



1. LA CLÉ DE L'ÉNERGIE D'ELLE MACPHERSON

La recette de The Body pour renforcer ses défenses immunitaires, gagner en énergie, détoxifier son foie et stimuler son collagène ? L'un des six Super Boosters pour femme (un pour homme), à base d'herbes médicinales et de plantes adaptogènes, qu'elle sirote en fonction de ses besoins. Super Boosters, WelleCo, 55 \$, sur welleco.com

3. BAGUETTE MAGIQUE

Dans la droite lignée de son soin star Extra-Firming, Clarins dévoile aujourd'hui sa meilleure recette coup d'éclat. D'un côté, un sérum chargé de quinoa, agave bleu et graines de lupin blanc qui remet la peau sous tension le temps d'être absorbé. De l'autre, un baume yeux à la texture moelleuse, mais évanescence, capable de réfléchir uniquement la lumière blanche, pour gommer micro-ridules et cernes.

Extra-Firming Phyto-Sérum 98 €, et Extra-Firming Yeux 57 €, Clarins.



2. ACTIVATEURS DE FORMULES

Après avoir choisi l'une des 3 bases suivant le besoin d'hydratation cutanée, on sélectionne l'une des 5 cartouches d'actifs purs à clipser directement sur le flacon pour qu'ils se mélangent à chaque pression. La cartouche orange, chargée en taurine, stimule l'énergie cellulaire. La violette, aux protéines de lactosérum, booste le renouvellement. La blanche, à la racine d'angélique, régule les dérèglements pigmentaires. La bleue, aux acides glycolique et lactique, lisse les micro-reliefs. Et la verte, blindée en probiotiques, calme les peaux échauffées.

Base + Cartouche Clinique iD, 52 €.



check-list

Par Frédérique Verley et Mélanie Defouilloy.



4. FUSION THÉRAPIES

Dix ans que la SHA Wellness Clinic a ouvert ses portes à Alicante. Et le concept n'a pas pris une ride. Souvent classé meilleur spa au monde, il combine admirablement les soins médicaux (physiques ou pys), la nutrition (tendance macrobio), l'activité physique (du cardio au yoga) et le bien-être occidental et oriental (avec des massages top niveau). Le tout, dans un environnement ultra-luxe, où 93 suites (et 11 nouvelles résidences privatisables, *en photo*) se répartissent au cœur d'une construction futuriste. À raison de 4 consultations médicales, d'un massage, d'un traitement de médecine traditionnelle chinoise, d'une activité physique, d'un soin aquatique et de cours à volonté avec la Healthy Living Academy (qi gong, méditation, yoga), le programme Discovery (4 jours/3 nuits) nous remet d'aplomb. Et pour longtemps. ♥

1500 € le programme Discovery comprenant tous les diagnostics, soins et repas pendant 4 jours. shawellnessclinic.com