

ici. Paris

N° 3888 - 8 AU 14 JANVIER 2020

Dossier Spécial Astro 2020
Vos prédictions signe par signe

Après un grave accident...



**Stéphane
PLAZA**

**Il perd l'usage
de sa main !**

Sa
tourné
annulée

**Serge
LAMA**

Au plus mal !



**Vanessa
PARADIS**

**Son réveillon magique
avec Johnny Depp**

Anne ROUMANOFF

**Fin d'année
tragique à
l'île Maurice**



Bon à savoir

● Comme son nom l'indique, un complément alimentaire ne se substitue pas mais "complète" une alimentation saine et équilibrée. Associé à une consommation basée sur la "junk food", aucune chance d'obtenir de bons résultats ! Il faut savoir que le café, le thé, l'alcool ou les boissons gazeuses ont un effet inhibiteur qui diminue l'absorption de certains nutriments. À consommer donc avec modération.

● Le surdosage peut provoquer un effet inverse. Par exemple, pris à de très hautes doses, les antioxydants peuvent se transformer en pro-oxydants. Il s'agit de ne pas dépasser la dose recommandée, et faire une pause de trois mois entre chaque cure. C'est pourquoi, en cas de prise de deux compléments alimentaires

Pour qui?

Les compléments alimentaires s'adressent aux personnes qui présentent des insuffisances d'un point de vue micronutritionnel. L'idéal étant de faire un bilan sanguin avant d'investir dans une cure, afin de sélectionner les ingrédients pour lesquels nous présentons une réelle carence. Fortement déconseillé aux femmes enceintes ou qui allaitent, aux enfants et adolescents, aux personnes sous traitement thérapeutique ou médicamenteux, il est nécessaire de demander l'avis d'un médecin avant de se lancer.

37 € Hair Vitamins, Sugarbearhair (en exclu chez Bleu Libellule)

À raison de deux prises par jour, cette cure de petites gommes aromatisées aux fruits rouges se déguste comme des bonbons. Chaque ourson renferme une armada de vitamines (A, D, E, B6, B12) associées à d'autres actifs tels que la biotine et le zinc, avec la promesse de cheveux en meilleure santé dès le troisième mois !



26,20 € Absolu de collagène, D-Lab

Pour compenser la perte en collagène, on mise sur ces capsules gorgées de collagène marin (96 %) et de fibres d'élastine. Hautement biodisponibles, ces nutriments sont facilement absorbés par l'organisme et pénètrent les tissus en profondeur pour diminuer les rides et agir sur la fermeté de la peau.

Revivre Labs® HNS 250

« Tous les compléments alimentaires ne se valent pas, confie Bruno Hour, fondateur de Revivre Labs®. Seule la catégorie "premium", qui assure une biodisponibilité des nutriments (c'est-à-dire leur capacité à passer dans le sang) et leur assimilation par l'organisme (un intestin encombré ou enflammé peut altérer la bonne distribution des nutriments dans le sang) a une réelle efficacité sur la beauté de la peau, des cheveux et des ongles. » Et c'est en effet le cas de la cure Revivre Labs®, élaborée en laboratoire pharmaceutique à partir d'ingrédients high-tech à l'efficacité cliniquement prouvée et facilement absorbables par l'organisme. Mieux, le dosage de la formulation inclut une marge de sécurité qui respecte les AJR (apports journaliers recommandés). Résultat, au bout de trois mois de cure (à raison de deux prises par jour), le constat est bluffant : amélioration significative de l'élasticité/fermeté de la peau, de la douceur (+ 80 %), de l'hydratation (+ 30 %) et de l'éclat, réduction des rides (18 %), des rougeurs (28 %), de l'acné et des imperfections. Et ce n'est pas tout ! Côté capillaire, on enregistre jusqu'à + 800 % d'amélioration de la repousse, une réduction de la chute des cheveux jusqu'à 400 %, un renforcement de la résistance à la traction et une amélioration visible de la brillance. Les ongles ne sont pas en reste avec une plus grande résistance, une meilleure élasticité et hydratation. Véritable élixir de jeunesse, ce soin oral a pour vocation de sublimer la beauté de l'intérieur grâce à une formule de très haute qualité composée d'antioxydants, d'oligopeptides précurseurs de kératine, d'acide hyaluronique et de bioflavonoïdes, le tout dans la plus grande naturalité (95 % des ingrédients sont d'origine 100 % naturelle). Qui dit mieux ?



69 €
La boîte
de 60 gélules

bonne hygiène de vie
augmenter votre dose de
ce à la nutri-cosmétique.

belle dedans que dehors !

Environ 35 € Compléments alimentaires personnalisés, Cuure (sur cuure.co)
Ludique, ce concept repose sur le principe du sur-mesure. Après avoir répondu en ligne à un questionnaire sur nos habitudes alimentaires, notre hygiène de vie et nos objectifs, une prescription adaptée à nos besoins nous est alors proposée. La box nous est ensuite livrée à domicile avec, en prime, des recommandations, ainsi qu'un suivi personnalisé.



39 € Les capsules Premium, Lierac
Véritable concentré anti-âge, ces capsules renferment une sélection d'actifs réputés pour leur efficacité sur les rides, les taches, la fermeté, l'hydratation et les pores (vitamine E, zinc, sélénium, collagène, acide hyaluronique, huiles de bourroche et d'argan). Un cocktail de bienfaits qui donne des résultats visibles en quelques semaines seulement.

