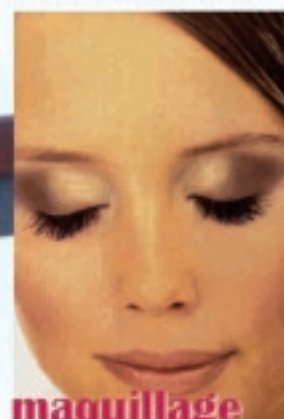




istituto *in*

informazioni,
consigli,
novità
su bellezza
e benessere

primavera-estate 2004
periodico del Gruppo
Guinot-Mary Cohr Italia



maquillage
il trucco
dell'estate

novità
TechniSPA
snellimento
Hi-Tech



bellezza
in forma
smagliante



parliamo di noi...



gentili amiche, sono lieta di salutare l'arrivo della bella stagione con un nuovo numero della rivista, ricco di tante novità per la bellezza e il benessere.

Finalmente, lasciate gli abiti pesanti e i complicati accorgimenti "anti-freddo", possiamo dedicarci al recupero di una perfetta forma psico-fisica.

Togliamo il trucco dell'inverno, cancelliamo quell'aria asfittica e grigiastra dal viso e prepariamoci al sole: i primi raggi ci raggiungeranno presto anche in città!

Forza allora, in Istituto! ...per un peeling, un trattamento viso rigenerante, un massaggio di benessere o una seduta corpo tonificante!

Affidiamo la nostra immagine ad una professionista. Chiediamo all'estetista: saprà consigliarci i trattamenti più innovativi e i prodotti più efficaci per risolvere ogni inestetismo e raggiungere il nostro obiettivo di bellezza.

Un obiettivo alla portata di tutte, perché tante sono le proposte del Gruppo Guinot - Mary Cohr Italia: leggere nel prezzo, straordinarie nella performance.

Rompiamo gli indugi, dunque. Liberiamo dall'armadio il guardaroba leggero e prepariamoci ad una frizzante primavera, alle vacanze e alla seduzione delle notti d'estate.

Un caro saluto

*Franca Zironi
presidente Gruppo Guinot / Mary Cohr - Italia*

bellezza

cambiare pelle

**riti quotidiani,
gesti semplici**

Per cominciare a liberarsi della ruggine dell'inverno, risvegliare il corpo e illuminare il viso dopo mesi di grigiore, bastano pochi semplici gesti. Se eseguiti con cura e con l'utilizzo dei prodotti giusti, infatti, la pulizia quotidiana del viso e l'abitudine del bagno contribuiscono a eliminare le impurità e i segni dell'inverno, lo stress e l'affaticamento.

la pulizia del viso

Il primo gesto del mattino è anche il gesto più importante da compiere la sera, dopo aver cancellato ogni traccia di trucco. Detergere, purificare e idratare: queste sono le azioni indispensabili per mantenere la pelle del viso sana e luminosa, eliminando i depositi di sebo, le impurità naturali, smog e polveri atmosferiche.

Dopo un energico peeling o un'efficace detersione con prodotti specifici per il tipo di pelle, occorre applicare la crema idratante. Una buona idratazione, infatti, è il segreto di una pelle tonica ed elastica.

la doccia energizzante

La doccia è una vera sferzata di energia: il getto di acqua corrente risveglia, rinfresca e purifica la pelle eliminando rapidamente ogni impurità.

Anche per il corpo è importante scegliere il detergente adatto, fare uno scrub almeno una volta al mese e nutrire la pelle, dopo la doccia, con un'ottima crema idratante.



Il guanto sotto l'acqua, alleato di bellezza...

in spugna o in crine, con i colori delle fibre naturali o simpaticamente variopinto, il guanto aiuta a distribuire il detergente sul corpo e a massaggiare accuratamente la pelle. La sua azione esfoliante elimina efficacemente le cellule morte preparando la pelle ai prodotti idratanti, tonificanti o anticellulite, applicati dopo il bagno.

in forma smagliante

Un corpo ben definito è il sogno di ogni donna. Lo stress della vita quotidiana, però, le contrarietà di ogni giorno e le cattive abitudini non aiutano a mantenere una silhouette snella e tonica. Caratteristiche costituzionali e fenomeni ormonali provocano inoltre il ristagno di sangue e linfa nei vasi capillari, favorendo la ritenzione dei liquidi, causa principale della cellulite e della produzione di cuscinetti adiposi nei punti critici, in particolare su cosce, glutei e fianchi.

Per combattere gli inestetismi della cellulite bisogna ricorrere all'azione combinata di prodotti e trattamenti specifici e di uno stile di vita sano.

Con una alimentazione corretta, un po' di movimento ogni giorno (ginnastica, nuoto, tennis) e trattamenti estetici mirati - in Istituto e a casa - si può contrastare efficacemente la cellulite, eliminando dai tessuti cutanei i liquidi in eccesso.

Pronte per la prova bikini? Non avevate ancora pensato alle vacanze? E' ora di farlo! Approfittate dei pochi mesi che ci separano dall'estate per un trattamento d'urto in Istituto, scegliete il prodotto più efficace da utilizzare a casa e cominciate (perchè no?) a fare brevi passeggiate o ad allenarvi, intraprendendo magari uno sport mai praticato. La spiaggia vi aspetta e il risultato vi ripagherà di ogni piccolo sforzo!

IL LINFODRENAGGIO

Il drenaggio linfatico manuale è uno dei massaggi più richiesti ed efficaci nella lotta alla cellulite. Eseguito almeno una volta la settimana, facilita l'eliminazione di liquidi e scorie e il ripristino di una buona circolazione.



la sveglia naturale per l'organismo

Il caffè non è soltanto una gradevole abitudine quotidiana. Ricco di caffeina, è anche l'ingrediente principe di molti prodotti anticellulite. La caffeina infatti è un potente eccitante in grado di stimolare la microcircolazione cutanea.

Inoltre, i polifenoli contenuti nel caffè combattono i radicali liberi e rallentano l'invecchiamento della pelle e l'insorgenza delle rughe. Ma attenzione a non esagerare, può avere effetti dannosi per l'organismo.



maquillage il trucco dell'estate

Lo scintillio dorato del sole, i colori caldi e intensi della stagione estiva, i profumi delicati e seducenti di latitudini esotiche - queste le potenti suggestioni del nuovo make-up firmato Masters Colors.

L'ispirazione è forte: un viaggio ideale verso terre soleggiate.

Soleil d'Or è il maquillage raffinato che cattura la luce scintillante dei meriggi estivi ed illumina il viso con nuances innovative, per un **trucco discreto e naturale**.

Il colore è calore e luce. **Tutta la gamma dei bruni, del rame dorato, dell'oro e i toni iridati delle terre solari** si sposano perfettamente con

le tendenze dell'estate, esplosione di luce inco sul viso.

Irrrinunciabili: la **Poudre leil**, la polvere leggera un'abbronzatura uniforme al riparo dagli effetti nocivi del sole grazie ai filtri UV; il nuovo **Brun Soleil**, il mascara bruno per sottolineare lo sguardo minoso e rigenerante, che idrata, fortifica e allunga le ciglia. E poi, gli ombretti dai riflessi cangianti e la brillantezza satinata dei rossetti Beige Rosé e Bois de Rose, per labbra morbide e idratate tutta la giornata.



Masters Colors cattura l'energia del sole e della terra per illuminare il viso con un vero colpo di luce, una proposta completa ed esclusiva per il maquillage estivo, delicato e naturale.

la terra, seta per il viso

Distribuita su guance, naso e fronte con pennellate ampie e leggere, la terra dona morbidezza e elasticità alla pelle del viso correggendo i segni di stanchezza e, d'estate, gli inconvenienti di un'abbronzatura imperfetta. Bastano pochi rapidi tocchi per illuminare il viso di pagliuzze dorate ed ottenere uno straordinario effetto *bonne mine*.



indispensabile in borsetta, un omaggio speciale

Masters Colors ti regala una trousse esclusiva per avere sempre a portata di mano il tuo segreto di bellezza ed aggiungere una nota di seduzione al make-up.



In ogni momento della giornata, un velo di gloss sulle labbra farà apparire la tua bocca ultrabrillante, carnosa, irresistibile.

Chiedi il gloss Masters Colors alla tua estetista, solo nei Guinot e Mary Cohr Center.

in primo piano labbra da baciare

Per labbra sensuali, ultrascentillanti ed extravolume, Masters Colors ha creato i nuovi gloss a lunga durata. Facili da applicare, perfetti per un make-up veloce e naturale, contribuiscono ad attenuare le rughe ammorbidendo e volumizzando le labbra.



Utilizzati con matita e rossetto, i gloss catturano la luce donando un effetto brillante e sensuale al trucco più raffinato e da sera.

Cinque le nuances più trendy per la nuova stagione per una bocca da baciare: dalla trasparenza traslucida delle tonalità più chiare e dei rosa, alle profondità scintillanti dei moka e dei ramati, da abbinare alla gamma make-up Masters Colors per un effetto total look.



nuovo trattamento

Vincere la cellulite con TechniSPA

In Istituto snellimento hi-tech

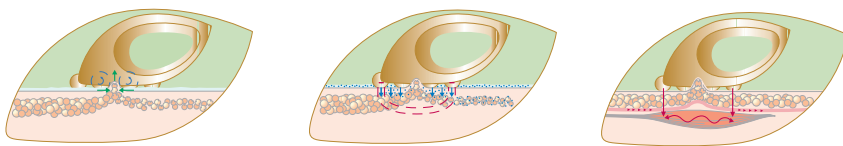
TechniSPA è il nuovissimo apparecchio ad alta tecnologia e l'esclusivo metodo di snellimento dei Centri estetici Mary Cohr. In **45 minuti** di confortevole trattamento, svolge una energica dermo•lipo•aspirazione.

L'effetto anticellulite è assicurato da **3 azioni riducenti** in **1 solo gesto**. La prima, detta **vacum-terapia**, liscia e tonifica la pelle a buccia d'arancia. La seconda, la **ionizzazione**, riduce i depositi di grasso facendo penetrare in profondità i principi attivi riducenti

e rassodanti dei sieri applicati. Infine, la **stimolazione** drena e rassoda riattivando la microcircolazione e facilitando l'eliminazione di grassi e tossine.

TechniSPA tratta tutti i punti critici - braccia, schiena, pancia, natiche, cosce e polpacci - ed è praticabile **ad ogni età**.

I risultati sono visibili sino dalla prima seduta. I centimetri se ne vanno, la pelle è liftata, i tessuti tonificati.



a casa

Nouvelle Jeunesse Corps

un corpo perfetto

È l'ultima **novità** Mary Cohr nel campo della ricerca **anti-age**. Un "riattivatore cellulare" che **combatte i fattori dell'invecchiamento**. Invecchiamento, carenze ormonali, fattori esterni (eccessiva esposizione solare, inquinamento) e gli spiacevoli effetti di stress climatici e di cattive abitudini (alimentazione carente, abuso di alcool e fumo) causano spesso una perdita di elasticità e di vitalità: la pelle del corpo appare spenta, secca e fragile.

Nouvelle Jeunesse Corps è il trattamento **antiossidante ad effetto tensore**, che aiuta a

recuperare **una perfetta silhouette**.

Agisce come un ormone di giovinezza grazie a due principi attivi esclusivi: il **concentrato di vita cellulare** che assicura la crescita, la longevità e la rigenerazione delle cellule della pelle, e l'**ederlina**, di origine vegetale, che stimola la sintesi del collagene e dell'elastina. **La pelle è più tonica, le rughe si attenuano**.

Nouvelle Jeunesse Corps **idrata e nutre**. Il risultato è straordinario: **sin dalla prima settimana di trattamento, la pelle è più tonica, morbida e liftata, e la silhouette più definita e compatta**.

L'efficacia di un trattamento e il mantenimento dei risultati dipendono anche da te. Segui il consiglio della tua estetista: applica a casa il prodotto specifico più adatto al tuo problema e alle tue abitudini quotidiane!



trattamenti corpo

SPA Aromatique

una linea più armonica, una nuova sensazione di benessere

Spa Aromatique è il trattamento **100% naturale**, a base di estratti vegetali miscelati manualmente dall'estetista in base alle esigenze della cliente.

Snellente, rassodante, rilassante, queste le proprietà principali dell'**azione combinata di oli essenziali e massaggi specifici**.

Spa Aromatique è un trattamento **completo e personalizzato**. L'estetista sceglie il complesso di oli essenziali e realizza **maschere di trattamento** in grado di trattare con efficacia un problema generale o un problema localizzato: dimagrimento e rassodamento della silhouette, di cosce e natiche, di ventre o braccia.

Con Spa Aromatique una **filosofia nuova entra in Istituto**. Un'atmosfera piacevole e soffusa coinvolge tutti i sensi della cliente, mentre il massaggio agli oli essenziali scioglie gli accumuli di tensione dovuti allo stress.



risultati visibili e duraturi con Minceur Acti Aromatique

E' il trattamento cabina **snellente che agisce sulle cause della cellulite**. Grazie ad una formulazione innovativa agli **oli essenziali e sali del Mar Morto**, agisce direttamente sulle cause della cellulite. Il programma, **personalizzato per snellire nei punti desiderati**, prevede due fasi di avvolgimento: a freddo per un **effetto drenante**, a caldo per **eliminare gli accumuli adiposi**.

Il trattamento si conclude con una modellatura del corpo: 20 minuti di benessere per sciogliere le tensioni, amplificare gli effetti drenanti e purificare i tessuti.



promozione

il tris anti-cellulite

Una confezione esclusiva, un trinomio imbattibile! Con **Minceur Nuit Anti-Cellulite** da 200 ml, in omaggio il **guanto esfoliante 100% naturale** e la **Crème d'Essences Synergisantes** 50 ml, un potente catalizzatore di bellezza nato dalla ricerca Mary Cohr.



novità

Minceur Nuit ultrapotenziato

Dimagrire dormendo: la ricetta è semplice, il risultato sorprendente. **Minceur Nuit Anti-Cellulite** è lo **snellente cha agisce durante la notte** sincronizzando lo snellimento naturale - il corpo a digiuno dimagrisce naturalmente attingendo alle riserve caloriche accumulate durante la giornata - e quello provocato dai principi attivi trattanti. Inoltre le Liporeductases®, un complesso enzimatico esclusivo, **stimolano la lipolisi** favorendo lo **snellimento profondo e duraturo**.

Oggi Minceur Nuit è **ancora più efficace**: il vettore T, come un potente amplificatore, ottimizza la penetrazione dei principi attivi ed esercita una azione riparatrice e rigenerante.

L'applicazione è facile e rapida, il **dimagrimento naturale e veloce**.



solari

i FitoSolari Mary Cohr per un'abbronzatura perfetta

Con la linea **FitoSolari**, Mary Cohr rivoluziona il concetto di protezione e crea una **gamma completa e innovativa di prodotti solari** che accelerano l'abbronzatura, idratano e rigenerano la pelle.

La **formulazione esclusiva** associa l'azione di **2 induttori**: il **T.A.F.**, un fattore attivante alla tirosinasi, che stimola la melanina scatenando il processo di

abbronzatura anche in assenza di sole, e l'**olio di Tiarè**, essenza vegetale estratta da piante polinesiane, che abbronzano, protegge e ripara.

Infine, i **filtri UVA e UVB** proteggono efficacemente dai raggi dannosi del sole ed assicurano un'**abbronzatura uniforme, duratura, ramata e luminosa**.

E' una linea solare completa quella proposta da Mary Cohr, **adatta ad ogni esigenza e a tutte le abitudini**. Capsule, creme e oli spray con una profumazione fresca e femminile, ideale per l'esposizione solare.



IL REGALO DELL'ESTATE
con la linea solari Mary Cohr l'esclusiva pochette e la comoda stuoia per la spiaggia



novità Spray Ultra Bronzant Corpo&Capelli

Nella comoda confezione spray un unico prodotto, 2 azioni: solare corpo per un'abbronzatura perfetta e olio protettivo per i capelli. D'estate infatti, anche i capelli perdono vigore e lucentezza. I raggi ultravioletti sprigionano radicali liberi che attaccano i capelli rendendoli secchi, spenti e fragili. Spray Ultra Bronzant con un unico rapido gesto, protegge efficacemente corpo e capelli. Non dimenticare di metterlo in valigia!



post-epilazione la depilazione a lunga durata

Gambe lisce e levigate, depilate a lungo. Un obiettivo possibile e alla portata di tutti i tipi di pelle.

Oggi, grazie alla nuova **linea postdepilatoria Dépil Plus** agli **oli essenziali**, la depilazione diventa un gesto gentile, efficace e soprattutto duraturo.

La **Sorbaina**, uno dei principi attivi di origine vegetale contenuti nella formulazione esclusiva del metodo Mary Cohr, rallenta significativamente la ricrescita dei peli (fino al 59%), ne riduce il diametro e li schiarisce.

Il trattamento antiricrescita comincia **in cabina**.

L'**antiricrescita Dépil Plus**, applicato

dall'estetista con un leggero massaggio al termine della depilazione, quando la pelle è più ricettiva, agisce in profondità, alla radice del pelo. La soluzione oleosa esercita anche una energica azione lenitiva, apportando una **piacevole sensazione di freschezza**, purificando la pelle da eventuali residui della depilazione.

Applicati regolarmente, gli specifici **Dépil Plus -trattamento immediato e trattamento continuo-**, prolungano gli effetti della depilazione, mantenendo la pelle morbida, e rendono le depilazioni successive progressivamente meno dolorose e più efficaci.

Dépil Soin è la crema trattamento continuo da utilizzare a casa. Ultraidratante e antiricrescita, mantiene gambe levigate a lungo! Inoltre, gli oli essenziali contenuti nella formulazione svolgono una efficace azione calmante e antisettica: addio foruncoli e arrossamenti!



fondamentali di bellezza

regola n. 1 sguardo luminoso

Lo abbiamo detto. La detersione accurata è il gesto più semplice e al stesso tempo più importante per mantenere un viso giovane e luminoso. Mary Cohr ha creato il nuovissimo **Démaquillant Yeux Soins Expert**, il **gel-crema struccante che deterge, calma e idrata il contorno occhi**.

La detersione è ultrarapida e ultradolce. Non grasso e senza alcool, non irrita gli occhi. La formulazione esclusiva, ad alta tolleranza e senza OGM, ammorbidisce il contorno occhi combattendo l'invecchiamento cutaneo.

Ultraefficace, **cancella rapidamente ogni traccia di trucco**, eliminando anche il mascara a lunga durata.



MINIGUIDA

Applicare utilizzando un cotone inumidito con acqua tiepida. Lasciare in posa qualche istante sugli occhi. Struccare ciglia e palpebre. Non necessita di risciacquo.

regola n. 2 viso giovane e splendente

La pelle del viso è vulnerabile alle aggressioni di fatica, stress ed età. Con il tempo, infatti, essa perde elasticità e luminosità. Tra gli effetti indesiderati di questo processo, l'apparizione delle rughe è certamente quello che più angustia le donne. Le rughe però non sono solo un segno dell'età avanzata: esse cominciano a manifestarsi purtroppo, già a partire dai 25 anni.

Per combattere efficacemente rughe e rughetta, bisogna applicare un prodotto specifico anti-age e una crema trattamento adatta al tipo di pelle.

Nel campo dei trattamenti anti-age **Intra-Derm Lift** è una novità straordinaria ad **azione antirughe immediata**. Innovativo anche nel flacone: è dotato di una **dermo-biglia** in materiale anallergico, studiata per effettuare un'**applicazione mirata** e un **massaggio efficace** dei punti del volto da trattare. La dermo-biglia, scorrendo sulle rughe deposita il serum concentrato di principi attivi, delicatamente profumato, che penetrando rigenera la pelle e ricolma gli avvallamenti. L'effetto tensore è visibile immediatamente.

promozione silhouette giovane e tonica

Double Exfoliant e **Lait Douceur**, si "fanno grandi" per te. Nei Mary Cohr Center troverai i due prodotti nella **confezione di 400 ml al costo di 200 ml**. Per una pelle sempre idratata e protetta.

note agrumate per l'esfoliante corpo e un freschissimo bouquet fruttato al melone e mela verde per il latte idratante



STRATEGIE ANTIRUGHE

Applica Intra-Derm Lift la sera per combattere le prime rughe di superficie che cominciano ad apparire tra i 25 e i 40 anni.

Dopo i 40 anni, potenzia l'azione anti-age, applicando Intra-Derm Lift il mattino e la sera. Abbinato alla crema trattamento adatta al tuo tipo di pelle, contribuirà a mantenere il viso giovane e levigato.

regola n. 3 corpo morbido e liftato

Anche la pelle del corpo merita la nostra attenzione: liberiamola dalle cellule morte e dalle impurità accumulate durante l'inverno, nutriamola con un trattamento idratante dolce ed efficace. Mary Cohr ha realizzato per voi una gamma di **prodotti corpo professionali** dalle performance eccellenti. Le **formulazioni esclusive** utilizzano i principi più avanzati della **aromaterapia**.

Il **Double Exfoliant** è il primo **esfoliante**

corpo a doppia azione. L'enzima di papaia, i grani di bambou e di albicocca lisciano, affinano e rigenerano la pelle, rendendola più ricettiva ai principi attivi delle creme curative.

Idratare, nutrire e tonificare la pelle con un gesto rapido ed efficace è possibile grazie al nuovo **Lait Douceur**, il trattamento idratante **al concentrato di aloe**. Facile da applicare, penetra rapidamente e apporta un **comfort a lunga durata**.



la festa della mamma...

*È una festa antica, legata simbolicamente alla **primavera** e alla **rinascita**. Celebra la mamma perché genitrice, perché è colei che trasmette la vita e rinnova le generazioni. E' una festa di gioia: un'esplosione di energia vitale. Non a caso i Romani onoravano la dea Cibele, madre di tutti gli dei, dedicandole una intera settimana di maggio durante la quale si celebravano anche la primavera e i fiori.*

*Tante sono le tradizioni e diverse le date in cui si festeggia la mamma **in tutto il mondo**: in Inghilterra, il Mothering Sunday cade la quarta domenica di quaresima, in Norvegia la seconda domenica di febbraio. Negli Stati Uniti nel 1914 grazie ad una intraprendente signora di Filadelfia, Anna Jarvis, viene istituita la giornata nazionale della mamma, la seconda*



appuntamento un amore di festa



Seconda domenica di maggio, una sola nota sulla nostra agenda: "mamma".

Ogni anno infatti, a primavera, arriva una giornata speciale, un **appuntamento imperdibile con la mamma**. Per dirle quanto l'amiamo, magari con un piccolo gesto: un fiore, una rosa, un dolce speciale o un accessorio che tanto desidera.

Quest'anno prepariamoci alla festa della mamma per tempo. Pensiamo a qualcosa di speciale, che la sorprenda e che la faccia sentire amata e desiderabile. Per la **scelta del regalo** chiediamo consiglio alla nostra estetista.

Tra i tanti i prodotti che Mary Cohr dedica alla bellezza delle donne, c'è sicuramente quello a cui la mamma si affida da sempre, e sicuramente ci sono tante nuove proposte che la farebbero davvero felice. Oppure, pensiamo alla grande: regaliamole un trattamento, una seduta specifica o una gradevole pausa benessere nel nostro Istituto preferito, perché "di mamme ce n'è una sola"!

E se anche tu sei mamma, non rinunciare a **una giornata speciale tutta per te**, regalati un momento "da regina" negli **Istituti Mary Cohr**. Concediti una giornata di relax con un "Beauty Day" viso e corpo. Perché anche la tua bellezza e il tuo benessere meritano attenzioni speciali.

Una giornata da regina



trattamento corpo



trattamento viso



trattamento seno



manicure



pedicure



靈氣

reiki
il segreto
dell'armonia



Reiki è una disciplina spirituale e una tecnica di massaggio che libera corpo e mente dai blocchi psicofisici e armonizza l'energia vitale attraverso l'imposizione delle mani.

È un sapere remoto, una pratica iniziatica. Le sue fonti infatti risalgono all'antichità, le sue origini si collocano nel lontano Oriente e solo il Maestro Reiki può praticare e insegnarne il metodo.

*Reiki è una parola giapponese che significa **"energia vitale universale"**, è la fusione armonica di Rei, l'energia universale, e di Ki, la forza interiore, l'energia che scorre nel corpo di un essere vivente.*

*Le pratiche di imposizione delle mani del Maestro Reiki riattivano e riequilibrano i centri vitali energetici, favorendo uno **stato di armonia interiore e di equilibrio con il mondo circostante**. Il massaggio Reiki non si basa su un protocollo definito: il trattante infatti è in grado di cogliere i punti in cui l'energia bloccandosi ha cessato di scorrere, causando uno stato di malessere. **Il trattamento, molto rilassante**, agisce sulle cause del malessere, apportando grandi benefici fisici e psicologici.*

benessere il profumo del relax

Non c'è più alcun dubbio sui benefici dell'aromaterapia. Profumi ed essenze agiscono infatti positivamente sul nostro umore, favorendo uno stato di benessere.

Anche il relax è facilitato dall'utilizzo di poche gocce di oli essenziali sulla pelle o diffuse nell'ambiente. L'aroma preferito o un delicato mix di essenze, cosparso alla base del collo, dietro le orecchie o sui polsi, oppure propagato da candele e diffusori, aiuta ad allontanare lo stress e a sciogliere le tensioni della vita quotidiana.



Contro lo stress, per una pausa rigenerante, gli aromi da utilizzare sono gli agrumi, il gelsomino e le note d'Oriente di patchouli, sandalo e ylang-ylang.



i tropicali in tavola

Succoso, buonissimo e decorativo, l'ananas è l'ingrediente principe di golose macedonie e di cocktail rinfrescanti.

Dolce, gustoso e ipocalorico, è anche un prezioso alleato di bellezza apprezzato nelle diete disintossicanti per le virtù depurative ed utilizzato nella formulazione di creme e trattamenti estetici.

La bromelina, un enzima contenuto nella polpa, che stimola la produzione di succhi gastrici facilitando la digestione e l'eliminazione delle scorie alimentari, lo rende particolarmente adatto a concludere il pasto.

Il gambo, non commestibile, ha proprietà antinfiammatorie e lenitive. Molto utile per una buona depurazione è l'estratto secco in vendita in erboristeria sotto forma di capsule.

Il frutto migliore

- la buccia è di colore giallo verde, mai scura e senza macchie
- il frutto è consistente, morbido sarebbe troppo maturo
- il ciuffo è verde brillante e non appassito



alimentazione i cibi che depurano

Una dieta sana ed equilibrata è alla base di una buona efficienza fisica. Per recuperare rapidamente la forma migliore per la bella stagione e rimediare ai danni provocati dall'alimentazione troppo ricca, tipica dell'inverno, scegliamo cibi e bevande che aiutino il nostro organismo a depurarsi e a ritrovare il proprio equilibrio interno.

Verdure

Crude o bollite, le verdure trattengono molta acqua, utilissima per purificare l'organismo.



Cereali

Ricchi di fibra, aiutano a regolarizzare l'intestino. Avena, mais e riso hanno anche virtù antiossidanti ed energizzanti: la vitamina E combatte i radicali liberi, tra i principali fattori dell'invecchiamento cutaneo.



Limone

Rallenta l'assimilazione dei grassi, disintossica e rende più luminosa la pelle, grazie all'azione antiossidante della vitamina C.



Yogurt

I fermenti lattici riequilibrano la flora batterica intestinale. Intero, magro o alla frutta lo yogurt è anche un piccolo peccato di gola!



Tè verde

Contribuisce a disintossicare l'organismo. I suoi principi attivi favoriscono la circolazione e l'ossigenazione dei tessuti.



l'acqua

un litro e mezzo al giorno, lontano dai pasti, stimola la diuresi e l'eliminazione delle tossine, e contrasta l'invecchiamento dei tessuti cutanei. Tiepida, è utile per aiutare l'intestino pigro.



navigando in bellezza Grand Tour SPA

Sole e mare, il silenzio e il relax della natura, terre lontane... e poi, qualcuno che si occupi di te, della tua bellezza e del tuo benessere, magari in una Spa. Sarà la meta del tuo prossimo viaggio o un altro dei tuoi sogni? Non importa. Parti con noi! Non ti servono ferie, prenotazioni e lunghi preparativi. Bastano pochi minuti e qualche click in rete perché, quello

che ti proponiamo, è un **viaggio virtuale intorno al mondo**, nelle **Spa più prestigiose ed esclusive**. Abbiamo navigato a lungo sulla rete, visitato siti e pagine web dedicate alla bellezza. Mouse alla mano, abbiamo scoperto che le migliori Beauty Farm propongono i trattamenti e i prodotti Guinot e Mary Cohr in **lussuose oasi di benessere**, nelle **località più belle del mondo**.

Spa galleggianti



Non hanno nulla da invidiare alle migliori Spa in terraferma. A bordo, staff di professionisti, programmi di **trattamento Guinot** completi e personalizzati, aree fitness attrezzatissime, fanno della crociera su grandi navi, come l'**Adonia** e la **Queen Elizabeth II**, un vero viaggio nel benessere.

www.affordablecruisesweb.com/Cunard_Cruises/Queen_Elizabeth_2/Publicareas.html

profumi d'Oriente

Ritz-Carlton Bali Resort & Spa Bali

Immersa in un lussureggiante giardino che si affaccia sull'Oceano Indiano, la Spa è un complesso di lussuosi bungalows costruiti con materiali ecologici in moderno stile balinese e dotati di ogni confort. Le proposte sono tante e tutte altamente qualificate: **trattamenti cabina viso e corpo Guinot**, terapie naturali -talassoterapia, idroterapia-, o trattamenti tradizionali asiatici, il massaggio con petali profumati o con sabbia calda e vapori aromatici, scrub e maschere per il corpo tradizionali balinesi, e speciali pacchetti esotici per lui&lei.



www.ritzcarlton.com/resorts/bali

Costa del Sol, un mare di bellezza

Hailwood Health & Beauty Spa

Mary Cohr pensa alla tua bellezza anche a Malaga. Sulla splendida Costa del Sol, una Spa di fama internazionale propone ad una clientela esigente e raffinata i trattamenti della maison francese, ispirati all'aroma-



terapia e creati utilizzando le proprietà degli oli essenziali.

www.hailwoodlodge.com/gaucin

i colori del Messico

Hotel Villa Bejar & Spa Clínica Spa Guinot Paris

Una vacanza indimenticabile a Cuernavaca con tanti momenti di relax in un ambiente confortevole e raffinato, che ti farà dimenticare lo stress del tran-tran quotidiano.



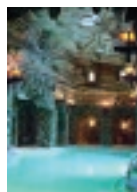
E per ritrovare un corpo perfetto e la giusta armonia: trattamenti esfolianti e riducenti, trattamenti viso, massaggi rilassanti, saune e bagni di vapore nella **Clinica di bellezza Guinot**.

www.morelostravel.com/salud/spa5.html

in fuga dalla città

Grove Park Inn Resort

Il Grove Park ospita una delle Spa più esclusive del Nord America. Tutto è pensato perché il soggiorno ad Asheville sia una vera immersione nel benessere: ambienti e atmosfere curate in ogni dettaglio, proposte relax d'avanguardia, e la massima attenzione nella proposta dei trattamenti e dei prodotti, tutti **Mary Cohr**.

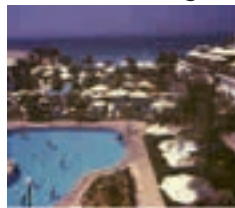


www.grovetparkinn.com

mille e una notte

Dubai Marine Beach Resort & Spa

In un angolo di mondo davvero magico, gli ospiti dell'hotel possono rilassarsi scegliendo un programma personalizzato di trattamento, creato da uno staff di professionisti della bellezza e del benessere sulla base di esigenze ed obiettivi



specifici. La Spa propone **trattamenti Guinot viso e corpo** e metodologie all'avanguardia basate su tecnologie avanzate e sulle proprietà degli oli essenziali e l'efficacia dell'aromaterapia.

www.dxbmarine.com/spaguinot.htm

nell'isola di venere

Amathus Beach Hotel Cipro

Come Venere dal mare, nuove bellezze nascono nella straordinaria struttura dell'Amathus Beach. Fitness, talassoterapia, idroterapia e trattamenti Spa agli oli essenziali, sono alcune delle proposte di bellezza e benessere riservate alla raffinata clientela internazionale. Amathus Beach ha scelto **l'aromaterapia e i trattamenti Mary Cohr**.



www.cyprus-holiday-directory.com/amathus.html

istituto **in**

primavera-estate 2004
periodico del Gruppo
Guinot/Mary Cohr - Italia

direzione editoriale
Franca Zironi

redazione
Chantal Cassetai
Daniela Severi
Cleites Succi
Elis Arletti

progetto grafico
Elena Lugli

segreteria organizzativa
Cleites Succi

stampa
Baselito - Modena

edizioni
Accordo srl

per informazioni
sui prodotti e trattamenti
www.universodellabellezza.it
info@universodellabellezza.it