

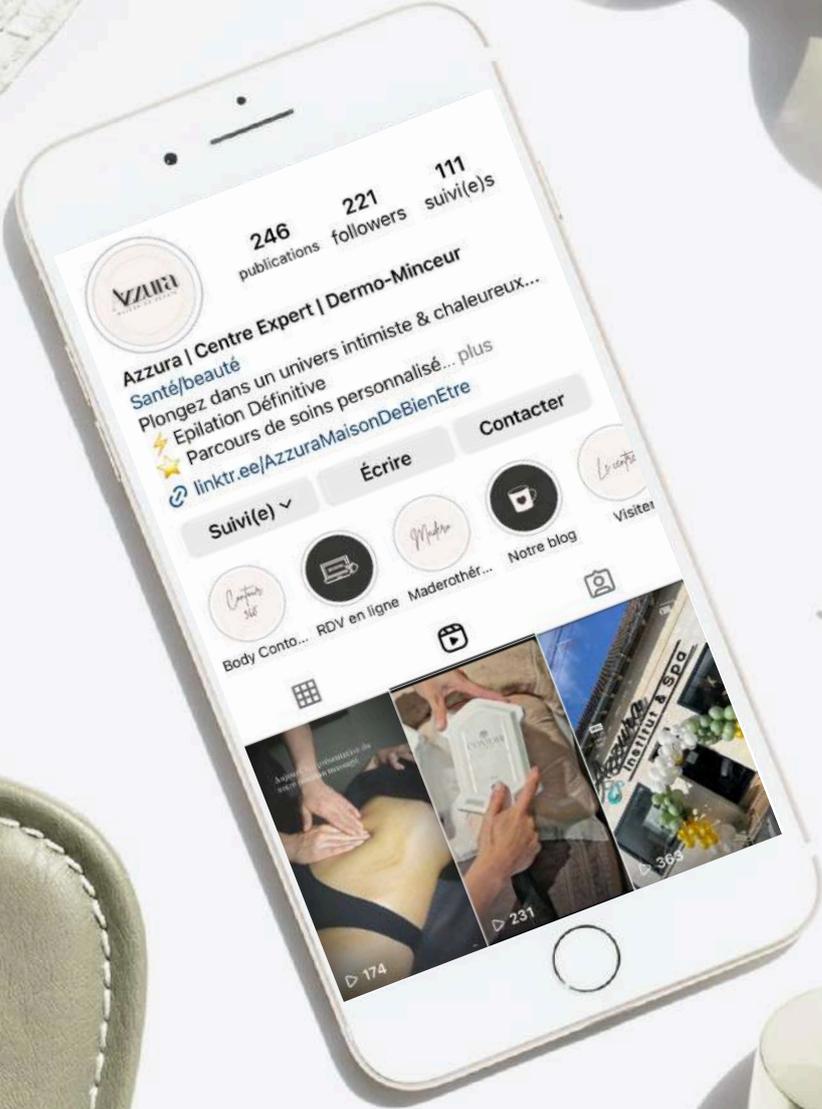
# LE MAG' AZZURA

CENTRE EXPERT | DERMO-MINCEUR

PRINTEMPS - ETE 2024



L'ÉTÉ EN BEAUTÉ · L'ÉTÉ EN BEAUTÉ · L'ÉTÉ EN BEAUTÉ





# EDITO

Bienvenue chez Azzura | Centre Expert Dermo-Minceur, votre destination incontournable pour une transformation profonde et une expertise inégalée dans le domaine de la minceur et de l'expertise visage avancée. À l'origine, Azzura était réputé pour ses massages relaxants et ses soins du visage traditionnels. Aujourd'hui, nous nous sommes réinventés pour répondre aux attentes les plus exigeantes de notre clientèle. Devenu un véritable centre expert en dermo-minceur, nous proposons des solutions spécialisées qui allient technologie de pointe et méthodes manuelles expertes pour des résultats visibles et durables.

Nos soins du visage ont été transformés pour cibler spécifiquement chaque besoin de votre peau. Nous utilisons des produits experts et techniques de dernière génération pour maximiser l'efficacité de chaque prestations, vous garantissant de réels résultats à la hauteur de vos attentes.

En outre, notre expertise en minceur se distingue par une approche intégrale qui combine l'utilisation d'appareils technologiques avancés et de massages manuels précis, conçus pour répondre à vos objectifs minceur, tout en améliorant l'aspect de votre silhouette.

Nous sommes également disposés à vous offrir des services d'épilation définitive à la lumière pulsée, une méthode sûre, rapide et efficace pour éliminer durablement la pilosité indésirable, vous permettant de vous sentir bien dans votre peau.

Chez Azzura, chaque détail de votre expérience est soigneusement orchestré pour assurer des résultats concrets qui reflètent notre engagement envers l'excellence et votre bien-être. Notre équipe d'experts dévoués est à votre écoute pour vous accompagner dans chaque étape de votre parcours de beauté, vous assurant une satisfaction totale et une tranquillité d'esprit.

Nous vous invitons à découvrir le nouveau concept chez Azzura, où votre transformation est notre passion. Rejoignez nous pour une expérience qui va au-delà de la beauté traditionnelle et qui se concentre véritablement sur des résultats tangibles et sur votre bien-être global.

Azzura | Centre Dermo-Minceur

13 avenue Jean Jaurès  
10150 Pont Sainte Marie  
07 45 01 38 96

## HORAIRES

Lundi : 12h - 17h

Mardi : 10h - 18h

Jeudi & Vendredi : 10h - 19h

Samedi : 9h - 17h

**Sur rendez-vous uniquement**

## FERMETURE ESTIVALE

l'institut sera fermé  
du 12 au 18 août

[www.azzura-spabienetre.com](http://www.azzura-spabienetre.com)





**Votre beauté  
n'a pas de saison,**

mais l'été lui va si bien !

# SOMMAIRE

## 6 FÊTE DES MÈRES

Les parenthèses de bien-être à offrir ou à s'offrir pour la fête des mères.

## 8 CONSEILS BEAUTÉ

Tous nos conseils pour un bronzage parfait tout en sublimant votre Éclat Naturel grâce à l'Autobronzant.

## 10 EXPERTISE MINCEUR

Découvrez nos prestations minceur appareillées et manuelles.

## 12 CONSEILS BEAUTÉ

Tout comprendre sur le lien entre les émotions et la prise de poids.

## 15 SUMMER FOOD

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

## 16 EXPERTISE VISAGE

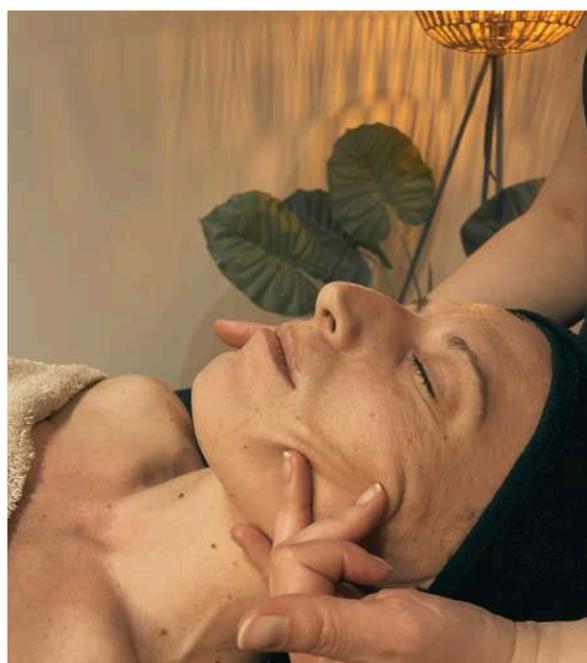
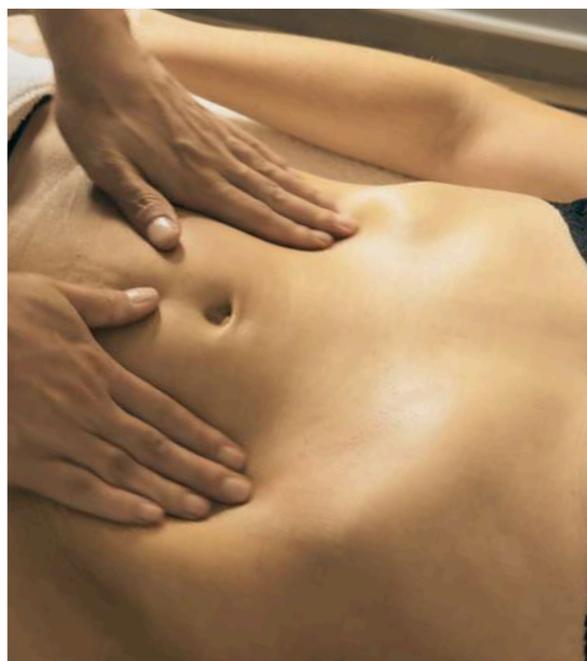
Découvrez en détail notre expertise visage et nos soins phares.

## 20 NUTRI BEAUTÉ

Belle et hydratée : Buvez des eaux infusées !

## 22 ÉPILATION DÉFINITIVE

La lumière pulsée, l'épilation de demain.



# LES CARTES CADEAUX POUR LES PLUS BELLES DES MAMANS

*Toujours en manque d'idées cadeaux pour la fête des mères ?*

*Cette année, nous vous simplifions la tâche avec trois packages de soins spécialement conçus pour offrir à votre maman une parenthèse de bien-être absolu.*



## LA RAYONNANTE | 150€

Elle a toujours un sourire qui illumine tout autour d'elle et rend tout le monde heureux.

### La carte cadeau la rayonnante

.Soin du corps 60'  
Soin du visage 60'  
Massage crânien 30'

## 95€ | L'INSPIRANTE

Elle trouve toujours le moyen de vous motiver et vous donne l'envie de vous dépasser.

### La carte cadeau l'inspirante

.Accès Espace détente 45'  
Massage Californien 45'



## LA BIENVEILLANTE | 95€

Elle est toujours là pour vous, prête à écouter, aider et prendre soin de vous quand vous en avez besoin.

### La carte cadeau la bienveillante

Accès Espace détente 45'  
Soin du visage 45'



*Toutes nos cartes cadeaux sont disponibles à l'institut et peuvent aussi être achetées en ligne sur notre site internet.*

# LA JOURNÉE DES MERVEILLEUSES

*Nous avons le plaisir de vous convier à une journée entièrement dédiée aux mamans.  
Venez célébrer “la Journée des Merveilleuses” !  
Rejoignez-nous le 18 mai 2024 dans notre centre expert pour une journée remplie de détente, de joie et de surprises, conçue exclusivement pour vous.*



## AU PROGRAMME :

### **PRESTATIONS DE SOINS À PRIX RÉDUIS**

Vous pouvez dès maintenant réserver vos rendez-vous de soins pour le 18 mai 2024 sur notre site ou par téléphone au 07 45 01 38 96.

### **MOMENT D'ÉCHANGE CONVIVAL ET CHALEUREUX**

Après votre soin, nous vous invitons à prolonger ce moment de détente autour de petits fours et de rafraîchissements. Un moment convivial pour échanger et savourer ensemble cette expérience.

Profitez-en, c'est offert !

## ADOPTER LA BONNE ROUTINE POUR UN BRONZAGE PARFAIT

### ACTIVATEUR DE MÉLANINE

Pour réveiller efficacement la mélanine et optimiser votre bronzage, nous vous recommandons de commencer une cure de complément alimentaire au moins 15 jours avant de partir en vacances. Cela permettra non seulement à la peau de mieux réagir à l'exposition solaire, mais aussi de favoriser un hâle plus uniforme et durable.

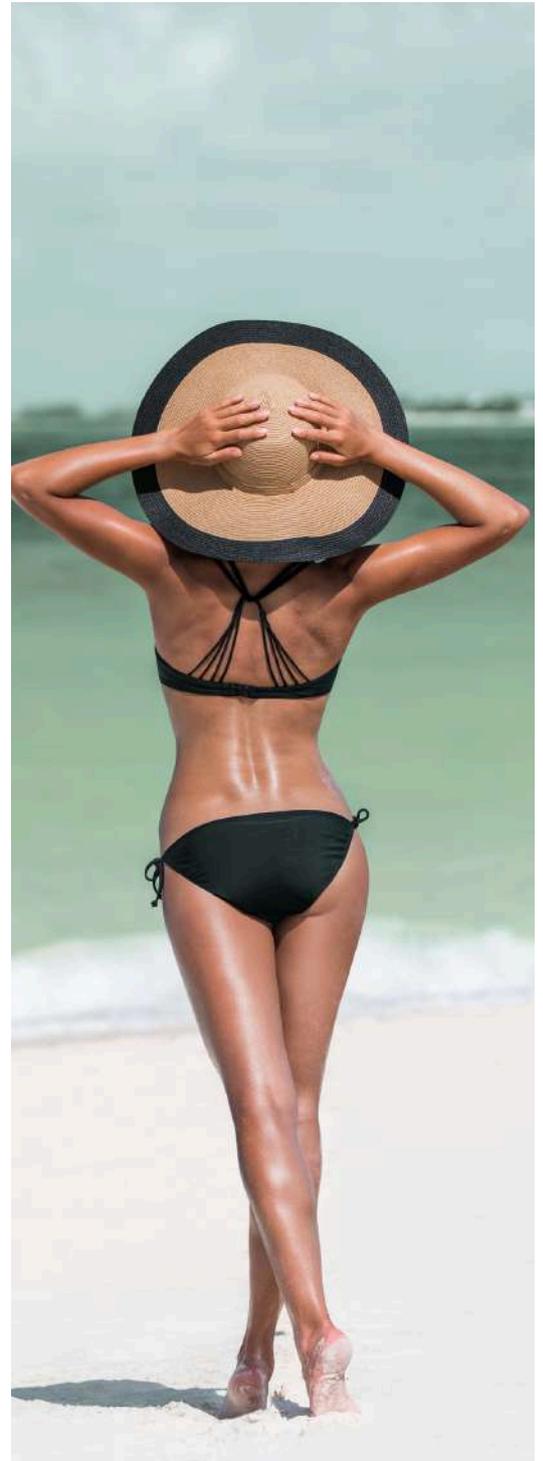
### EXFOLIATION EN DOUCEUR

Contrairement aux idées reçues, faire un gommage corporel n'élimine pas le bronzage, bien au contraire il le sublime. Gomez une fois par semaine pour éliminer les cellules mortes et favoriser un renouvellement des cellules cutanées. Cela permet non seulement de révéler un bronzage plus lumineux et uniforme, mais aussi d'améliorer la capacité de la peau à absorber vos soins corporels. En préservant l'éclat naturel de votre peau, le gommage hebdomadaire contribue à prolonger la durée de votre hâle tout en laissant votre épiderme bien hydraté.

### PROTEGEZ ET HYDRATEZ

Une crème solaire indice 30 au minimum est essentielle pour vous protéger des rayons du soleil, prévenant ainsi les coups de soleil et le vieillissement prématuré de votre peau. Après la plage, hydrater votre corps avec un après soleil réparera et apaisera l'épiderme desséché par le soleil, le sel et le sable. Protection solaire le jour et hydratation après la plage sont les clés d'un bronzage doré et durable.

*Ne choisissez pas vos produits au hasard, notre métier est de vous conseiller les bons produits adaptés à votre peau. Passez nous voir à l'institut avant de partir en vacances.*



### NOS PRODUITS CHOUCHOU



1 gélule Q.re solaire tous les matins et votre peau sera bien préparée à bronzer et vos cellules bien protégées.



Du sucre et des coques d'argan pour l'action exfoliante, et du beurre de mangue pour une texture veloutée aux bienfaits nourrissants.



Protection solaire innovante qui ne contient pas de filtre de protection solaire chimique mais uniquement des pigments minéraux photo-protecteurs.

## Sublimez votre Éclat Naturel grâce à l'Autobronzant



**Avec l'arrivée de la saison estivale, il est essentiel que vous découvriez aujourd'hui comment utiliser correctement un autobronzant. Quelles sont les solutions pour obtenir une bonne mine sans pour autant se retrouver couverte de tâches ? Quels produits doit-on employer et quels conseils faut-il suivre pour obtenir le résultat escompté ? Dans cet article, nous verrons ensemble comment utiliser un autobronzant pour être bronzée dès le début de l'été.**

### Quels sont les avantages d'un autobronzant ?

Les autobronzants sont un excellent moyen d'obtenir une bonne mine sans avoir à s'exposer aux rayons nocifs du soleil. Ils vous permettent d'afficher une mine et un corps hâlés dès le retour des beaux jours, comme si vous aviez pris 1 semaine de vacances sous les tropiques.

### Quel type d'autobronzant choisir ?

Il existe différents types d'autobronzants disponibles : des mousses, des crèmes, des gels et des sprays teintés. Chacun a des propriétés différentes et nous saurons vous conseiller en fonction du résultat que vous souhaitez et de vos préférences.

### Comment appliquer un autobronzant ?

Pour une application réussie de l'autobronzant, suivez ces étapes:

Exfoliez votre peau pour enlever les cellules mortes et les impuretés. Assurez-vous que votre peau est propre et sèche avant l'application.

Appliquez l'autobronzant uniformément sur votre peau. Assurez-vous de bien couvrir toutes les zones, en étirant le produit sur les coudes, les genoux et les pieds. Si vous utilisez vos mains, n'oubliez pas de les laver immédiatement après l'application pour éviter que vos paumes soient teintées. Laissez l'autobronzant sécher complètement avant de vous habiller. Évitez de toucher votre peau ou de vous mouiller pendant au moins 2 heures après l'application.

### Comment prolonger le hâle obtenu ?

Comme pour le bronzage naturel, pour garder votre jolie teinte dorée, il n'y a pas de recette magique, mais un conseil pratique que l'on vous donne souvent : appliquer un lait pour le corps et une crème hydratante sur le visage tous les jours.

Dès que le bronzage commence à s'estomper, faites un gommage pour éliminer les derniers résidus et appliquez à nouveau votre autobronzant.

## NOS PRODUITS CHOUCHOU

### SELF TANNING



Il est idéal pour ceux qui ne veulent pas renoncer au bronzage de leur peau, malgré l'absence d'exposition au soleil. Mais également parfait pour ceux qui ont une exposition raisonnable aux rayons UV et qui ne souhaitent pas s'exposer au soleil trop longtemps.

### SELF TANNING LOTION

Il permet de bronzer de manière saine et sans soleil. Idéal après un bain de soleil, il apaise la peau et intensifie le bronzage.



# EXPERTISE MINCEUR

## CONTOUR 360



### LE LASER DIODE FOCALISÉ & LE PALPER ROULER MÉCANIQUE

C'EST QUOI ?

Le palper rouler mécanique **améliore la circulation** et **favorise le drainage lymphatique** pour combattre la cellulite durablement.

Le laserdiodé focalisé chauffe les cellules graisseuses et contracte le collagène, **raffermissant** et **retendant la peau** tout en réduisant le tissu graisseux.

### LA CRYOTHÉRAPIE AUGMENTÉE

C'EST QUOI ?

La cryolipolyse est une technique non invasive qui utilise le **froid intense** et **l'aspiration** pour **détruire les cellules graisseuses**, afin d'**affiner la silhouette** de manière sûre et ciblée.



# EXPERTISE MINCEUR

## MANUELLE



### LE DRAINAGE LYMPHATIQUE BRÉSILIEN

#### C'EST QUOI ?

C'est une méthode en **mouvements dynamiques** effectués sur l'ensemble du corps, dirigés dans le sens de la circulation lymphatique pour créer un **effet de pompage** de la **lymphe** grâce à des **changements de pression** exercés sur le corps en renforçant le **système immunitaire**.

#### RÉSULTATS ET BIENFAITS :

- Affiner la silhouette
- Stimuler la circulation sanguine
- Réduire les gonflements (œdèmes)
- Diminuer la rétention d'eau et la cellulite

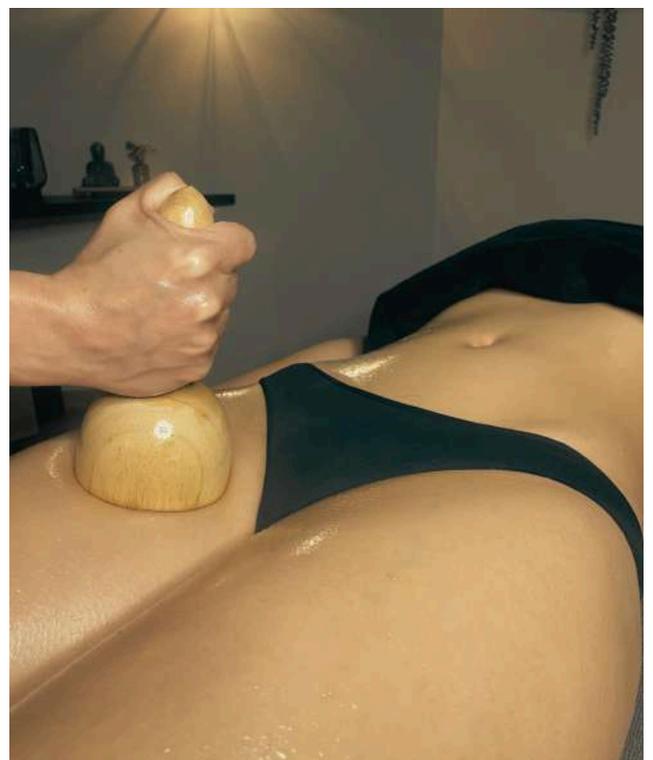
### LA MADÉROTHÉRAPIE

#### C'EST QUOI ?

La madérothérapie, une technique de **massage corporel** venue de Colombie unique qui utilise des **accessoires** en bois.

#### RÉSULTATS ET BIENFAITS :

- Réduire la cellulite
- Remodeler et affiner la silhouette
- Stimuler votre circulation sanguine et lymphatique
- Relâcher les tensions musculaires et nerveuses
- Réduire la rétention d'eau et la sensation de jambes lourdes



# LES SENTIMENTS QUI PÈSENT : COMPRENDRE LE LIEN ENTRE LES ÉMOTIONS ET LA PRISE DE POIDS

PAR LAUREDANNE ROMAN  
ALCHIMISTE DE VIE & RÉVÉLATRICE DE POTENTIELS

**Lorsque les sentiments s'entrelacent avec nos habitudes alimentaires, la balance peut rapidement basculer, entraînant des kilos émotionnels souvent mal compris. C'est une réalité que beaucoup d'entre nous connaissent, même si pour la plupart nous ne pensons pas de prime abord à faire le lien entre nos émotions et la prise de poids.**

Dans cet article, nous vous invitons à découvrir comment les émotions, qu'elles soient positives ou négatives, peuvent influencer votre relation avec la nourriture et, par conséquent, votre poids. Vous verrez par exemple comment le stress, la tristesse, la peur ou encore même la joie peuvent agir comme des poids invisibles sur la balance.

Nous vous proposerons aussi quelques premières pistes pratico-pratiques pour mieux appréhender et surmonter les défis liés aux émotions afin d'envisager un nouveau chemin vers un équilibre émotionnel et un bien-être durable.

## **Qu'entend-on par "kilos émotionnels" ?**

Les "kilos émotionnels", également appelés "surpoids émotionnels", font référence à la prise de poids résultant de la gestion inadéquate des émotions et du recours à la nourriture comme moyen de réguler ses émotions (positives et négatives) en "mangeant plus" ou en "mangeant mal".

Les personnes qui font l'expérience de kilos émotionnels ont tendance à manger non pas en raison d'une faim physique à proprement parler, mais plutôt pour soulager un stress, de l'anxiété, de la tristesse, de la colère ou d'autres émotions intenses. Le choix d'aliments riches en calories, souvent réconfortants, conduit alors à une consommation excessive et, à terme, à un gain de poids.



## **Les liens entre les émotions & la prise de poids :**

Le cercle vicieux du stress et des émotions :

Il arrive que certains moments de vie nous conduisent à avoir recours à la nourriture comme moyen conscient ou inconscient de faire face au stress, à l'ennui, à la tristesse et pour réguler tout un panel d'émotions fortes. Cela peut conduire à une consommation excessive de calories, en particulier d'aliments riches en gras et en sucre très réconfortants (on visualise très bien à ce moment-là le mood Bridget Jones).

Ces aliments riches en glucides et en graisses déclenchent à leur tour la libération de neurotransmetteurs tels que la sérotonine, créant une sensation de bien-être et de réconfort. La nourriture peut rapidement devenir un moyen inconscient de rechercher ce réconfort et afin de retrouver cet ancrage et cet apaisement émotionnel. En effet, une partie de nous est appelée en permanence vers la satisfaction immédiate.



Toutefois après avoir mangé en réponse à des émotions, nombreuses sont les femmes qui ressentent de la culpabilité ou de la honte. Ce cycle émotionnel entraîne alors des comportements alimentaires compensatoires, comme manger moins lors des repas suivants, sauter des repas, ou s'engager dans des régimes yo-yo, ce qui peut à son tour affecter le poids, etc..

Dans l'engrenage de ce cercle vicieux, le stress émotionnel déclenche en parallèle, la libération d'hormones (dont du cortisol) qui favorise à leur tour le stockage des graisses, en particulier dans la zone du ventre.

***NB : Le lien entre les émotions et la prise de poids peut varier d'une personne à l'autre. Certaines personnes peuvent perdre l'appétit en réaction au stress, tandis que d'autres peuvent avoir une augmentation de l'appétit.***

#### **Le poids et le sucre comme bouclier de protection**

De l'autre côté, les émotions non exprimées ne disparaissent pas pour autant, elles stagnent en attendant de pouvoir être déchargées. La nourriture devient alors un moyen de compenser le vide à mettre des mots sur ses émotions, mais aussi de manger ses émotions difficiles "comme pour les étouffer".

De manière subconsciente, le corps aussi peut réagir contre les menaces perçues qu'elles soient réelles ou non. En augmentant sa taille corporelle, le corps peut créer une barrière physique avec l'extérieur, offrant ainsi un sentiment de sécurité et de protection.

#### **Le poids et le sucre comme ancre ou comme récompense**

Lorsque la vie devient tumultueuse ou que des changements importants surviennent, la prise de poids peut être perçue par l'inconscient comme une manière de créer une forme de stabilité physique.

En augmentant sa masse corporelle, on peut ressentir une sensation de "prise de terre", une ancre physique, qui procure un sentiment de sécurité. Cette recherche inconsciente de stabilité peut être exacerbée lorsque d'autres aspects de la vie sont instables, tels que les relations, le travail, ou les émotions.

Enfin, certaines émotions positives peuvent également être associées à la consommation d'aliments réconfortants. Les célébrations et les moments de joie peuvent être liés à la nourriture, ce qui peut contribuer à une consommation excessive de calories.



**Reconnaître et identifier les signaux de la faim émotionnelle vs ceux de la faim physique**

Contrairement à la faim physique qui peut être satisfaite par n'importe quel type de nourriture, la faim émotionnelle est souvent sélective (il s'agit souvent d'aliments riches en glucides ou en lipides). Tenir un journal alimentaire peut s'avérer être un excellent outil pour décrypter les liens complexes entre vos émotions et vos habitudes.

Notez-y tout ce que vous mangez, tout en y associant les émotions ressenties à chaque instant peut vous permettre de repérer des schémas comportementaux, de dévoiler des tendances émotionnelles récurrentes, et d'identifier les déclencheurs sous-jacents à vos choix alimentaires.

**Observer ses émotions**

la première étape réside dans le développement de techniques efficaces d'observation des émotions. Par exemple, la méditation, l'hypnose et la pleine conscience sont des pratiques efficaces pour cultiver un état d'esprit calme et centré. Ces techniques permettent de créer un espace mental où les émotions peuvent être observées sans réaction immédiate, offrant ainsi la possibilité de choisir des réponses plus réfléchies aux stimuli émotionnels.

**Modifier le contenu de votre assiette et réapprendre à manger**

une modification des habitudes alimentaires est essentielle pour renverser le cycle des kilos émotionnels. Cela implique de porter une attention particulière à ce que vous mangez, comment vous le mangez, et dans quel contexte émotionnel : on nomme cela l'alimentation consciente .

Aller vers le bon professionnel : lorsque l'on souhaite perdre du poids, on a plutôt tendance à se tourner vers un diététicien ou à se mettre au régime. Cependant, si les kilos pris sont des kilos émotionnels, mieux vaut consulter un thérapeute. En effet, le plan alimentaire n'étant souvent que la partie visible de l'iceberg, l'exploration du passé peut révéler des informations pertinentes et vous amener d'autres réponses.

**Trouver des alternatives pour vous décharger ou vous "nourrir autrement"**

toute activité créative, passion, sportive, peut être un excellent exutoire émotionnel. Vous construisez alors un cercle vertueux : en canalisant vos émotions à travers une activité qui "vous nourrit", vous vous remplissez émotionnellement, physiquement et/ou intellectuellement et vous contribuez à réguler votre alimentation émotionnelle.

**En conclusion, le lien avec votre corps, votre poids, votre alimentation est beaucoup plus subtil qu'il n'y paraît et la réponse n'est pas foncièrement et systématiquement dans les régimes prônés.**





## NOTRE PETITE SALADE DE FRUITS PARFAITE POUR L'ÉTÉ

### 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

### 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 !**

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 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.



# EXPERTISE VISAGE

## EXPLICATIONS

### *L'expertise visage dans le traitement cutané : une ..... approche ciblée pour un soin optimal .....*

Dans notre centre expert, nous plaçons l'expertise visage au cœur de notre approche de traitement cutané. Comprendre la spécificité de chaque peau est essentiel pour fournir des soins personnalisés et efficaces.

#### ***Diagnostic approfondi de la peau***

Nous utilisons des outils de diagnostic de pointe pour analyser divers aspects de votre peau, tels que l'hydratation, l'élasticité, la présence de sébum et les éventuelles imperfections. Cette analyse permet de comprendre les besoins uniques de votre peau et de personnaliser les traitements.

#### ***Personnalisation des soins***

Sur la base de cette analyse, nous élaborons un plan de traitement personnalisé. Nos soins sont adaptés pour répondre à chaque besoin spécifique. Nos traitements peuvent inclure des peelings doux, des masques nutritifs, des sérums concentrés et des techniques de massage spécifiques pour stimuler la circulation et favoriser la régénération cellulaire.

#### ***Technologies de pointe et produits de haute qualité***

Nous combinons notre expertise avec des technologies de pointe telles que la lumineothérapie LED et le microcourant pour des résultats optimaux. Ces technologies possèdent un panel de bienfaits variés et complémentaires.

En parallèle, l'utilisation de produits de soin de haute qualité, choisis pour leur efficacité et leur compatibilité avec votre type de peau, garantit non seulement la sécurité des traitements mais aussi leur efficacité à long terme.

# DERMA SKIN

## “HYDRA PRO”

*Laissez-vous choyer avec notre soin du visage régénérant, spécialement conçu pour hydrater en profondeur et repulper votre peau, lui redonnant son éclat naturel.*



### LES CLÉS DU SOIN

---

- **Double nettoyage avec theraface brosse nettoyante**
- **Gommage & nettoyage en profondeur**
- **Masque + Micro courant**
- **LED**

# DERMA SKIN

## “AGE PRO”

*Redécouvrez la jeunesse de votre peau grâce à notre soin du visage anti-âge qui offre des effets liftants, raffermissants et repulpants pour combattre efficacement les signes de l'âge.*



### LES CLÉS DU SOIN

---

- **Double peeling**
- **Micro courant**
- **Soin restructurant & masque**
- **Massage (Kobido, liftant balinais & guasha)**

# L'HYDRATATION, VOTRE PREMIER SOIN DE BEAUTÉ



**Cet été, nous n'allons pas être originales, et nous allons encore vous parler de l'hydratation. Si nous le faisons, c'est qu'il y a une raison : tous les jours nous recevons à l'institut des femmes qui ont des rides et des ridules qui pourraient être évitées si elles s'hydrataient un peu plus. Et là, nous ne vous parlons pas de crèmes de soin, de sérums ou de masques. Non, nous parlons de boire de l'eau !**

**Car oui, c'est le secret d'une jolie peau, rebondie et éclatante !**

**L'importance de boire suffisamment d'eau pour le bien-être de votre peau ne doit pas être sous-estimée. L'eau joue un rôle essentiel dans le maintien de l'élasticité de votre peau, ce qui est indispensable pour lui donner le glow naturel que nous recherchons toutes !**

**Quelle quantité d'eau est-il conseillé de boire chaque jour ?**

Bien que cela puisse varier selon plusieurs facteurs tels que votre âge, votre poids, le niveau d'activité physique et le climat, la recommandation la plus courante est de viser au moins 8 verres d'eau par jour, ce qui équivaut à environ 2 litres. Cette quantité peut être ajustée à la hausse lors de journées chaudes ou si vous êtes particulièrement active.

Pour hydrater votre peau de l'intérieur, il n'est pas seulement question de boire de l'eau. Consommer des fruits et légumes gorgés d'eau, tels que le concombre, la pastèque, le melon, ou encore les fraises, peut également vous aider à augmenter votre apport hydrique, tout en offrant à votre corps des vitamines et des minéraux essentiels. Une alimentation équilibrée, riche en oméga-3 et en antioxydants, est également bénéfique pour renforcer la barrière cutanée et lutter contre le vieillissement prématuré de votre peau.



### Comment rendre l'eau plus attrayante ?

Nous savons que boire de l'eau plate peut parfois sembler ennuyeux. C'est pour cela que vous pouvez aussi boire des eaux infusées ; non seulement elles sont délicieuses, mais elles ajoutent aussi un peu de pep's à votre routine d'hydratation quotidienne.

Voici les ingrédients de nos deux recettes préférées, faciles à préparer et rafraîchissantes. Laissez infuser les ingrédients dans l'eau pendant 3 à 4 heures, ou idéalement toute une nuit, avant de consommer votre eau infusée.

#### Eau infusée à la pastèque

Cette eau infusée est délicieuse et parfaite pour recharger les batteries après une journée au soleil.

##### **Ingrédients :**

- 1 litre d'eau
- 150 g de pastèque coupée en cubes
- 1 citron vert, tranché finement
- 10 feuilles de menthe fraîche

#### Eau infusée à la nectarine et aux framboises

Cette eau infusée combine la douceur de la nectarine et des framboises avec une touche de fraîcheur grâce au basilic pour une boisson estivale à la fois rafraîchissante et aromatique.

##### **Ingrédients :**

- 1 litre d'eau
- 1 nectarine, coupée en fines lamelles
- Une poignée de framboises fraîches (environ 10-15)
- 5-6 feuilles de basilic frais

*Si l'hydratation interne est essentielle pour obtenir une peau éclatante, n'oubliez pas l'importance des soins du visage en institut. Ces traitements spécifiques, combinés à une bonne hydratation quotidienne, peuvent intensifier les bienfaits sur votre peau de manière significative. En associant nos soins professionnels à une hydratation interne adéquate, vous créez le duo idéal pour révéler une peau resplendissante de santé et de jeunesse.*

# Épilation Définitive

Lumière  
Pulsée



*L'épilation qui  
vous facilite le  
quotidien.*



## **Azzura Centre Expert**

Notre mission : prendre SOIN DE VOUS !  
Mettez votre beauté entre nos mains avec  
notre concept dermo-minceur  
et passez le plus merveilleux des étés.