

E

été

SUMMER
CHALLENGE

UN MOIS
POUR TOUT
CHANGER

ÉTAPE 1.
TROUVER
SON RITUEL

ONGLES MANIA
LE NAIL ART,
C'EST LE NOUVEAU
IT BAG !

ÉDITION
SUISSE
+

HUMEUR
ON A TESTÉ
L'ÉCOSEXÉ

COCKTAILS, GRANITÉS,
TAPAS...

25
IDÉES
FRAÎCHES
POUR
AMBIANCER
L'ÉTÉ

EVA HERZIGOVA
LA TOP SE BALADE À PARIS

CMI FRANCE

L 14149 - 4046 - F: 2,80 €



HEBDOMADAIRE 6 JUILLET 2023 FRANCE MÉTROPOLITAINE : 2,80 € - AND : 4,50 € - D : 5,80 € - BEL : 3,30 € - ESP : 4,50 € - GR : 5,60 € - IT : 4,50 € - LUX : 3,30 €
PORT CONT : 4,50 € - DOM A : 7,50 € - DOM S : 3,90 € - TOM A : 2300 XPF - TOM S : 810 XPF - CAN : 7,49 CAD - CHF : 5,20 CHF - MAR : 50 MAD - TUN : 11 TND



Santé AU PROGRAMME: MASTER DETOX.

Incarnation de l'excellence à la Clinique La Prairie. Une expérience inoubliable dans cet établissement de renommée mondiale, à l'avant-garde du bien-être et de la santé.

PAR NATHALIE BOISSART

Si vous rêvez de faire une détox mais que vous ne savez pas comment faire, si vous cherchez à vous reconnecter à votre corps, à vous purifier, et à prendre soin de vous, **Master Detox est pour vous.** Sept jours qui reposent sur une évaluation médicale de haut niveau. Les tests génétiques, les sciences cellulaires et nutritionnelles, les dernières technologies médicales sont employés pour vous offrir un programme individuel. Tout est conçu pour vous aider à vous débarrasser des toxines, et à retrouver une énergie qui semble s'être évaporée à la sortie de l'hiver. En entrant dans cette légendaire Clinique à Clarens, je me sens comme une petite souris de laboratoire curieuse et excitée, sur le point de me lancer dans une aventure palpitante. Et pourtant, je ne suis pas là pour résoudre une énigme scientifique. Non, non, mon but est de tester une partie de la Master Detox, hors tests médicaux. Au programme: liste vertigineuse de

soins thérapeutiques en tous genres, activités physiques avec un coach, nutritionniste... Plusieurs tests sont prévus dont Tanita, machine impitoyable qui vous informe en un clin d'œil que votre masse corporelle laisse à désirer... ou pas. La cryothérapie, autre expérience incroyable. Le thérapeute vous place dans ce qui ressemble à un congélateur géant, tête et mains à l'extérieur, à environ -180° pendant ce qui semble être une éternité, mais qui est en réalité trois minutes. Une sensation de légèreté incroyable est ressentie immédiatement après. L'Oligoscan est une machine magique qui permet d'évaluer, en un battement de cils, la concentration des métaux lourds dans les tissus corporels, sans recourir à une analyse sanguine. Qu'ai-je appris au cours de ce séjour détox? Le premier constat est que je

n'ai jamais eu faim contrairement à ce que je pensais. Les activités s'enchaînent un peu trop vite à mon goût, j'ai l'impression que mon cerveau n'a pas le temps de tout assimiler. Cependant, se laisser porter par une équipe de pros, pendant quelques jours, est un luxe ultime qu'il est bon de pouvoir s'offrir. On ne vit qu'une fois, un dicton qui nous permet toutes les folies. Cette expérience de rêve reflète l'ampleur et la qualité des prestations offertes: 150 thérapeutes compétents, 50 médecins qualifiés et renommés, pension complète avec des repas préparés et adaptés sur mesure par un chef MOF. Tout cela a forcément un prix. Mais si vous pouvez vous l'accorder, on ne va pas se mentir, se faire chouchouter dans cet environnement exceptionnel, c'est un cadeau inestimable. ●