bruyère, frêne, artichaut, guarana, radis noir. Elle vise à éliminer l'eau accumulée en désinfiltrant les tissus et les adipocytes engorgés. Résultats ? Elle dégonfle et redessine la silhouette, draine l'organisme.

Conseil d'utilisation : prenez un comprimé par jour avec un grand verre d'eau le matin pendant un mois.

Anti-eau Watersvelt Laboratoire Les 3 Chênes, 9,90 € la boîte de 30 comprimés. En pharmacies, parapharmacies et magasins diététiques.

Stick malin

Chacun contient un cocktail de plantes aux vertus reconnues sur la digestion, l'élimination, le drainage et la régulation glycémique : aloe





vera, matricaire, queue de cerise et pissenlit.

Conseil d'utilisation : stick à diluer dans une bouteille d'eau à boire après chaque repas. Parfum pomme verte / fleur de sureau.

CelliSlim Minceur 4 actifs Digestion – Elimination Laboratoires Juva Santé, 6,35 € la boîte de 14 sticks. En grandes surfaces.

Pour dégonfler

Ce complément alimentaire Brûleur de Graisses vous aide à dégonfler, drainer et éliminer les toxines. Il associe des actifs performants comme le Café vert et le Cacao combinés à la micro-algue *Odontella aurita*, le Chrome et le Fucus pour agir de l'intérieur et faciliter le déstockage des graisses, tout en lissant et raffermissant la peau. Résultats ? Une efficacité minceur dans 92 % des cas et jusqu'à 3 cm de tour de taille en moins dès 28 jours.

Nutricéane Caféin'Algue Intensif Brûleur de Graisses, Laboratoires de Biologie Marine Daniel Jouvance, 23,70 € le blisters de 60 gélules. Tél. lecteurs : 0 892 02 81 82

Un allié 100 % naturel

Ce complément alimentaire combine plusieurs plantes (guarana, nopal et CLA) pour lutter efficacement contre les kilos en trop et garder forme et tonus. Naturel, il est l'allié idéal pour garder ligne et vitalité.

Conseil d'utilisation : ce programme minceur se déroule sur une période de 6 semaines avec une phase d'attaque (environ 2 semaines) suivie d'une phase d'entretien (4 semaines).

Pack Minceur Ancali, 77,40 €. En pharmacies, parapharmacies, dans certains clubs de remise en forme et en magasins de sport. www.ancali.com

VOTRE ESPACE PRATIQUE

Le massage drainant

Ce concentré lutte contre les graisses, draine, lisse les capitons et raffermi la silhouette.

. Il renferme l'extrait peptidique de riz, un actif végétal capable d'accélérer la consommation d'énergie comme lors d'une activité physique, diminuant ainsi le stockage des graisses. Il freine le stockage de nouvelles graisses dans nos adipocytes et l'adipogenèse (production de nouveaux adipocytes). Bref, il contient plus de 20 actifs minceur. Pour ne citer qu'eux :

. l'extrait de fleur de Bigaradier (ou orange amer) à l'action drainante pour éviter la rétention d'eau et lipolytique pour déstocker les graisses

. le Cédrol (constituant de l'huile essentielle de Cèdre) qui augmente la lipolyse

. les extraits d'Arnica et de Petit Houx aux propriétés veino-toniques pour stimuler la micro-circulation cutanée

. la caféine pour son action sur l'élimination des graisses

. l'extrait de Soja et l'extrait de Ratanhia, deux actifs raffermissants et gainants

. les beurres de Karité et de Kokum, un cocktail d'actifs hydratants et réparateurs

. les Huiles de Colza, de Tournesol et de Palme rouge, lipides nourrissants et revitalisants

. les Tocophérols naturels (vitamine E) et la glycérine végétale, actifs apaisants, émollients et protecteurs

. les Huiles Essentielles de Romarin, Lavande, Marjolaine et Cyprès qui stimulent la micro-circulation cutanée, favorisent les échanges cellulaires et renforcent l'activité des actifs minceur.



Conseil d'utilisation : à appliquer par lissages profonds de bas en haut sur les zones à traiter (extérieur et intérieur des cuisses, genoux, hanches, ventre, intérieur et extérieur des bras) pour relancer la circulation. Prendre la peau entre les pouces et index puis la faire rouler sous les doigts. Répéter le mouvement sur l'arrière des cuisses et des fesses.

Celluli-Pro Concentré amincissant Sisley Paris, 110 € le tube de 200 ml. En parfumeries.

Le collant stimulant

Il lutte efficacement contre la rétention d'eau et la sensation de jambes lourdes grâce à un massage délicat et ciblé des zones cellulitiques avec les picots du collant.

Legging de ville « lymphodrainant » **LymphoStyl**, 78,95 €. En vente sur le site www.lymphologics.com

VOTRE ESPACE THALASSO

La cure Silhouette

Laissez-vous séduire par une cure réalisée en toute détente dans un environnement marin de charme. Voici une belle façon de vous recentrer sur vous-même, de prendre soin de vous et de retrouver une silhouette harmonieuse. En tout cas, c'est une étape essentielle pour accéder à l'équilibre, au bien-être général et à la sérénité la plus totale. Mais c'est aussi l'occasion où jamais d'améliorer son mode de vie en repartant avec de bonnes habitudes alimentaires. Au cœur du milieu marin, puisez parmi les bienfaits de l'iode, un oligo-élément qui agit sur la thyroïde, régulatrice de votre métabolisme.

- le programme commun :

La cure associée activités physiques, diététique

sur vous-même. Des jets fins, puissants ou doux d'eau tiède, puis d'eau chaude sont projetés sur le corps de bas en haut : la température de l'eau passe de 30° à 25° C. L'intérêt : favoriser la circulation du sang notamment dans les jambes.

Deux orientations :

- Orientation amincissement pour mincir en harmonie : 3 modelages amincissants, 3 enveloppements d'algues complets et 3 séances de boues auto-chauffantes localisées.

- Orientation cellulite pour rester mince et ferme : 3 masques cellulissants, 3 séances de boues auto-chauffantes localisées suivies de 3 applications de gel cellulite localisées.

L'enveloppement d'algues : vous êtes recouverte d'algues chaudes puis d'une couverture chauffante. bercée par la musique, vous vous détendez, tout en vous imprégnant des précieux minéraux de la mer.

L'application de boue auto-chauffante localisée suivie de l'enveloppement de gel cellulite : enduite de boue de la taille aux genoux, vous êtes ensuite recouverte d'un film et d'une couverture chauffante. Votre corps se nourrit encore des minéraux marins.

Le plus « Silhouette »

- 3 marches toniques matinales de 30 minutes en compagnie d'un éducateur sportif.

- L'accompagnement alimentaire avec le passeport Force 1 (inclus dans les deux forfaits) permet de retrouver un équilibre alimentaire sans frustration, grâce à une consultation individuelle puis deux ateliers animés par une diététicienne. Pour celles et ceux désirant obtenir une perte de poids plus rapide, Alliance Pornic propose le passeport Force 2 : un programme minceur diététique protéiné basse calories (1000 calories par jour).

Cure Silhouette 6 jours de soins, 6 nuits en 1/2 pension, chambre double, à partir de 1.822 €.

Existe aussi en programme 4 jours de soins, 4 nuits en 1/2 pension, chambre double à partir de 708 € par personne. Alliance Pornic Resort Hotel - Thalasso & Spa. Plage de la Source, 44 210 Pornic. Tél. N° Vert : 0800 03 03 76 ou www.thalassopornic.com

et soins amincissants ou cellulissants avec séances de gym piscine silhouette, de cellulopress, de watermass (palper-rouler et huiles de massages), de dermopulse (palper-rouler), de cardio-training, 3 bains bouillonnants aux algues, 2 séances de Thalaxion et 2 douches au jet.

La séance de watermass : vous êtes enduite d'huile pour être massée sous la forme de palper-rouler avec l'appareil sur les cuisses (intérieur, extérieur), les fesses, le bas du dos, le ventre et l'estomac. La peau et la graisse sont aspirées puis relâchées dans un mouvement doux avec de l'eau de mer. Ce soin anti-cellulite est efficace pour déloger les capitons disgracieux et relancer la circulation lymphatique.

La séance de Thalaxion : la baignoire épouse les formes de votre corps. Seuls votre tête et vos bras dépassent du couvercle refermé



Le plus : la crème drainante

Elle est parfaite pour anticiper ou optimiser les effets de la cure. Ses actifs marins amincissants (magnésium, soufre, iode et fer) combinés à l'action du massage et du drainage raffermissent les tissus. Ils stimulent la circulation et modèlent le corps. Lissée et désinfiltrée, la peau retrouve fermeté et tonicité.

Crème Amincissante et Désinfiltrante Alliance Pornic Cosmétiques, 24 € le flacon de 250 ml.

Tél. N° Vert : 0800 03 03 76.