

OFFERT

N°4 - DEC - JAN - FEV

TRIMESTRIEL

# Happy Beauty Addict

*Encore plus  
de Beauté!*

Posez  
votre vernis  
semi permanent  
à domicile !

NOUVEAU

Kit vernis  
Super Polish

- Des ongles impeccables pendant **14 jours**
- **36 couleurs** disponibles



KIT VERNIS  
SUPER POLISH  
KINETICS

89€

kinetics

EN EXCLUSIVITÉ CHEZ

Happy Beauty WINGEUR BEAUTÉ ÉPILATION

Le Raizet - Abymes  
Imm. Shopping Center  
0590 93 26 96

Jarry Baie-Mahault  
Bvd de Houelbourg  
0590 98 57 53

# Sommaire

DEC - JAN - FEV

06

## BEAUTE

- Soins visage : préparer sa peau avant les fêtes

08

## BEAUTE

- Maquillage de fête
  - Accords (de teints) parfaits
  - Une gourmandise à la bouche
  - Des yeux doux (ou pas !)
  - Sur le bout des doigts

14

## BEAUTE

- Maquillage permanent des sourcils

18

## DOSSIER

- Un réveillon réussi

22

## MINCEUR

- Comment être gourmande pendant les fêtes sans culpabiliser?

25

## MINCEUR

- Des fesses galbées

Vous nous avez lu, vos clients aussi !

Réservez votre espace pub au  
06 90 40 74 70

Happy Beauty Addict est un magazine édité par BPS CONSULTING Directrice de la publication : Pétula Bade Rédaction Pétula Bade Adeline Turbé-Mitard  
Contact Pub : Pétula Bade 0690407470 Photo de couverture : iStock Crédit photo : Fotolia, Bigstock, Guillaume Aricque, Istock Illustrations : Gii-Lou  
Conception graphique et réalisation : Véronique Masset Impression : Imprim'press - Label Imprim'vert, Imprimé sur papier certifié PEFC. N° ISBN en cours

66 Edito

L'année 2015 se termine doucement... Après le tourbillon de la rentrée, l'ambiance semble s'adoucir, s'assagir, un peu comme si la prédiction que «seuls les enfants sages seront gâtés» était bien réelle ! (en tous cas, tout le monde y croit !) Et c'est vrai que la magie de Noël opère chaque année. Depuis les décorations de Noël qui transforment les rues et les centres commerciaux jusqu'aux «chanté nwe!» au rythme du Ka, chacun s'affaire pour faire plaisir à ses proches, en leur offrant la plus jolie table, le meilleur des repas à partager ensemble et surtout, le cadeau idéal ! Ce trimestre, retrouvez, dans Happy Beauty Addict, toutes les clés pour finir l'année en beauté !

On commence ? Si vous rêvez d'être (comme dans la chanson), la plus belle pour aller danser, il est primordial de bien préparer votre peau avant les fêtes (page 6). Le jour J (ou plutôt le soir S ;-), c'est aussi l'occasion parfaite pour oser la transformation (page 8), en misant sur un maquillage digne de ce nom ! Et si vous rêvez d'un regard sublimement mis en valeur, en redessinant et corrigeant une bonne fois pour tout votre ligne de sourcils, découvrez le maquillage permanent des sourcils et son résultat bluffant (page 14) !

Ensuite, parce que la fin d'année n'est pas vraiment propice aux restrictions ni aux régimes, sachez qu'il existe néanmoins des solutions pour limiter la prise de poids (page 22) tout en restant gourmande ! Miam ! Vous voulez tout savoir ? Rendez vous page ... pour découvrir le grignotage contrôlé et la cure Chrono minceur assumée. Et finie la culpabilité pour enfiler votre jolie robe de soirée ! On vous livre même nos secrets pour avoir le même fessier que Beyoncé (page 25) !

Enfin, la fête ne serait pas totalement réussie sans une ambiance de folie ! Offrez à vos invités, le plus beau des réveillons !!! Organisation, thèmes, menus, cadeaux, DIY, testez nos idées faciles (page 18) ! Et, tant que vous y êtes, laissez tomber tout de suite votre liste de nouvelles résolutions (de toutes façons, vous ne les tiendrez pas ;- ) et commencer 2016, tout simplement, en beauté !

TOUTE L'ÉQUIPE HAPPY BEAUTY VOUS SOUHAITE DES FÊTES MAGIQUES, VOIRE FÉÉRIQUES ET MÊME FANTASTIQUES, ET SURTOUT UNETRÈS BELLE ANNÉE 2016!

Pétula

Le Raizet - Abymes  
Imm. Shopping Center 0590 93 26 96

Jarry Baie-Mahault  
Bvd de Houelbourg 0590 98 57 53





Offrez du plaisir  
à vos proches !



Carte  
Be Happy

Le cadeau idéal !

C'est vous qui choisissez son montant !



AVANT

APRES



SOIN  
OXYPEELING  
INTENSIF

A PARTIR DE

64€\*

\*TARIF CLUB

# Une peau radieuse et tout de suite !

NOUS NE LE DIRONS JAMAIS ASSEZ MAIS LA PEAU (ET NOTAMMENT CELLE DU VISAGE) EST UN PARFAIT BAROMÈTRE DE NOTRE ÉTAT DE FATIGUE ET DE SANTÉ. ET AUTANT AVOUER QU'EN FIN D'ANNÉE, L'AIGUILLE INDIQUE PLUTÔT «BESOIN DE VACANCES EN URGENCE» ;- ) OUI LA FATIGUE PEUT AVOIR DES CONSÉQUENCES DIRECTEMENT VISIBLES SUR VOTRE VISAGE, COMME LES TRAITs TIRÉS, LE MANQUE D'ÉCLAT OU LES CERNES, MAIS RASSUREZ-VOUS, RIEN N'EST IRRÉVERSIBLE ! AUSSI, POUR FAIRE PEAU NEUVE À L'APPROCHE DES FÊTES MAIS AUSSI DE LA NOUVELLE ANNÉE, OFFREZ À VOTRE VISAGE UN TRAITEMENT DE CHOC ! OUI, VOUS AVEZ BIEN LU : DE CHOC !

## COMMENT ?

**Grâce au miraculeux Soin Oxypeeling intensif à la vitamine C d'Esthederm !** Une appellation qui peut sembler plutôt barbare à première vue, mais qui s'avère, au final, particulièrement efficace ! Explications. Quelle est la meilleure réponse (simple et naturelle) à une baisse significative du système immunitaire ? Un abus de fruits frais (notamment les agrumes) et de légumes verts, très recherchés pour leur forte teneur en vitamine C, booster d'énergie ! Et si ça marche sur l'organisme, pourquoi ne pas appliquer le même traitement à votre visage ? Élément majeur dans la restauration du relief cutané qui s'amenuise en vieillissant, la vitamine C permet donc d'estomper les ridules, d'améliorer le grain de la peau, d'atténuer le teint gris des fumeurs et des grands stressés (Qui est stressé(e) ???). A la fois anti radicaire (= contre les radicaux, encore eux !), antifatigue et cicatrisante, elle a tout pour plaire ! Et tout ça grâce à qui ? Grâce à l'invasion des acides de fruits, qui, par leurs qualités hydratantes, transforment le teint brouillé en teint lisse et lumineux. Le soin cabine Oxypeeling intensif à la Vitamine C (lui aussi enrichi en acides de fruits pardi !), c'est le coup d'éclat immédiat ! Soyez prête à vous laissez bluffé par le pouvoir de la Vitamine C concentrée dans un soin qui agit en profondeur. Je répète : en pro-fon-deur !

## CHEZ HAPPY BEAUTY

Ça commence bien sûr par un diagnostic personnalisé, établi par l'esthéticienne, pour connaître les besoins exacts de votre épiderme. Avant toute chose, il faut préparer la peau avec un nettoyage efficace (lotion démaquillante haute tolérance yeux et lèvres + lait démaquillant désensibilisant). Puis, les gommages d'Esthederm (Osmoclean et Osmoderlyse) laissent la peau propre... et prête ! Après un léger spray d'eau cellulaire (l'eau magique d'Esthederm), le Gel Peeling élimine en douceur les cellules mortes : les pores s'ouvrent pour laisser (enfin !) la peau respirer ! Puis vient le traitement de choc : la phase d'oxy-thérapie. Oxy-quoi ?!

C'est en fait la combinaison de deux gels oxygénants, appliqués au pinceau l'un sur l'autre, qui provoque une suroxygénation et une détoxification des tissus (= la peau se gorge d'oxygène... et revit ;- ) Vient ensuite la crème enrichie en Vitamine C (et en acides de fruits !) pour rééduquer la peau, en formant un bouclier à la fois antirides et antitaches ! Trop fort ! Et enfin, le pschitt de Spray UV inCellium va redynamiser complètement la peau. Bref, au final, ça donne quoi ? Un effet bluffant dès le premier soin (à utiliser de préférence en cure de 4 soins, de 45 à 60 minutes.) Bye bye les rides et tchao les taches pigmentaires ! A vous peau neuve, teint lumineux et grain de peau plus régulier, immédiatement et durablement !

## A DOMICILE

Pour toujours plus d'efficacité, on ne vous cache pas qu'il faut aussi chouchouter sa peau au quotidien ! Ainsi, pour prolonger l'effet peau neuve, Happy Beauty vous accompagne, à domicile, grâce aux produits de la gamme Intensif Vitamine C d'Esthederm. Une véritable cure de choc (elle aussi !) qui s'attaque à l'hyperpigmentation : le sérum poudre Intensif Vitamine C fond immédiatement dans l'épiderme pour agir sur les zones ciblées et la crème Intensif Vitamine C, confortable et douce, atténue les irrégularités du teint. Bref, les marques (taches et rides) s'estompent et la peau, pleine d'éclat et de luminosité, fait réellement des envieuses. (Regardez bien, ça se lit dans leurs yeux ! Vous êtes ra-dieuse ;- ) La vitamine A (appelée aussi acide rétinol) est aussi un atout pour atténuer les rides et accélérer le renouvellement cellulaire : à tester sans attendre avec les produits de la gamme Intensif Vitamine A d'Esthederm !

**N'ATTENDEZ PLUS ! PRENEZ VITE RENDEZ-VOUS DANS VOTRE INSTITUT HAPPY BEAUTY LE PLUS PROCHE POUR UNE PEAU PLUS QUE LUMINEUSE, CARRÉMENT HEU-REUSE !**



LA SCIENCE DE LA JEUNESSE  
AU CREUX DE VOS MAINS



# MAKE UP DE NOEL :

## OSEZ LA TRANSFORMATION !

S'il y a bien des évènements qui, chaque année, nécessitent d'être sur son... 31, ce sont bien sûr les réveillons de fin d'année ! Et si la sobriété reste souvent de mise au quotidien, ces soirs-là particulièrement, tout est permis alors osez la transformation !  
Maquillage arty, regard «over size», couleurs intenses, vibrantes, traits ultra graphiques... Sortez vos plus jolies tenues de soirée (esprit bling-bling autorisé ;-)) et place aux artifices d'exception !



### ACCORDS (DE TEINTS) PARFAITS

Le teint, c'est la base. Couvrant, matifiant, il assure la bonne tenue de votre maquillage. Cette année, la tendance est au **teint dewy**, dont l'objectif est d'apporter une touche de lumière et de volupté. Résultat ? Un effet de brillance naturelle. Pour cela, jouez avec une palette monochrome dans les tons de beiges (plus ou moins forcés selon la carnation de votre peau), en ajoutant, une goutte d'huile lumineuse ! Et hop ! A vous le teint illuminé de la saison ! Autre tendance, le **teintover-tan**, idéal pour afficher sa plus belle mine. Le secret ? Un franc coup de blush pour un effet retour de vacances qui fait envie. Côté fards, ce sont les teintes orangées qui règnent

en maître cette saison. Posées en all over tout autour de l'œil ou simplement sur la paupière supérieure, c'est la touche solaire prisée par tous les créateurs. Enfin, pour accrocher la lumière, les maquilleurs ont usé et abusé de touches glossy, placées stratégiquement sur les lèvres, les paupières ou les sourcils, un détail scintillant à adopter d'urgence ! Pour un teint parfait, la nouvelle marque professionnelle **Makeup Atelier Paris**, disponible chez Happy Beauty, propose des fonds de teint fluides ou poudres, résistant à la transpiration, au sébum et surtout, aux larmes ! (pratique pour maîtriser les émotions de fin de soirée/d'année ;-))



PRODUIT  
FOND DE TEINT  
FLUIDE  
MAKEUP ATELIER PARIS  
**39€90**







## UNE GOURMANDISE À LA BOUCHE...

Les lèvres 2015/2016 se déclinent de l'orangé au noir profond. Star des défilés, la nuance corail apporte fraîcheur et gaieté, si recherchées à cette période. C'est la touche de peps qui va faire parler ! Légèrement plus rouge, le carmin est à la fois sensuel et fort, et donc ultra-féminin. Et si vous optiez pour des lèvres couleur lie de vin, prune ou aubergine ? Les rouges foncés apportent au maquillage des airs de pièces de théâtre dramatiques. Mais quelle élégance ! Enfin, certaines pourront même tenter l'intensité du rouge à lèvres... noir ! Audacieuse aussi, la nouvelle tendance de rouges à lèvres bicolores. L'idée étant d'associer une teinte foncée en contour des lèvres et une teinte plus claire, au centre pour un effet des plus gourmands ! Pour faire votre choix, rien de plus facile avec la palette YAK offrant 32 couleurs de rouge à lèvres pour seulement... 29€ !!! Un must have à offrir et se faire offrir ! Et pour prolonger sa tenue, on n'oublie pas de toujours commencer par redessiner leur contour et de corriger les petits défauts d'un trait de crayon à lèvres ! Enfin, si vous souhaitez rester fidèle à votre couleur préférée, pensez à la solution du rouge à lèvres semi-permanent de la gamme Makeup Atelier.



## ... ET DES YEUX DOUX (OU PAS !)

Parce que le premier regard peut être décisif, il ne faut surtout pas le négliger ! Que vous ayez les yeux bleus, verts ou marron, tout est possible ! Sur les paupières fixes et mobiles, sur les cils ou sous l'œil, leurs surfaces offrent de multiples possibilités de créations. Voici nos conseils pour attirer tous les regards... Evidemment pour l'agrandir et le souligner, **le trait d'eyeliner** reste une valeur sûre, et cette année, il se veut inversé et asymétrique. Chiche ?! On peut aussi l'utiliser pour dessiner une forme géométrique autour des yeux. Demi-étoile au coin de l'œil ou petites flèches sur les joues, les makeup artists s'amuseront à tracer au liner, des dessins sur le visage. Des détails arty éphémères, à accumuler selon l'envie, ou à ajouter à son look du soir pour une note rebelle-chic ! Inspiré des années 50 (la mode est un éternel recommencement), **l'œil de biche** (dit aussi de chat ou en amande) et son esprit rétro reviennent

en force. Plus marqué et plus intense, le fameux **smoky eyes** se fera **métallique** ou gris **charbonneux** pour habiller les paupières de reflets intenses, dans les tons argent, ocre et cuivre. A vous le regard qui interpelle et un make up assorti à votre look ! Presque trop facile d'ailleurs, grâce aux 120 couleurs de fards à paupières de la **palette professionnelle YAQ** (pour You Are a Queen. Oui merci :-), disponible en exclusivité dans votre institut au tarif de 59 € seulement ! Enfin, le regard s'accessoire d'une rangée de strass posée sous les yeux ou de faux cils taillés au millimètre... **Les sourcils** sont, eux aussi, au cœur de toutes les audaces ! Colorés (notamment avec les crayons à sourcils LA Colors, mais aussi avec les feutres permanents et les fards à sourcils), coiffés, fixés avec du gel, ils donnent du caractère au visage.

PALETTE YAQ  
FARDS À PAUPIÈRES  
PROFESSIONNELLS

59€  
120 couleurs



PARTY QUEEN®

Stay all day  
Waterproof  
Liquid eye liner

Feutre semi permanent  
(Eye liner ou sourcils) Party Queen





## SUR LE BOUT DES DOIGTS

On ne le répète pas assez : vos mains reflètent aussi votre personnalité et vos ongles sont aussi un moyen d'expression non négligeable, alors prenez-en soin ! Plus que jamais mis en évidence lorsqu'il sera l'heure de trinquer, mettez-les en valeur avec une touche de vernis : soit classiques, à choisir parmi plus de 100 couleurs de vernis **LA Colors**, soit **semi-permanents Kinetics** pour gagner 14 jours de tenue -et de tranquillité ;-)  
Les fans du nailart ne sont pas en reste, avec l'application de perles ou la réalisation de mini-dessins en totale adéquation avec les fêtes de fin d'année. Prenez vite rendez-vous à l'institut pour finaliser votre maquillage jusqu'au bout des doigts !



LOT DE 3 VERNIS LA COLORS

10€



**L.A. COLORS**  
Choix parmi plus de 100 couleurs

**kinetics** Semi-permanent  
14 jours de tenue



100 couleurs au choix

VERNIS GEL KINETICS  
15€



**Nailart**  
Sans être une experte réalisez votre manucure originale en quelques minutes



Tatoos éphémères

Et si vous échangez vos bijoux contre des **tatoos éphémères**? Ils étaient les stars de l'été, ils s'impriment en soirée en version dorée ou argentée, sous forme de fleurs, de cœurs, de plumes, à poser dans le cou ou sur le décolleté...

Parce que les fêtes riment avec paillettes (et aussi avec super chouette !), laissez libre cours à votre créativité !

Celles qui veulent en finir avec les longues minutes de préparation dans la salle de bain opteront pour le **maquillage permanent** (sourcils, eye liners, lèvres). Oui ! Oui ! Nous avons bien dit per-ma-nent ! Avec une tenue de 2 ans minimum, les nouvelles techniques que propose Happy Beauty vous donneront un fini naturel et quasi imperceptible. Et vous serez enfin prête en moins de temps qu'il ne faut pour le dire ;-)



Correcteur sourcils Party Queen

Eye liner LER701 LA COLORS

Crayon à lèvres Chunky lip LA COLORS

TOUS CES PRODUITS SONT DISPONIBLE CHEZ

**Happy Beauty** MINCEUR BEAUTE REPLICATION

LE RAIZET | 0590 93 26 96  
JARRY | 0590 98 57 53

happybeautycaraibes.com





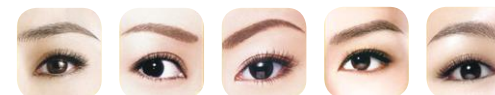
NOUVEAU

## DES SOURCILS PARFAITS ET POUR LONGTEMPS

*Souvent trop épais ou trop fins, broussailleux ou pratiquement inexistants, les sourcils exigent pourtant une attention toute particulière. Entre les traits de crayons ratés du matin (qu'est-ce qui t'fais dire que j'n'étais pas réveillée ??!) qui donnent vite une allure de clown (oups !), les poils rasés (re-oups !) ou une asymétrie irrécupérable, on a vite fait de baisser les bras... Surtout pas ! Happy Beauty a décidé de venir à la rescousse de toutes celles qui rêvent de donner plus d'intensité à leur visage, plus de caractère aussi, en proposant... le maquillage permanent des sourcils ! Le but ? Grâce des techniques nouvelles générations de dermo-pigmentation, redessiner une ligne de sourcils parfaite et qui reste impeccable tout au long de l'année.*



Pour cela, rien de plus simple ! Il suffit de confier vos sourcils à notre esthéticienne spécialisée ! (Go dans votre institut !! Cette prestation sera exceptionnellement disponible en à -20% -tarif de lancement- du 10/12 au 19/12 !) Créée sur mesure selon votre personnalité, vos souhaits et la morphologie de votre visage, votre nouvelle ligne (de sourcils ;-) ) marquera votre regard d'un effet ultra-naturel !



### COMMENT ?

Les techniques actuelles se basent sur les poils existants donc inutile de supprimer les vrais ! On va, au contraire, les sublimer ! La dermo-pigmentation (ou comme son nom l'indique, coloration de la peau) est comparable à un tatouage mais en plus léger (tenue d'environ 2 ans).

La technique **'Shadow and Lines'** (Anna Dermo) permet de teindre les poils grâce à l'utilisation d'aiguilles Microdermo à pointes ultrafines ; d'abord avec une teinte intermédiaire puis plus foncée, c'est l'intensité et la multiplicité des poils qui apportent du relief au sourcil, recréant une zone sombre très réelle.

La seconde technique est dite **'Dubai Style'** permet, elle, de tatouer le sourcil, poil à poil, avec un stylo spécial pigmentation hyper précis. Evidemment, chaque intervention se réalise une peau propre et sans lésions. A toutes celles qui redoutent une éventuelle douleur (variable selon les sujets), votre médecin peut bien sûr vous prescrire un anesthésiant de contact type Emla (à appliquer une heure avant en couche épaisse) ou Cebesine (collyre anesthésiant à mettre dans les yeux, 10 minutes avant le rendez-vous). Il est aussi conseillé de faire un gommage du visage 2 jours avant la pigmentation et de bien l'hydrater matin et soir avec un soin car plus la peau sera bien nettoyée et entretenue, plus la prise de pigment et la tenue seront meilleures ! Enfin, comptez de 1 à 2 heures pour une seule séance.



AVANT



APRES

Idéal pour faire ressortir les yeux et leur donner de la profondeur, le maquillage permanent des sourcils vous assure le regard le plus pétillant des fêtes ! Renseignez-vous également pour le trait d'eye-liner et le maquillage permanent de la bouche ! (C'est possible !) Et si cette année, il n'y avait pas que le champagne qui pétillait ;-) )

**DERMO  
PIGMENTATION**  
TARIF DE LANCEMENT

**-20%**



selfie du matin!



Café  
**Ermantin**



**ET NOUVEAU**

**E** Capsules  
**SPRESSO**  
Dolce





LES FÊTES DE FIN D'ANNÉE  
SONT DES ÉVÉNEMENTS PARFAITS  
POUR RASSEMBLER, CHEZ VOUS,  
PROCHES ET AMIS DANS UNE AMBIANCE  
PAS TOUT À FAIT COMME D'HABITUDE...  
L'ESPRIT DE NOËL OU LE DERNIER JOUR  
DE L'ANNÉE SONT DE BELLES OCCASIONS  
POUR DES PRÉPARATIFS  
DIGNES DE CE NOM !  
VOICI NOS CONSEILS POUR UNE FÊTE  
INOUBLIABLE, QUE VOS INVITÉS  
(SOIGNÉS COMME IL SE DOIT !) AURONT  
PLAISIR À SE REMÉMORER. ALLEZ HOP !  
FILEZ VOUS METTRE SUR VOTRE 31 !

Bonnes Fêtes

HB Happy Beauty

# Suivez le guide d'un réveillon réussi



## LE THÈME

Pour faciliter l'organisation (et éviter que tout ne parte dans tous les sens !), vous pouvez déterminer un thème de soirée : à partir d'une couleur (comme le vert & rouge très Noël, le tout blanc très renouveau, ou bien encore, l'or & argent très bling-bling assumé !), de personnages (duos célèbres, super-héros, etc.) ou d'une époque (années folles, années 80, etc.) Ce thème pourra ensuite être décliné en dress-code (vous êtes plutôt robe de soirée ou soirée déguisée ?), en musique et en décoration.

## LES INVITÉS

Définissez tout de suite le nombre de personnes conviées à la soirée : jusqu'à 10/12 personnes, le repas peut parfaitement s'agencer autour d'une jolie table. Si vous souhaitez être plus nombreux, optez pour la formule dînatoire très conviviale, avec un buffet. Pensez bien sûr à prévenir tout le monde suffisamment à l'avance et à demander une confirmation de leur présence/absence. Et pourquoi ne pas les accueillir avec les traditionnels de Chanté Nwèl ou des gospels sur le seuil de votre porte ? Effet magique assuré !



## LE MENU

Boudin Antillais, accras, jambon à l'ananas ou ragoût de porc, gratin d'igname, douceurs coco, ti'punch et schrub (n'oubliez pas que plus le schrub vieillit, meilleur il est !), les mets typiques guadeloupéens mettent tout de suite l'eau à la bouche ! Pour assurer un repas dans les temps (et sans passer 3 jours dans votre cuisine ;-), vous pouvez prévoir un traiteur ou déléguer la réalisation d'un plat à chaque invité. Et qui est-ce qui sera ravi de présenter sa spécialité et de profiter de son moment de gloire ?



## LA DECORATION

Même si l'arbre de Noël squatte le milieu du salon depuis bientôt un mois (sans parler de la crèche xxl ;-), il est souhaitable d'apporter, à votre décoration habituelle, une petite touche personnelle et remarquée (même éphémère !). Par exemple, si vous avez choisi un thème, ajoutez quelques accessoires déclinés : vaisselle, serviettes et chemins de tables, rubans sur les chaises ou marque-places. N'oubliez pas d'ajouter des lumières ! Guirlandes et bougies ajoutent des points scintillants qui participent pleinement à créer une ambiance festive !

## LA PLAYLIST

Parce que la musique est in-dis-so-ciable d'une fête réussie, il vaut mieux s'en préoccuper avant le jour-J ! Depuis les morceaux à écouter en fond sonore pendant la soirée jusqu'au top-départ-on-monte-le-son (ça c'est avant ou après les 12 coups de minuit !), prévoyez largement de quoi chanter et danser jusqu'au petit matin (Profitez ! Demain, c'est férié !!!) Pour plaire aux petits et aux grands, alternez les chansons et les styles ! Et si vous n'avez décidément pas l'âme d'un dj, prévoyez en un ! Et à vous la piste de danse !!! Youhou !!

## LES CADEAUX

Que vous receviez ou que vous soyez invitée, la période est propice aux petites attentions ! Sur la première marche du podium, largement en tête, le duo champagne et chocolat fonctionne à tous les coups ! Et puisque les cadeaux les plus simples sont aussi souvent les mieux appréciés, sachez que le marché de Noël n'est pas que touristique : vous pourrez y trouver des 'trésors' tout en soutenant la création et l'artisanat local (qui dit mieux ?). Et pourquoi ne pas prévoir des cadeaux personnels fabriqués par vos petites mains ? De quoi vous assurer la reconnaissance de toute la table ! Là encore, réfléchissez-y en amont : petits bonbons dans un pot décoré de vos mains, carte souvenirs, bon pour un apéritif/déjeuner/dîner dans l'année, le DIY (=Do It Yourself) n'a pas dit son dernier mot ! Si vous préférez un cadeau qui laisse le choix, optez pour la carte Be Happy (chez Happy Beauty) et soyez sûre de faire plaisir ! Et n'oubliez pas d'acheter un kit de cotillons, confettis et autres serpents, à sortir/offrir au moment opportun ! (De toutes façons, tout le monde revient demain pour faire le ménage, non ??!)



Le secret d'un réveillon réussi ?  
C'est une organisation au top  
pour offrir un vrai moment  
de bonheur à vos invités !

DARBOUSSIER

Joyeuses  
Fêtes

Depuis 1933  
**madras**

COCKTAILS  
et  
SIROPS DE FRUITS





*Que celle qui n'a jamais pris l'excuse des fêtes de fin d'année pour remettre son régime à l'année suivante lève la main ! Personne ?! Il faut bien l'avouer, devant ce concentré d'émotions (avec retrouvailles et cadeaux au menu), c'est dur de rester raisonnable. Mini-toasts, coupes de champagne, bûches et glaces (par milliers ;-)) laissent rarement indifférentes... Et parce que nous ne sommes pas toutes égales devant la prise de poids, il existe des solutions de grignotage malin, parfaits pour vivre sa gourmandise sans culpabiliser et surtout rentrer dans sa robe de soirée préférée !*



Pour profiter pleinement des nombreux repas de cette période festive, soyez maline ! **Procurez-vous au plus vite les gélules coupe-faim Happy Beauty !** Composées à base de fucus (coupe faim naturel), ascophylum (fibres qui gonflent dans l'estomac) non seulement, elles modéreront votre appétit mais elles diminueront aussi vos pulsions sucrées. 2 gélules avant les principaux repas et le tour est joué !

Avant l'apéro (et pour éviter de plonger trop souvent la main dans le plat de gâteaux ap' !), faites-vous plaisir avec un en-cas consistant qui vous fera patienter jusqu'au déjeuner ou au dîner, avec des aliments à la fois rassasiants et peu caloriques ; la pomme, les dattes ou les œufs, mais aussi les bâtonnets de carottes et concombres avec une sauce au yaourt sont d'excellents complices coupe-faim !



**DIETI** meal  
high protein supplement

Vous pouvez les associer aux délicieux en-cas hyperprotéinés qui sont une autre solution facile pour partager pleinement des moments gourmands en famille ou entre amis, sans prendre de poids. La gamme Dietimeal Pro, par exemple, propose un choix varié de produits pour grignoter avec intelligence. A l'apéro, les petits gâteaux salés Zippers goût Barbecue et noix de soja (au même goût que les cacahouètes ! Miam !) sont une parfaite alternative aux toasts (trop gras) et autres charcuteries. Evitez aussi la tentation des boîtes de chocolat trop gras et trop sucrés, faites-vous plaisir avec une barre de céréales, cacahouètes/chocolat, un croûsti au chocolat ou une gaufrette chocolat, fraise ou vanille évidemment hypocaloriques. La diminution de l'apport calorique, c'est bien la base de la maîtrise du poids, non ? Vous le savez maintenant, les compléments hyperprotéinés Dietimeal et le coupe faim Happy Beauty sont LES solutions malines astucieuses pour ne pas céder à la tentation pendant les fêtes.



RETROUVER VITE TOUTE LA GAMME CHEZ

Disponible aussi sur [www.happybeautycaraibes.fr](http://www.happybeautycaraibes.fr)

**HB** Happy Beauty MINCEUR  
BEAUTE  
EPLATION

LE RAIZET | 0590 93 26 96  
JARRY | 0590 98 57 53



Et si, mi-décembre, vous craquez sur la robe qui fera de vous (sans aucun doute ;-) la nouvelle reine de l'année (ou au moins du réveillon ;-), n'hésitez plus !

Vos instituts Happy Beauty, toujours à la pointe de l'innovation, lancent les cures Chrono Minceur, qui comme leur nom l'indique, déclenchent une perte de poids rapide et un affinement localisé de la silhouette. Avec une perte significative et garantie de 5kg en 15 jours, vous êtes sûres d'afficher l'allure dont vous rêvez !

**Venez vite tester par vous même l'une des 3 formules au choix (à partir de 99 €)**

5  
10  
15

**-5 kg  
en 15 jours**

avec  
**LA CURE  
CHRONO MINCEUR**

à partir de

**99€**

EDITION  
LIMITÉE

# HAUT LES FESSES !

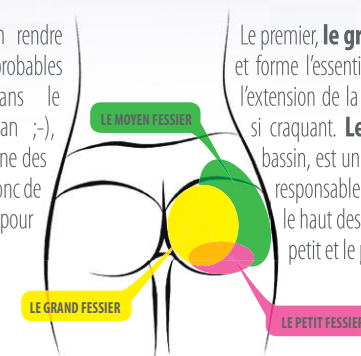
*Popotin, bumbum, booty ou arrière-train sont autant de petits (sur)noms pour décrire cette partie du corps qu'on ne peut pas vraiment cacher : les fesses. Plates, rondes, charnues, elles ne sont (de toutes façons) jamais comme on le voudrait et font l'objet de nombreux complexes. Il existe pourtant des solutions faciles pour rêver d'avoir, un jour, le même fessier que Beyoncé ! Prêtes ?*



**1 ET 2 ET 3  
FESSIERS**

Même si ça n'est pas toujours facile de s'en rendre compte (regardez-vous faire d'improbables rotations du corps pour apercevoir, dans le miroir, le rendu de votre tout nouveau jean ;-), les fesses, par leur place centrale du corps, sont une des clés de l'harmonie de votre silhouette. L'idée est donc de faire travailler, ensemble, les 3 muscles des fesses pour obtenir les meilleurs résultats !

Le premier, **le grand fessier**, se situe à l'arrière du bassin et forme l'essentiel de cette partie du corps ; agissant sur l'extension de la hanche, c'est à lui que l'on doit ce galbe si craquant. **Le moyen fessier**, placé sur le côté du bassin, est un muscle épais et court en forme d'éventail, responsable du contour rond de la hanche, soulignant le haut des fesses ; enfin, **le petit fessier** est le plus petit et le plus profond des muscles fessiers.





POUR LES TONIFIER ET LES GALBER, L'HYGIÈNE DE VIE (NOTAMMENT L'ALIMENTATION) ET LES ACTIVITÉS PHYSIQUES SONT NÉCESSAIRES AU QUOTIDIEN.

## MANGER !



Pour commencer (et avant tout déhanchement vain), sachez que certains aliments ont des vertus extraordinaires sur les muscles, et notamment les muscles des fesses. Le maquereau, par exemple, **poisson** particulièrement riche en oméga 3, maintient un taux de protéines élevé dans l'organisme et facilite ainsi le gonflement du muscle. Côté **légumes**, misez sur le poivron rouge, qui, enrichi en vitamine C, booste la création de collagène et renforce les tissus musculaires en profondeur. Pas envie de cuisiner ?! Optez pour les sachets gourmands hyper protéinés, en complément d'une alimentation équilibrée : chocolat chaud, snacks sucrés ou salés, desserts dosés, la ligne **Dietimeal** (chez Happy Beauty), formulée à base de soja sera votre nouveau partenaire fesses musclées ! Pourquoi le soja ? Parce qu'il est pauvre en graisse, constitue l'une des meilleures sources de protéines végétales et contient tous les acides aminés nécessaires à la construction du muscle (et donc à l'arrondi de votre fessier !) Tout comme le concombre, à consommer sans l'éplucher car c'est sa peau qui contient l'ingrédient essentiel (la silice) à la composition de tissus musculaires sains. Pour les accompagner, remplacez le plus souvent les féculents par le... **quinoa** ! Une véritable source végétale de protéines complètes et d'acides aminés essentiels au gonflement du muscle. Riches en acides aminés et en vitamine D, les **œufs** aussi développent et réparent les muscles, tout en veillant à la bonne santé des tissus musculaires. Un délice dès le petit déjeuner ! Pour le fromage, privilégiez la **ricotta**, conseillée pour l'accroissement musculaire (parce qu'elle est fabriquée avec des protéines de petit-lait riches en acides aminés). Après le fromage, le fruit ! Et c'est le kiwi qui est élu à l'unanimité grâce à son taux élevé de vitamine C qui aide les muscles à rester sains, facilitant la prise de masse musculaire. Notez aussi que le curcuma se saupoudre à volonté pour booster la croissance des cellules et donc la création de tissus musculaires.

## BOUGER !

Certains **sports** favorisent particulièrement l'obtention de belles fesses. On nommera (dans le désordre) le roller, le vélo, la natation, la course, la marche rapide, le volley-ball, le step ou encore la danse. Les muscles fessiers sont si sollicités qu'à la longue, ils galbent les fesses. Le petit nouveau, c'est le **squat**. Cette technique de renforcement musculaire se focalise sur les cuisses et les fesses.

On se place debout, les jambes légèrement écartées (dans l'alignement des épaules) et le dos bien droit ; il faut ensuite plier les jambes en veillant à garder les genoux au-dessus des pieds. Les fesses doivent aller vers l'arrière (comme pour asseoir) et le dos s'incliner vers l'avant. Et là, vous devez sentir les muscles des cuisses et des fesses chauffer !



Le «30 days squat challenge» (ultra plébiscité par les stars) propose d'atteindre 250 squats en 30 jours, grâce à l'accumulation progressive de squats par jour (le 1<sup>er</sup> jour : 30 squats, le 2<sup>ème</sup> : 40, le 3<sup>ème</sup> : 50, etc.) et des phases de récupération tous les 5 jours. Les résultats sont bluffants, et cela, en un temps record !

AVANT / APRES  
CHALLENGE 30 JOURS



## POUR CELLES TOTALEMENT «ALLERGIQUES» AU SPORT :

**1** Sachez que certains **mouvements du quotidien** peuvent avoir des répercussions bénéfiques sur le développement des muscles fessiers et leur modelage, comme par exemple, la montée des marches (à Cannes et surtout ailleurs :-). Pour plus d'efficacité, il faut poser le pied en entier sur la marche bien à plat et appuyer sur le talon pour monter, idéal pour solliciter à la fois les muscles des mollets, de l'avant et de l'arrière des cuisses, des fessiers bien sûr et des abdominaux. Essayez aussi (si vous le pouvez) en les montant 2 par 2 ou en courant (hop ! hop ! hop !) Autre exemple, lorsque vous soulevez des objets au sol : pensez à plier les genoux et à pousser sur les cuisses et les fesses en remontant. La simple contraction des fesses, 20 fois pendant environ 10 secondes, en position assise, peut même être bénéfique ! (Là, vous n'avez plus du tout d'excuses !)

# L'ELECTROSTIMULATION LA SOLUTION HAPPY BEAUTY

Tonifier

Galber

Remuscler  
SANS EFFORT

**2** Et enfin, la méthode dont vous avez toujours rêvé, celle qui ne demande aucun effort : c'est **l'électrostimulation** ! Parce que vingt minutes de sport par électrostimulation équivaldraient, en terme de contractions musculaires, à 4 heures de sport en salle, pourquoi se priver ? L'électrostimulation, utilisée notamment par les kinés pour remuscler les grands sportifs blessés, apporte des résultats mesurables et visibles. Ici, les fibres nerveuses sont stimulées en entourant les muscles par des impulsions électriques appliquées à la surface de la peau au moyen d'électrodes. Tranquillement allongée dans la cabine de votre institut Happy Beauty, vos muscles se contractent tous seuls ! Simple d'utilisation et sans effet secondaire, cette méthode indolore permet d'améliorer visiblement la silhouette et l'aspect de la peau. Disponible immédiatement sous forme de forfait, renseignez-vous vite dans vos instituts Happy Beauty pour afficher, vous aussi sans efforts, le même fessier que Beyoncé, Jennifer Lopez ou Kim Kardashian !

**HB** Happy Beauty MINCEUR  
BEAUTÉ  
ÉPILATION

LE RAIZET | 0590 93 26 96  
JARRY | 0590 98 57 53

Du lundi au samedi | Non Stop  
8h30 - 18h30 | Sans RDV





LIPOCAVITATION  
ÉLECTRO STIMULATION  
PALPER ROULER MANUEL  
CELLU M6 - ENVELOPPEMENTS  
SP ORIGINAL - RADIO FRÉQUENCE  
PRESSOTHÉRAPIE  
SAUNA INFRA ROUGE  
SUDATION

Du 05/12 au 05/01

**24,75€** le soin  
au lieu de ~~65€~~



Happy Beauty MINCEUR  
BEAUTÉ  
ÉPILATION

PRENEZ VITE RDV

LE RAIZET | 0590 93 26 96  
Imm. Shopping Center

JARRY | 0590 98 57 53  
Bvd de Houelbourg

  happybeautyinstitut  
 happybeautycaraibes.com