

# ESTHE' MAG

AVRIL 2024

01



**Éclat printanier : Les secrets pour  
une peau radieuse ce printemps !**

[WWW.ESTHENAPARIS.FR](http://WWW.ESTHENAPARIS.FR)



ESTHENA

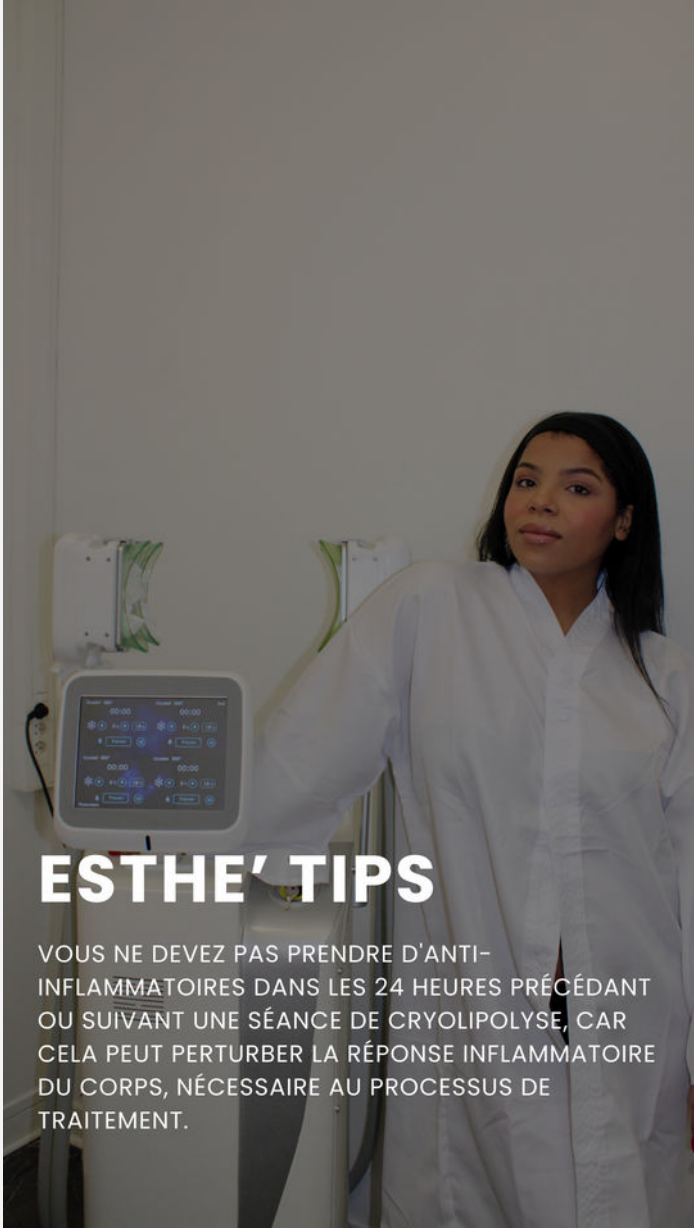
# ESTHE' MAG

## AVRIL 2024

- 2 ESTHE' TIPS
- 4 ÉCLAT PRINTANIER :  
LES SECRETS POUR  
UNE PEAU RADIEUSE  
CE PRINTEMPS !
- 6 HYDRAPEEL
- 7 OXYGLOW
- 8 LES ÉTAPES DE LA  
SKINCARE
- 10 VOS AVIS
- 11 LES INDISPENSABLES
- 13 LA MINUTE SPORT

# ESTHE' TIPS





## ESTHE' TIPS

VOUS NE DEVEZ PAS PRENDRE D'ANTI-INFLAMMATOIRES DANS LES 24 HEURES PRÉCÉDANT OU SUIVANT UNE SÉANCE DE CRYOLIPOLYSE, CAR CELA PEUT PERTURBER LA RÉPONSE INFLAMMATOIRE DU CORPS, NÉCESSAIRE AU PROCESSUS DE TRAITEMENT.



## ESTHE' TIPS

EN COMPLÉMENT DE VOS SÉANCES DE LIPOCAVITATION, IL EST ESSENTIEL DE DIMINUER VOTRE CONSOMMATION DE SEL, D'ALCOOL ET DE TABAC, CAR ILS PEUVENT AVOIR UN EFFET NÉGATIF SUR L'APPARENCE DE LA CELLULITE.

A close-up photograph of a person's hand with bright red nail polish. The hand is holding two cosmetic tools against a plain white background. On the left, the hand holds a silver airbrush with a black trigger and a clear reservoir. On the right, the hand holds a white handheld device with a clear nozzle. The lighting is soft, creating subtle shadows.

**ÉCLAT PRINTANIER : LES  
SECRETS POUR UNE PEAU  
RADIEUSE CE PRINTEMPS !**

Alors que les jours s'allongent et que les bourgeons commencent à éclore, le printemps apporte avec lui une occasion renouvelée de revitaliser notre routine de soins de la peau. Après les mois d'hiver, où notre peau a souvent été exposée à des conditions sèches et rigoureuses, il est temps de lui offrir un regain d'énergie et d'éclat pour accueillir la saison florissante qui s'annonce. Voici quelques secrets pour une peau radieuse et éclatante ce printemps.

### **Hydratation, Hydratation, Hydratation :**

L'hydratation est la clé pour une peau saine et éclatante. Avec le retour des températures plus douces, il est facile de négliger l'importance de maintenir une hydratation adéquate. Investissez dans une crème hydratante légère mais nourrissante, adaptée à votre type de peau, pour garder votre teint frais et lumineux.

### **Une exfoliation douce :**

Évitez les gommages à base de sucre ou de grains pour le visage, car ils peuvent être trop abrasifs pour la peau délicate. Optez plutôt pour des peelings doux ou des gommages enzymatiques, qui agissent en douceur pour éliminer les cellules mortes de la peau tout en préservant son équilibre naturel.

### **Une protection Solaire :**

Avec l'augmentation de l'intensité du soleil au printemps, la protection solaire est non seulement cruciale pour prévenir les coups de soleil, mais aussi pour protéger votre peau contre les dommages à long terme causés par les rayons UV. Optez pour un écran solaire à large spectre avec un SPF approprié et appliquez-le chaque jour.

### **Une alimentation équilibrée :**

Ce que vous mettez dans votre corps se reflète sur votre peau. Favorisez une alimentation riche en fruits et légumes frais, en antioxydants et en acides gras essentiels pour nourrir votre peau de l'intérieur. Buvez également beaucoup d'eau pour maintenir une hydratation optimale.

### **Un sommeil régénérant :**

Le sommeil est le moment où votre peau se régénère et se répare. Assurez-vous de dormir suffisamment chaque nuit pour permettre à votre peau de bénéficier de ce processus de récupération naturel. Utilisez des taies d'oreiller en soie pour éviter les plis et les frottements excessifs sur votre visage pendant le sommeil.

### **Des soins ciblés :**

Identifiez les besoins spécifiques de votre peau pour cette saison de transition. Que ce soit pour lutter contre les imperfections, apaiser une peau irritée ou cibler les premiers signes de vieillissement, intégrez des soins en institut ciblés.

# HYDRAPEEL

Chez Esthena, nous sommes dédiés à offrir à nos clients des solutions innovantes pour une peau éclatante et en santé.

C'est pourquoi nous sommes fiers de présenter notre traitement révolutionnaire, le Hydrapeel. Conçu pour nettoyer la peau en profondeur, le Hydrapeel combine l'action exfoliante douce d'un traitement de microdermabrasion avec l'hydratation nourrissante d'un soin à l'acide hyaluronique. Ce traitement avancé élimine les impuretés, les cellules mortes de la peau et les excès de sébum tout en hydratant et en revitalisant la peau, laissant derrière lui un teint lumineux et radieux.

## ÉTAPE 1 : NETTOYAGE ET EXFOLIATION

Cette première étape va permettre d'exfolier votre peau et la nettoyer en douceur. La pointe en spirale et système d'aspiration de la machine va éliminer les cellules mortes de la peau tout en appliquant un sérum nettoyant et désincrustant.

## ÉTAPE 2 : EXTRACTION

Cette étape va permettre de désobstruer vos pores et d'éliminer l'excès de sébum grâce au système d'aspiration sous vide et à l'embout en spirale de la machine.

## ÉTAPE 3 : HYDRATATION INSTANTANÉE

Cette étape consiste à hydrater votre peau. Le but est de faire pénétrer la solution hydratante en profondeur. Retrouvez un teint lumineux et radieux dès la fin de votre soin.

## ÉTAPE 4 : LUMINOTHÉRAPIE

Dans cette dernière étape, la luminothérapie va régénérer votre peau en provoquant un renouvellement cellulaire permettant de lutter contre le vieillissement cutané prématurée. La luminothérapie utilise des lumières de basse énergie diodes électroluminescentes (LED).



# OXYGLOW

Chez Esthena, nous comprenons l'importance d'une peau éclatante et lumineuse, surtout pendant la saison printanière. C'est pourquoi nous sommes fiers de proposer notre traitement exclusif, le Soin Oxyglow.

Ce traitement innovant utilise une combinaison spéciale d'ingrédients haut de gamme et de technologies avancées pour revitaliser et illuminer la peau. En ciblant les imperfections, en stimulant la circulation sanguine et en éliminant les toxines, le Soin Oxyglow laisse votre peau radieuse, rafraîchie et prête à faire face au printemps avec confiance.

## ÉTAPE 1 : EXFOLIATION

Le soin OXYGLOW va EXFOLIER la première couche cutanée et enlever les cellules mortes. Il lisse et renouvelle la peau afin de la préparer à recevoir les nutriments actifs.

## ÉTAPE 2 : INFUSION

La capsule composée d'un mélange de calcium et de sodium naturel de l'OXYGLOW nettoie la peau tout en douceur grâce à l'INFUSION de ses ingrédients riche en nutriments

## ÉTAPE 3 : OXYGÉNATION

Le gel au contact de la capsule et les mouvements cinétiques produit par la machine vont entrer en action et produire un processus appelé "l'EFFET BOHR".

# LES ÉTAPES DE LA SKINCARE

Dans cet univers où l'industrie de la beauté évolue sans cesse, il est parfois difficile de naviguer parmi les nombreux produits et les conseils contradictoires. C'est pourquoi nous avons rassemblé pour vous les étapes essentielles d'une routine de soins de la peau, en mettant l'accent sur la simplicité et l'efficacité. Que vous soyez novice en matière de soins de la peau ou un expert chevronné, suivez nos conseils qui vous aideront à révéler la meilleure version de votre peau.



**1 - DÉMAQUILLANT**



**2 - NETTOYAGE**



**3 - CONTOUR DE L'OEIL**



**4 - SÉRUM**



**5 - CRÈME HYDRATANTE**



**6 - CRÈME SOLAIRE**







# VOS AVIS

## CHLOÉ – 20 ANS

"JE SUIS ALLÉE AU CENTRE ESTHENA POUR UN SOIN HYDRAPEEL, ET JE DOIS DIRE QUE MON EXPÉRIENCE A ÉTÉ INCROYABLE. DÈS MON ARRIVÉE, L'ÉQUIPE M'A ACCUEILLIE CHALEUREUSEMENT ET M'A MISE À L'AISE. LE PROCESSUS DU SOIN HYDRAPEEL ÉTAIT À LA FOIS RELAXANT ET EFFICACE. J'AI ÉTÉ IMPRESSIONNÉE PAR LA FAÇON DONT MA PEAU EST RESSORTIE APRÈS LE TRAITEMENT - ELLE ÉTAIT RADIEUSE, LISSE ET HYDRATÉE. L'ÉQUIPE ÉTAIT TRÈS PROFESSIONNELLE ET ATTENTIONNÉE, RÉPONDANT À TOUTES MES QUESTIONS ET S'ASSURANT QUE JE ME SENTAIS À L'AISE À CHAQUE ÉTAPE DU SOIN. JE RECOMMANDE VIVEMENT LE CENTRE ESTHENA À QUICONQUE RECHERCHE UN SOIN DE QUALITÉ ET UNE EXPÉRIENCE CLIENT EXCEPTIONNELLE."

## CÉCILIA – 32 ANS

"MON PASSAGE AU CENTRE ESTHENA POUR UN SOIN HYDRAPEEL ET OXYGLOW A ÉTÉ VÉRITABLEMENT TRANSFORMATEUR. JE SOUFFRAIS DEPUIS UN CERTAIN TEMPS DE PROBLÈMES DE PEAU, AVEC DES IMPERFECTIONS ET UN TEINT TERNE. DÈS LA PREMIÈRE SÉANCE, J'AI REMARQUÉ UNE AMÉLIORATION SIGNIFICATIVE. LES SOINS ONT NETTOYÉ EN PROFONDEUR MA PEAU, ÉLIMINANT LES IMPURETÉS ET LAISSANT UN ÉCLAT NATUREL. CE QUI M'A VRAIMENT IMPRESSIONNÉ, C'EST LA PERSONNALISATION DU TRAITEMENT EN FONCTION DE MES BESOINS SPÉCIFIQUES EN MATIÈRE DE PEAU. L'ÉQUIPE DU CENTRE ESTHENA ÉTAIT TRÈS COMPÉTENTE ET ATTENTIVE, ME FOURNISSANT DES CONSEILS UTILES POUR PRENDRE SOIN DE MA PEAU À LA MAISON. DEPUIS CE TRAITEMENT, MA PEAU N'A JAMAIS ÉTÉ AUSSI BELLE ET SAINÉ."

**Je prends le  
temps de  
m'aimer et  
prendre soin  
de moi**

# LES INDISPENSABLES

Vous cherchez à améliorer votre alimentation et à adopter des habitudes plus saines ? Dans ce cas, vous êtes au bon endroit ! Aujourd'hui, nous allons explorer une liste de 9 aliments indispensables à avoir dans vos placards pour vous aider à maintenir une alimentation équilibrée et nutritive. En gardant ces aliments essentiels dans votre placard, vous aurez une base solide pour préparer une variété de recettes saines.



## QUINOA

C'est une excellente source de protéines végétales, de fibres et de nombreux nutriments essentiels.



## FLOCONS D'AVOINE

Ils sont polyvalents et peuvent être utilisés pour préparer des petits-déjeuners sains, des desserts...



## LENTILLES

Une excellente source de protéines végétales, de fibres et de fer, elles sont polyvalentes et peuvent être utilisées dans différents plats.





## YAOURT GREC NATURE

Riche en protéines et en probiotiques, utilisez-le comme base pour les sauces ou comme garniture pour des fruits et des céréales.



## GRAINES DE CHIA

Excellente source d'oméga-3, de fibres et de protéines. Les graines de chia peuvent être ajoutées dans vos smoothies ou utilisées comme substitut d'œuf dans les recettes végétaliennes.



## HUILE D'OLIVE

Utilisée pour la cuisson et les assaisonnements, l'huile d'olive est riche en graisses saines et en antioxydants.



## AVOCAT

Riche en graisses monoinsaturées saines pour le cœur, en fibres et en divers nutriments essentiels.



## ŒUFS

Les œufs sont une source complète de protéines, fournissant tous les acides aminés essentiels.



## BANANE

Riches en potassium, en fibres et en vitamines B6 et C, les bananes sont parfaites comme en-cas rapide ou ajoutées aux smoothies et aux céréales.

# LA MINUTE SPORT

Dans le domaine du sport et du bien-être, les avancées technologiques offrent désormais des solutions innovantes pour améliorer les performances athlétiques et optimiser la récupération musculaire.

Parmi ces méthodes révolutionnaires, la cryothérapie et l'Em Body Sculpt se distinguent comme des alliés incontournables.

La cryothérapie, une pratique thérapeutique de plus en plus populaire, gagne en attention pour ses nombreux bienfaits pour la santé. Originaires du domaine médical, ces techniques utilisent l'exposition à des températures extrêmement froides pour stimuler le corps et favoriser la guérison. Que vous soyez un athlète cherchant à récupérer plus rapidement après un entraînement intense, ou simplement à la recherche d'une méthode pour améliorer votre bien-être général, la cryothérapie offre une gamme de bénéfices impressionnants.

## Qu'est-ce que la cryothérapie ?

La cryothérapie consiste à exposer le corps à des températures extrêmement basses, généralement jusqu'à  $-150^{\circ}\text{C}$ , pendant une courte période, généralement quelques minutes seulement. Pendant la séance, le corps réagit à cette température en déclenchant diverses réponses physiologiques bénéfiques.

## Quels sont les avantages de la cryothérapie ?

La cryothérapie est souvent utilisée pour soulager les douleurs musculaires et articulaires. L'exposition au froid aide à réduire l'inflammation, ce qui peut être particulièrement bénéfique pour les athlètes récupérant après un entraînement intense ou des blessures.

En plus de réduire l'inflammation, la cryothérapie peut également favoriser la récupération musculaire en augmentant le flux sanguin vers les muscles. Cela permet d'éliminer plus rapidement les toxines accumulées pendant l'exercice, aidant ainsi à réduire les courbatures et à accélérer la récupération.

Les séances de cryothérapie sont souvent associées à une sensation de bien-être général. L'exposition au froid déclenche la libération d'endorphines, les hormones du bonheur, ce qui peut améliorer l'humeur et fournir un regain d'énergie.

Elle peut également avoir des bienfaits pour la peau. L'exposition au froid stimule la circulation sanguine, ce qui peut favoriser la production de collagène et d'élastine, aidant ainsi à raffermir et à tonifier la peau.

La cryothérapie offre une approche novatrice pour améliorer la santé et le bien-être, en offrant une multitude de bienfaits pour le corps et l'esprit. Que ce soit pour soulager les douleurs musculaires, accélérer la récupération après l'exercice, améliorer l'humeur ou favoriser une peau saine, cette technique thérapeutique promet une expérience revigorante et régénératrice. Si vous recherchez une méthode efficace pour prendre soin de vous-même, la cryothérapie pourrait être exactement ce dont vous avez besoin.





## Sculptez votre corps et boostez votre confiance avec l'EM Body Sculpt

EMS Body Sculpt offre une intensité supérieure à celle de l'électrostimulation en utilisant des ondes électromagnétiques focalisées de haute intensité (HIFEM). Les applicateurs induisent des centaines de contractions musculaires profondes, qualifiées de "supra maximales". Cette méthode stimule l'ensemble des fibres musculaires dans la zone ciblée, permettant ainsi une contraction musculaire maximale de 100%.

Cette performance est rendue possible grâce à l'équipement dont Esthena dispose, offrant un renforcement musculaire et une perte de graisse optimaux, tout en restant non invasif et donc indolore.

Au cours d'une seule séance, 20 000 contractions sont générées, soit 5 impulsions par seconde, équivalant à 20 000 crunchs pour le ventre ou 20 000 squats pour les fesses. Une telle quantité de travail est pratiquement impossible à réaliser lors d'une séance de sport ou même après un mois d'entraînement. Ensuite, une dépense énergétique s'ensuit, favorisant la libération des acides gras et l'élimination des cellules graisseuses. Les résultats sont significatifs : une augmentation totale de 16% de la masse musculaire et une réduction de 19% de la masse graisseuse.

### Les avantages de l'EM Body Sculpt :

L'EM Body Sculpt permet de travailler simultanément plusieurs groupes musculaires, ce qui entraîne un renforcement musculaire global et une augmentation de la masse musculaire. Cela peut être particulièrement bénéfique pour ceux qui souhaitent tonifier et sculpter leur corps.

En stimulant la croissance musculaire et en augmentant le métabolisme, l'EM Body Sculpt peut aider à brûler les graisses et à perdre du poids plus efficacement. De plus, en améliorant la circulation sanguine et lymphatique, cette méthode peut contribuer à réduire l'apparence de la cellulite.

En renforçant les muscles profonds et en améliorant l'équilibre musculaire, l'EM Body Sculpt peut contribuer à améliorer la posture et à réduire les douleurs musculaires et articulaires. Une posture correcte peut également aider à prévenir les blessures et à favoriser une meilleure mobilité.

Les séances d'EM Body Sculpt sont généralement courtes, d'environ 20 à 30 minutes, ce qui les rend idéales pour les personnes ayant un emploi du temps chargé. De plus, cette méthode nécessite peu ou pas de temps de récupération, ce qui signifie que vous pouvez reprendre vos activités quotidiennes immédiatement après la séance.

L'EM Body Sculpt offre une approche moderne et efficace pour atteindre vos objectifs de remise en forme et de remodelage corporel. Que vous cherchiez à tonifier vos muscles, à perdre du poids ou à améliorer votre bien-être général, cette méthode innovante promet des résultats visibles et durables. Si vous recherchez une manière pratique et efficace de sculpter votre corps et de booster votre confiance en vous, l'EM Body Sculpt pourrait être la solution idéale pour vous.

En combinant ces deux approches novatrices, vous pouvez maximiser vos performances, minimiser les risques de blessures et atteindre vos objectifs de manière plus rapide et plus efficace que jamais auparavant.

### JE RÉSERVE MA SEANCE



# REJOIGNEZ NOUS !

SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX



ESTHENAPARIS

DIRECTEMENT EN INSTITUT



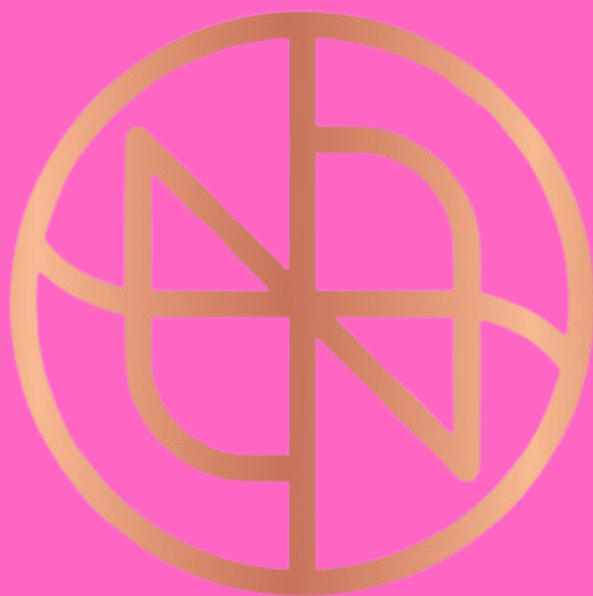
ESTHENA PARIS

68 AVENUE LEDRU ROLLIN, 75012 PARIS  
01 75 42 67 60  
[WWW.ESTHENAPARIS.FR](http://WWW.ESTHENAPARIS.FR)



**ESTHE' MAG**

**01**  
**AVRIL 2024**



**ESTHENA**



0 123456 789012