

[Beauté](#)  
[Forme et minceur](#)

## J'ai testé la Mesure Beflow pour évaluer mon état de forme physique et émotionnelle

Partager sur

Stress, fatigue, anxiété plombent le moral et affaiblissent le corps. Pour se reprendre en main, la Mesure Beflow évalue l'état de votre organisme grâce à un courant basse tension indolore qui traverse le corps. Les résultats permettent d'établir un programme de remise en forme personnalisé.



**Les mariages parfaits** Je découvre

La **Mesure Beflow** est une valeur qui permet d'établir à l'instant T votre état de forme physique, mentale et émotionnelle, ainsi que votre niveau de stress et d'anxiété. En France, elle est exclusivement disponible au centre de **Thalasso thérapie Thalassa Sea & Spa d'Oléron**. En cure de 2 jours dans l'établissement, mon séjour commence par cette première étape pour déterminer les soins qui me seront administrés.

### Une prise de mesure rapide et indolore

Rendez-vous à 10 précises à l'institut pour démarrer l'expérience. La séance commence par un petit questionnaire sur mon état physique et mental aujourd'hui, histoire de voir comment corréler les résultats de la mesure. Après avoir retiré mes bijoux et lunettes, pieds-nus, je m'assois devant l'appareil de mesure. On m'installe deux électrodes sur le front. Celles-ci vont permettre de faire passer le **courant** dans mon corps pendant quelques secondes pour évaluer 180 zones. Impressionnant ! On me rassure en m'expliquant que ce sera complètement indolore.

Je me laisse faire. Et en moins de temps qu'il ne faut pour le dire, la mesure est prise. Je n'ai absolument rien senti et c'est passé en un rien de temps. La praticienne vérifie que toutes les données sont enregistrées et m'invite à regarder les résultats ensemble. Sur l'écran de son ordinateur, je découvre le **bilan** qui est d'une précision chirurgicale.

### Les mariages parfaits

Entre mets et vins : découvrez-les pendant la Foire aux Vins de Printemps Carrefour.

Je découvre

## Des résultats précis et bluffants

Forme, stress, anxiété et maturité émotionnelle sont notées de 1 (rouge) à 5 (vert). Je m'attarde sur la notion de **stress** qui distingue, le bon stress (stress positive se manifestant par la joie) ; le stress perturbant (stress négatif lié au non contrôle de la situation stressante) et la réponse au stress (réaction corporelle à un stimulus). J'obtiens la note de 5, ce qui prouve que je gère plutôt bien au quotidien. En revanche, ma note pour l'**anxiété** est moins bonne (3). Selon la mesure, je suis plutôt sujette à l'anxiété somatique. Voilà peut-être l'explication de mes maux de dos.

## Une prescription sur-mesure

A l'issue de ce bilan, la praticienne me prescrit des **soins de thalassothérapie** classiques (gommage à l'eau de mer, enveloppement d'algues, hydrojet, spa iodé... ) puis un modelage indien et un diagnostic nutricosmétique. A l'issue de mes 3 jours de cure, je constate une amélioration de mon état général. Je me sens plus sereine, comme débarrassée de tous mes tracas, et en pleine forme. A refaire quand le besoin se fait ressentir !