

MON MAG' BEAUTÉ

by Centre Esthétique **iOLiTE**

SUMMER 2023





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

SOMMAIRE

05 EDITO

07-08 IDÉES CADEAUX

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

10 LIFE STYLE

Vivre pleinement : les bienfaits de la bucket list

11 CONSEILS BEAUTÉ

Sublimez votre Éclat Naturel grâce à l'Autobronzant

12 SOINS DE L'ÉTÉ

Nos soins incontournables pour un été en beauté

13 SHOPPING ÉTÉ

Nos produits indispensables pour partir en vacances

14-15 LA MINCEUR

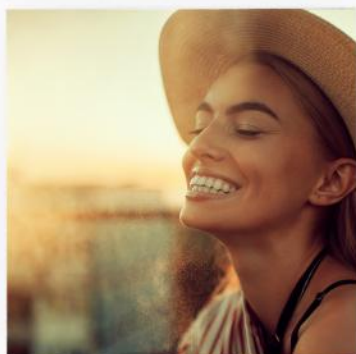
Comment mincir sainement

17 CONSEIL NATUROPATHE

Choisir les bons aliments pour sa cure minceur

18 PAUSE LECTURE

Notre sélection de livres pour bronzer et s'évader



THALAC

Instituts & Spas

TRAITEMENT ANTI-ÂGE



*Disponible chez iOLiTE



iOLiTE

Expertise visage & corps

56 Rue Fessart
92100 Boulogne Billancourt
Tel.: 07 49 73 70 73

HORAIRES D'OUVERTURE
du lundi au mardi : 10h-19h
du jeudi au samedi : 10h - 19h
Sur rendez-vous uniquement



www.iolite.fr

EDITO

Ce numéro spécial été vous permettra de découvrir les offres du centre pour la fête des mères, mais aussi tous mes conseils pour que vous puissiez passer un été fabuleux et en beauté.

Je prends plaisir à vous concocter plusieurs fois par an un super magazine à la fois 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 moi, petite entreprise ayant à coeur de choyer mes clients, cela m'aidera à faire découvrir mon institut.

C'est grâce à vous que depuis 2 ans je peux apporter un peu de beauté et de bonheur dans votre quotidien, alors en un mot MERCI !



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

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 toutes les mamans. Offrez à votre maman le cadeau ultime cette année et montrez-lui à quel point vous vous souciez d'elle.

LUMINEUSE

Un teint lumineux et parfaitement hydraté grâce à ce coffret qui contient une crème hydratante Hydra-Prodige, un Sérum Hydratant et un Duo-Vitaminé que vous pouvez utiliser comme un gommage ou comme un masque.

Coffret Hydratation - 130€ au lieu de 171€



SUPERBE

Ce coffret anti-âge est idéal pour toutes les femmes qui veulent redensifier leur peau et lisser leurs rides. Il contient une crème, un masque et un contour des yeux de la gamme Calcium. Son actif principale "le calcium" renforce la barrière cutanée, améliore l'élasticité et régénère la peau en profondeur.

Coffret Peau Mature - 113€ au lieu de 160€



SENSIBLE

Vous rêvez d'une peau douce et apaisée, offrez à votre épiderme cette infusion d'actifs ultra efficaces. Ce coffret contient Active Calme - crème apaisante aux probiotiques, un Sérum Apaisant et un Gommage Douceur Marin ; très doux et recommandé pour les peaux sensibles.

Coffret Peau Sensible - 121€ au lieu de 164€



BELLE PEAU

Une peau parfaitement nettoyée, parfumée et sans défauts. Agissez de l'extérieur, mais aussi de l'intérieur. Ce coffret ultra complet contient un Gel Nettoyant visage, une éponge naturelle, un complément alimentaire pour maintenir votre peau saine, un exfoliant et un gel douche (parfum au choix)

Coffret Nettoyage Profond - 82€ au lieu de 120€



* dans la limite des stocks disponibles

* non cumulable avec d'autres promotions

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 et d'un
massage corporel pour un moment hors du commun*

199€

SÉRÉNITÉ ABSOLUE

1h30 de soin

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

120€

L'INSTANT DÉTENTE

*La pause massage
de 60 minutes pour se délasser
en toute sérénité*

79€

L'INSTANT BEAUTÉ

*Le rituel de soin
de 30 minutes
pour une peau éclatante*

45€

Vos complexes antioxydant et anti-âge



STIMULIFT:

- Réhydrate la peau de l'intérieur
- Régénère et redonne de l'élasticité
- Puissant anti-âge

BELLE PEAU:

- Protège les cellules contre le stress oxydatif
- Lutte contre les problèmes de peau
- Aide à maintenir une peau saine



Vivre pleinement : les bienfaits de la bucket list

Les bucket lists, 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 bucklist parfaite pour prendre soin de vous.



Sublimez votre Éclat Naturel grâce à l'Autobronzant

Par Marie-Laure Brana & Joanna Wojcik



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 : 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 ne 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



Lotion Autobronzante Progressive

Cette lotion non teintée et ultra-hydratante s'applique comme une lotion pour le corps, puis s'adapte à votre peau pour donner progressivement un teint naturel en 4 à 8 heures. **.21€**

Mousse teintée autobronzante

Enrichie en plantes biologiques pour apaiser et hydrater la peau. Un bronzage facile à appliquer, au résultat naturel, qui sèche instantanément et s'estompe uniformément. **38€**



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.

OBJECTIF DU SOIN

Ce soin revigorant et drainant permet de ré-oxygéner la peau et de stimuler l'activité cellulaire. Pour une peau respirante de vitalité et éclatante dès le premier soin.

SOIN OXYDÉTOX

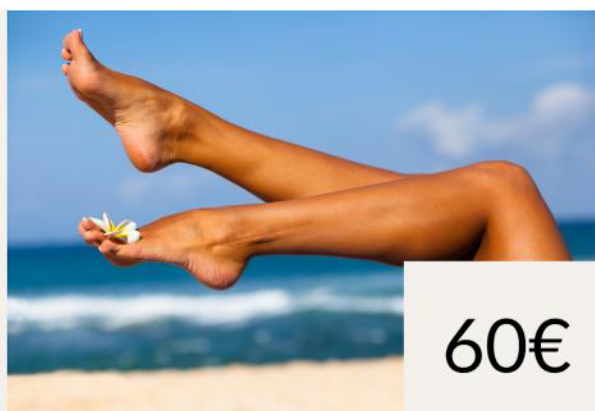


85€

OBJECTIF DU SOIN

Ce soin procure au corps un effet revigorant, tonifiant et une sensation de légèreté. Il a pour effet la combustion des graisses et l'amélioration de la circulation.

ENVELOPPEMENT CRYO



60€

OBJECTIF DU SOIN

Ce massage utilise de longs mouvements lents et fluides qui permettent une profonde relaxation physique et psychique. Partez en vacances sans tensions.

MASSAGE CALIFORNIEN



85€

SHOPPING ÉTÉ

Les indispensables pour cet été!

L'été est une saison que nous attendons tous avec impatience. Cependant, il est important de se préparer et de s'équiper des produits essentiels pour en profiter pleinement et en toute sécurité. Je vous ai donc préparé trois produits indispensables pour cet été et qui ont été conçus pour vous protéger, rafraichir et préparer votre peau au bronzage.



Thalac, Crème Solaire SPF 50

Sa formule SPF 50 protège des UVA et des UVB et assure une haute protection solaire à tous types de peaux, surtout les premiers jours d'exposition.

Son + : une texture fluide et invisible après application
TUBE 100 ml - 37€



NOTRE PRODUIT CHOUCHOU



Thalac, Gel Jambes Légères

Soin fraîcheur enrichi en menthol et vigne rouge pour les jambes fatiguées. Dès son application, sa texture gel translucide procure une intense sensation de légèreté, de fraîcheur et de bien-être.

Son + : Un effet décongestionnant et délassant longue durée.
FLACON, 200 ml - 43€



Thalac, Gel Gommage Miel

Ce gel au cristaux de sucre permet d'éliminer les cellules mortes et de favoriser une répartition uniforme de la couleur du bronzage. Grâce à l'actif au miel, la peau est nourrit et adoucie.

Son + : Sa texture huileuse laisse un voile soyeux sur la peau
POT, 220 ml - 47€

SE PROTÉGER EFFICACEMENT :

Renouveler l'application de vos crèmes solaires 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.



*dans la limite des stocks disponibles

*non cumulable avec d'autres promotions

Mincir sainement

Par Joanna Wojcik

La rapidité n'est pas la solution

L'été approche à grands pas, et beaucoup d'entre nous cherchent à perdre du poids pour avoir une silhouette plus fine et se sentir mieux dans sa peau. Cependant, il est crucial de comprendre que perdre du poids de manière saine et durable prend du temps et demande de la patience.

En commençant les soins amincissants bien avant l'été, vous donnez à votre corps suffisamment de temps pour s'adapter aux changements que vous lui imposez. Cela signifie que vous pouvez perdre du poids de manière progressive et régulière, ce qui est plus sain pour votre corps que de perdre du poids rapidement.

Commencer tôt vous permettra d'adopter une approche plus globale pour votre perte de poids, en incluant un bon rééquilibrage alimentaire, de l'exercice physique régulier et des soins de la peau appropriés. Vous pouvez ainsi perdre de la graisse tout en tonifiant votre corps, améliorer votre circulation sanguine et obtenir une peau plus ferme et plus lisse.

N'oubliez pas que chaque corps est différent et que les résultats peuvent varier en fonction de votre alimentation, de votre niveau d'activité physique, de votre état de santé général, de votre âge et en fonction de plein d'autres raisons. Je vous invite à effectuer un bilan amincissant chez iOLiTE afin de fixer un objectif réaliste pour votre cure amincissante personnalisée.

Pourquoi un bilan minceur est important?

Faire à la fois un bilan minceur et une mesure avec un bio-impédancemètre peut offrir une vision plus complète de votre situation corporelle et de votre santé globale.

En évaluant votre situation actuelle, il est possible de fixer des objectifs réalistes et adaptés à votre profil. Cela peut vous aider à éviter des objectifs trop ambitieux ou irréalisables qui pourraient causer de la frustration et du découragement.

Le bilan minceur permet de prendre conscience de votre situation actuelle: de votre poids, de vos habitudes alimentaire, de niveau d'activité physique, de votre santé et de votre mode de vie. Il nous aide à comprendre pourquoi vous avez pris du poids ou pourquoi vous n'arrivez pas à le perdre malgré des efforts.



La mesure avec un bio-impédancemètre permet quant à elle d'obtenir des informations précises sur la composition corporelle, notamment le pourcentage de masse grasse, de masse musculaire et d'eau dans le corps, ainsi connaître la masse osseuse ou bien la masse protéique de votre organisme qui influence la prise ou perte de la masse musculaire.

Cela peut vous aider à suivre l'évolution de votre composition corporelle au fil du temps, à évaluer votre santé globale et à ajuster votre programme en fonction de vos objectifs.

Conclusion

Il ne suffit pas de changer juste l'alimentation ou faire du sport, ou de faire juste de soins amincissants ou utiliser les produits ou des compléments alimentaires. C'est un ensemble de gestes qui fait que vous arrivez à avoir des bons résultats, mais avant tout il faut savoir s'y prendre correctement et savoir ce qu'il se passe exactement dans votre corps.

En associant les informations obtenues par un bilan minceur et une mesure avec un bio-impédancemètre, il est possible d'obtenir une image plus complète de votre situation corporelle et de votre santé globale. Cela peut vous aider à mieux comprendre les facteurs qui influencent la perte de poids et à adopter des stratégies plus efficaces pour atteindre vos objectifs de santé et de bien-être.



L'importance du petit-déjeuner

Le petit-déjeuner est le repas le plus important de la journée : il permet de récupérer après le long jeûne de la nuit. Il permet d'alimenter les muscles et le cerveau en énergie, d'apporter au corps les éléments nutritifs nécessaires et de reconstituer les réserves.

Conséquences d'un oubli de petit-déjeuner :

- Un manque d'énergie et une sensation de fatigue
- Des dérèglements émotionnels : stress et irritabilité
- Un système immunitaire affaibli
- Des problèmes de concentration
- Une baisse des performances physiques
- Un risque de surpoids, obésité et/ou de diabète
- Certains effets comme des crises d'hypoglycémie ou des malaises

Ne pas prendre de petit déjeuner favorise, également, le grignotage au cours de la journée et souvent des envies de sucres.

Quand prendre le petit déjeuner ?

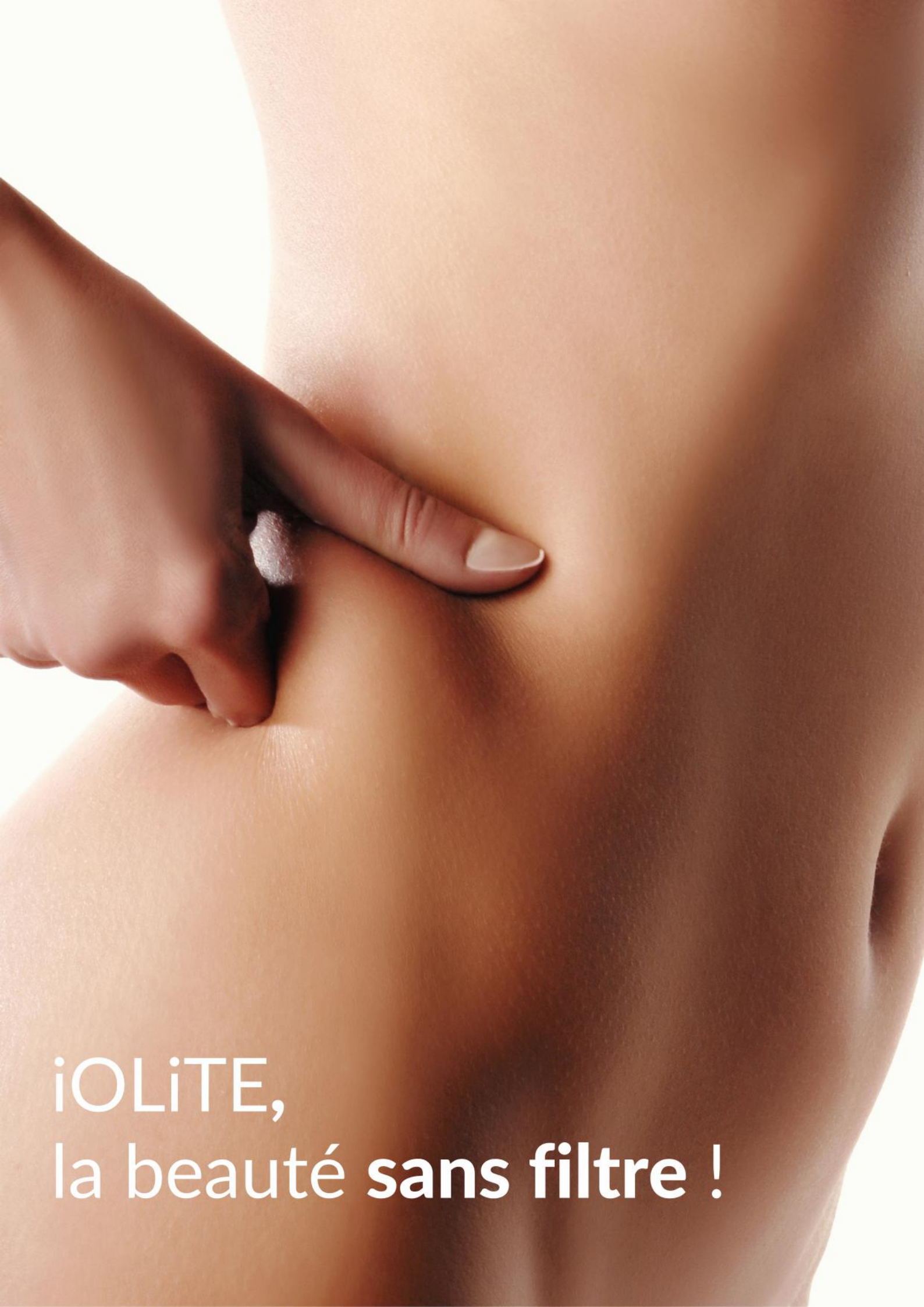
Chacun a son propre rythme donc ne vous forcez pas à manger dès le réveil. Vous ne ressentiriez pas la sensation de satiété et vous risqueriez de manger plus. Il est naturel d'avoir faim le matin étant donné que le corps a jeûné près de 12 heures. Mais si ce n'est pas le cas, demandez-vous si le repas la veille n'était pas trop copieux. Pas de panique, laissez-vous le temps de sentir que vous avez faim, quitte à petit-déjeuner plus tard dans la matinée.

En conclusion

Lorsque vous sautez le petit déjeuner, l'organisme est contraint de puiser dans ses réserves. Vous risquez de créer des carences en nutriments, vitamines et minéraux et de mettre votre santé en danger. Si vous souhaitez perdre du poids, il est donc fortement déconseillé de sauter ce repas.

Et pour finir, je vous conseille de privilégier le petit-déjeuner salé au sucré. Le sucre va augmenter l'index glycémique dans le sang et par conséquent stocker davantage des graisses.





iOLiTE,
la beauté **sans filtre** !



Choisir les bons aliments pour commencer sa cure minceur

Par Agathe Descamps, naturopathe

Depuis février dernier, Joanna m'a accueilli chaleureusement dans son Centre iOLiTE, pour exercer mon métier de naturopathe.

En naturopathie, nous conseillons d'adopter une bonne hygiène de vie et de suivre 4 étapes essentielles à savoir détoxifier le foie, réguler l'équilibre nerveux, reminéraliser son organisme et soutenir l'élimination des toxines.

Pour être en harmonie sur tous les plans physique, énergétique, émotionnel, mental... nous utilisons trois techniques majeures qui sont : l'alimentation, l'exercice physique, la gestion psycho-émotionnelle.

L'été est en effet le moment opportun pour prendre soin de sa ligne, car nous avons l'Énergie Vitale pour le faire.

Pour mettre en place votre cure minceur efficacement il est nécessaire d'avoir les bons ingrédients dans son placard, voici pour vous aider **ma liste « remplacez par »**

- Remplacez le sel blanc par du gomasio (mélange de sésame grillé avec du sel marin un délice, riche en minéraux avec moins de sel).
- Évitez les sucres blanc raffinés, prenez du sirop d'érable, sucre de canne complet, sucre de coco avec modération
- Remplacez le pain blanc par : du pain au levain, pain petit épeautre, sarrasin, essène (un régale).
- Supprimez les galettes de riz c'est un produit ultra transformé très riche en sel avec un index glycémique

important très délétère pour votre ligne.

- Supprimez la collation chocolatée et remplacez-la par des fruits de saison riches en vitamines.
- On remplace la viande rouge, par du poisson, de la volaille ou des œufs.
- Pour l'apéro remplacez la charcuterie par de l'houmous, du guacamole ou des rillettes de petits poissons gras (sardines, thon, anchois), riche en oméga 3 excellent pour votre mémoire, votre peau et n'ayez crainte cela ne vous fera pas grossir !
- Privilégier la cuisson vapeur, pour garder tous les minéraux, on évite les fritures, l'hiver c'est fini
- Parfumez vos salades avec un filet d'huile d'olive et de l'huile cameline (riche en oméga 3) et du citron.
- Plutôt que du beurre pasteurisé choisissez du beurre cru, il a gardé toutes les vitamines A, excellent pour la peau, la vision et riche en vitamine D.
- Ne vous privez pas de pâtes, de riz ou de céréales, mais privilégiez le complet ou semi-complet (plus riche en fibres)
- Faites une part belle aux légumes, c'est l'été on en profite, ils doivent représenter 50% de votre assiette
- Côté fromage privilégiez chèvre et la brebis, un animal à notre taille, évitez de les manger le soir, nous avons moins de capacité digestive pour les assimiler.
- Côté yaourt prenez des kéfirs ils sont riches en probiotiques vos intestins vous remercieront.

Et de façon générale, on mange lentement, on mastique bien (comptez 20 mastications par bouchée) la digestion commence par la bouche.

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...





plage



détente



petit plaisir



farniente



baignade



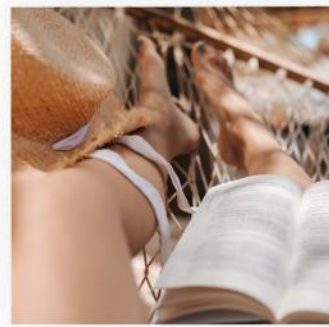
partage



famille



Lâcher-prise



découverte

Summer MOOD





Centre
Esthétique
iOLiTE

Soins Visage
Soins Minceur
Massages
Epilations

*Embellit
votre quotidien
depuis 2021*