

**Viso Perfetto
effetto lifting post sole**

**L'autunno
è la stagione migliore
per COMBATTERE
la CELLULITE**

**Rimodellare il corpo
DOPO I 40 ANNI**





**GOLDEN
WEEKS**

23 • 28
SETTEMBRE

FACCIA DA PEELING DHEA LIFTING POST SOLE

Rigenera la pelle dai danni del sole con il nuovo programma bio certificato.



PROVALO A
€35
ANZICHÈ 80€

ArgentoVivo
BELLEZZA EPIGENETICA



pag 4

EDITORIALE
SPLENDORE *autunnale*

pag 6

VISO
SENZA MACCHIE
Macchie **SOLARI?**
*Prevenire è meglio
che CURARE*

pag 10

VISO PERFETTO
SENZA RUGHE
Summer Skin Revival
*Rigenera LA TUA PELLE
con il Cocktail
DHEA Longevity*

pag 14

VISO
PERFETTO
EFFETTO LIFTING
Effetto lifting POST SOLE

pag 16

EVENTI GOLDEN
Concetto di longevità:
MIGLIORARE *l'invecchiamento*

pag 20

CORPO
PERFETTO
senza cellulite
L'AUTUNNO è la stagione
GIUSTA *per combattere
la cellulite*

pag 24

GAMBE-ADDOME
GLUTEI perfetti:
RIMODELLAMENTO
del CORPO dopo i 40 ANNI

pag 30

CORPO PERFETTO
senza imperfezioni
I SEGRETI *per una pelle
perfetta e vellutata
dopo l'estate*

pag 32 pag 34

EVENTI SPECIALI
BLACK FRIDAY
Celebrare la *Bellezza*
WINESS
Vino, cioccolato e benessere

pag 40

WELLNESS DIET:
La dieta della **LONGEVITÀ**
*per preservare l'ORMONE
della giovinezza*

pag 44

L'ESPERTO
RISPONDE



Splendore Autunnale

**Nell'autunno dorato, la dea della bellezza compare,
tra foglie danzanti e colori che sanno incantare.
Come un'opera d'arte, ella risplende nella stagione,
elegante e seducente, regina di ogni visione.**



Carissimi lettori,

con l'avvicinarsi della stagione autunnale, ci prepariamo a accogliere la dea della bellezza con una selezione esclusiva di cosmetici, trattamenti di bellezza e rituali spa che vi trasformeranno in eleganti e seducenti dee di ogni visione. Settembre, ottobre e novembre sono mesi in cui possiamo dedicarci alla cura di noi stessi e abbracciare il cambiamento che l'autunno porta con sé.

Per celebrare la magia di questo periodo, vi presentiamo le nostre proposte per il trimestre autunnale:

1. Linea Cosmetica "Foglie Danzanti": la selezione dei nostri cosmetici ispirati alle foglie cadenti dell'autunno vi avvolgeranno in un soffice abbraccio di nutrimento e idratazione. Creme viso, sieri rigeneranti e maschere nutrienti vi aiuteranno a mantenere la vostra pelle luminosa e radiosa in questa stagione di transizione.

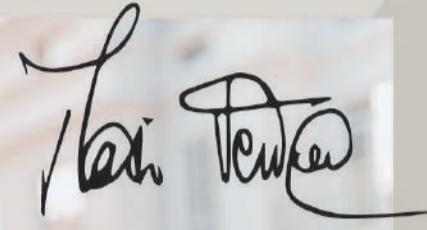
2. Trattamenti di Bellezza "Colori Incantati": la nostra selezione di trattamenti di bellezza Dhea Longevity personalizzati vi condurranno in un viaggio sensoriale attraverso i colori dell'autunno. Massaggi rilassanti, scrub esfolianti e trattamenti rimodellanti vi regaleranno momenti di relax e benessere assoluto, rigenerando corpo e mente.

3. Rituali Spa "Eleganza Autunnale": I nostri rituali spa esclusivi vi faranno immergere in un'atmosfera di pura eleganza e lusso. Con idromassaggi con ozono terapia, bagni aromatici e massaggi Winess and Chocolate, potrete rigenerare le vostre energie e riscoprire la vostra bellezza interiore ed esteriore.

In questo autunno d'incanto, lasciatevi conquistare dalla magia della bellezza e prendetevi cura di voi stessi in modo speciale. Con le nostre proposte, sarete pronti a brillare come vere dee della bellezza, irradiando eleganza e seduzione in ogni occasione.

Vi aspettiamo nella nostra nuova Beauty & Spa per vivere un'autentica esperienza di bellezza autunnale. Che la dea della bellezza vi guidi in questo viaggio di trasformazione e rinascita!

Con affetto e stile,
Marzia Vettore
Redattore di Bellezza, Corpo Perfetto Magazine



♥ LA VERA BELLEZZA

In tutto quello che facciamo, La vera bellezza è la nostra priorità.

Noi crediamo che La vera bellezza non sia un semplice compiacimento ma una pratica quotidiana da organizzare in modo accurato. Ci vuole disciplina per assumersi la piena e completa responsabilità per il vostro benessere.

Avere cura di sé significa essere responsabili, significa fare le cose che ci fanno stare bene veramente. Chi si prende cura di sé stesso è anche più forte e in grado di dedicarsi agli altri.

Abbiamo bisogno di donne e uomini che usino la loro intelligenza per promuovere la vera bellezza, per elevare l'umanità guidando il mondo con **mente** responsabile, **cuore** sociale e **anima** gioiosa.

Abbiamo bisogno di innovatori consapevoli: di veri e propri generatori di gratitudine, che attraverso piccoli gesti quotidiani, possano agire e trasmettere la vera bellezza.

Per noi la vera bellezza, è uno stile di vita quotidiano guidato dai 4 pilastri dell'epigenetica:

1. Allenamento fisico e relax
2. Alimentazione Sana
3. Meditazione e gratitudine
4. Integrazione con la natura

Siamo una Beauty Spa dove trovare cosmetici e trattamenti professionali ad alta efficacia, con un'offerta completa **DHEA LONGEVITY** di programmi e prodotti cosmetici professionali, sia di tipo fitoterapico che clinico, per la cura e il benessere di viso e corpo, realizzata verificando la predisposizione genetica del cliente e il suo stile di vita per favorire in modo naturale la longevità dell'ormone dhea e un sano equilibrio ormonale complessivo del corpo.

Esalta, la tua naturale bellezza, come una Dhea, destinata a splendere per Sempre.



54 strategie
per un corpo perfetto

Macchie solari: prevenire è meglio che curare!

**L'estate è ormai un ricordo lontano,
ma i segni del suo passaggio restano
visibili sul nostro viso sotto forma di
fastidiose macchie solari.**

Ma cosa sono le macchie solari e come si formano?

Le macchie solari sono degli inestetismi dermatologici che derivano da un'eccessiva pigmentazione della pelle, cioè un accumulo di melanina.

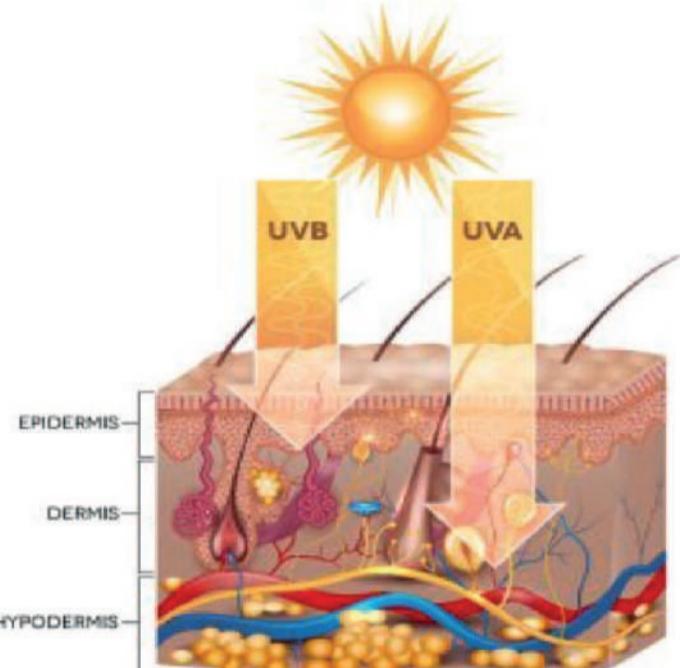
Queste macchie sono principalmente causate dai raggi UV che vanno a interferire con il meccanismo di sintesi di melanina, la melanogenesi. Studi scientifici hanno dimostrato che l'esposizione ai raggi UVB aumenta la produzione di melanina come meccanismo di difesa della pelle.

L'epidermide infatti agisce come un biosensore e risponde subito ai cambiamenti nell'ambiente per mantenere l'omeostasi interna, uniforme e priva di imperfezioni.

Presso il nostro Istituto di Bellezza Dharma Wellness comprendiamo l'importanza di una pelle luminosa ed uniforme, e siamo pronte ad offrirti i migliori consigli e trattamenti per ridurre le macchie solari e ripristinare la fiducia in te stessa! Per contrastare al meglio questo fastidioso inestetismo, Dharma Wellness offre **un trattamento completo e mirato, che sfrutta le proprietà benefiche del Dhea Concentrato Vitamina C, un vero e proprio elisir di bellezza per la tua pelle.**

Grazie alla sua formula innovativa a base di vitamina C stabilizzata e Lime del Messico, aiuta a:

- **ridurre le macchie solari e prevenirne la comparsa;**
- **stimolare la produzione di collagene;**
- **proteggere le cellule dai danni dei radicali liberi;**
- **contrastare i segni di photo e crono invecchiamento;**
- **donare luminosità e compattezza alla pelle.**



ALIMENTI RICCHI DI VITAMINA C

oltre ai trattamenti topici, è importante integrare la tua dieta con alimenti ricchi di vitamina C per sostenere la salute della pelle dall'interno. Ecco alcuni alimenti che puoi integrare nella tua alimentazione quotidiana:

- 😊 **AGRUMI** arance, limoni, lime e pompelmi sono famosi per il loro alto contenuto di vitamina C
- 😊 **KIWI** un solo kiwi può fornire più della dose giornaliera raccomandata di vitamina C
- 😊 **PAPAYA** un frutto tropicale ricco di benefici, in primis la vitamina C
- 😊 **BROCCOLI** non solo vitamina C, ma i broccoli sono anche ricchi di fibre altre vitamine importanti per la nostra salute
- 😊 **SPINACI E VERDURE A FOGLIA VERDE**
queste verdure sono un toccasana per la pelle



Dhea Concentrato Vitamina C con effetto antistress ed elasticizzante, conferisce alla pelle un aspetto rivitalizzato, uniforme e luminoso. Scherma contro l'inquinamento e gli agenti ambientali, mantenendo la pelle perfettamente tonica e luminosa. Grazie agli ingredienti attivi di valore, contrasta l'azione dei radicali liberi e contribuisce a ridurre i segni principali dell'invecchiamento dovuti alla luce e al tempo, come rughe, irregolarità del colorito, macchie e secchezza cutanea. Contiene vitamina C stabilizzata, che favorisce la produzione di collagene, previene danni cellulari e protegge il DNA, insieme al Lime del Messico.

Il trattamento viso detox con veicolazione transdermica offre una rigenerazione intensiva per la tua pelle. Attraverso un processo avanzato di assorbimento transdermico, gli ingredienti purificanti penetrano efficacemente negli strati più profondi della pelle, liberandola dalle impurità accumulate e dalle tossine ambientali. Rivitalizza la tua pelle dall'interno, lasciandola fresca, luminosa e completamente rigenerata. Con una combinazione di estratti naturali e tecnologie innovative, questo trattamento offre una soluzione completa per una pelle radiosa e purificata."



**Dhea Concentrato
Vitamina C.**



54

Solo phytoestratti
NATURALI
per un viso e un
corpo più **GIOVANE**

VISO
SENZA MACCHIE

**NON SOLO IL SOLE, MA ANCHE
L'INQUINAMENTO ATMOSFERICO È
NEMICO DELLA NOSTRA PELLE**

ecco alcuni dei principali effetti
dell'inquinamento sulla nostra pelle:

● **INVECCHIAMENTO PRECOCE**

le sostanze chimiche contenute nell'aria
possono contribuire all'invecchiamento
precoce della pelle perché in grado di
causare la formazione di rughe, macchie
scure e imperfezioni.

● **ACNE** le particelle di inquinamento
possono ostruire i pori della pelle
provocando infiammazioni.

● **SECCHERZA E DESQUAMAZIONE**
l'inquinamento può causare secchezza con
conseguente desquamazione della pelle.
Questo può rendere la pelle opaca e priva di
vitalità.

● **SENSIBILITÀ CUTANEA** pori ostruiti e pelle
secca producono irritazioni cutanee con
conseguente aumento della sensibilità della
pelle agli agenti esterni.

Con il nostro protocollo

*Viso da DHEA, potrai avere una pelle
più luminosa, compatta e uniformemente
pigmentata.*

L'estate porta con sé molti ricordi felici, ma non dobbiamo lasciare che questi ricordi si trasformino in macchie indesiderate sulla nostra pelle. Con i trattamenti di Dharma Wellness, potrai affrontare l'autunno e l'inverno con una pelle rinnovata e protetta.

**La nostra missione è aiutarti a ritrovare una bellezza
naturale, permettendoti di affrontare ogni giorno con
sicurezza e serenità.**



*Non lasciare che l'estate segni la tua pelle in modo permanente.
Affidati ai nostri esperti e ai nostri trattamenti all'avanguardia per
riscoprire una pelle radiosa e impeccabile, perché ogni giorno meriti
di splendere come il sole.*

Tanya De Martino,
Dhea Longevity Specialist
Dharma Wellness



**VISO
SENZA RUGHE**

SUMMER SKIN REVIVAL

*Rigenera la tua pelle con il
Cocktail DHEA Longevity
per un viso abbronzato
senza rughe!*

Dopo un'estate di sole e mare, la tua pelle merita un trattamento rigenerante che garantisca il turnover completo delle tue cellule danneggiate dal sole. Scopri i segreti per eliminare le rughe con il COCKTAIL DHEA LONGEVITY, una combinazione di Retinolo, Peptidi e Vitamina C per potenziare la produzione naturale di collagene e elastina!

L'estate è come un dipinto vivace di colori intensi, il sole, il mare e le vacanze. Tuttavia, come un'opera d'arte esposta troppo a lungo alla luce, la pelle può risentire degli effetti del sole, manifestando rughe e segni di espressione più pronunciati.

Ecco alcuni consigli efficaci per trattare le rughe dopo l'estate e mantenere la pelle sana e luminosa, come una tela ben curata.

1. Idratazione Intensiva

Dopo l'estate, la pelle tende a essere disidratata a causa dell'esposizione al sole, al sale marino e al cloro delle piscine. Utilizzare creme idratanti ricche di ingredienti come l'acido ialuronico, la glicerina e i lipidi aiuta a ripristinare l'equilibrio idrico della pelle.

Consiglio: Applicare la crema idratante mattina e sera, preferibilmente subito dopo la deterzione per massimizzare l'assorbimento.

2. Esfoliazione Delicata

L'esfoliazione è essenziale per rimuovere le cellule morte e stimolare il rinnovamento cellulare. Dopo l'estate, è importante scegliere esfolianti delicati per evitare di irritare la pelle già stressata dal sole.

Consiglio: Optare per esfolianti chimici a base di acidi AHA o BHA che, oltre a esfoliare, favoriscono la produzione di collagene.

3. Sieri e Trattamenti Anti-età

I sieri sono formulazioni leggere ma potenti, ideali per trattare le rughe. Ingredienti come il retinolo, la vitamina C e i peptidi sono particolarmente efficaci nel combattere i segni dell'invecchiamento.

Consiglio: Utilizzare un siero al retinolo la sera per favorire il turnover cellulare e un siero alla vitamina C al mattino per proteggere la pelle dai radicali liberi.

4. Protezione Solare

Nonostante l'estate sia finita, la protezione solare resta un must per prevenire ulteriori danni causati dai raggi UV. Una crema solare con SPF 30 o superiore dovrebbe essere parte della routine quotidiana.

Consiglio: Applicare la protezione solare anche nelle giornate nuvolose e riapplicarla ogni due ore se si trascorre molto tempo all'aperto.

5. Alimentazione e Idratazione

Come un artista sceglie con cura i colori per il suo dipinto, una dieta ricca di antiossidanti, vitamine e minerali aiuta a combattere i radicali liberi e a mantenere la pelle giovane. Bere molta acqua è fondamentale per mantenere la pelle idratata dall'interno.

Consiglio: Includere nella dieta frutta e verdura di stagione, come carote, pomodori e frutti di bosco, ricchi di vitamine A, C ed E.

6. Trattamenti Professionali

In caso di rughe più profonde, trattamenti professionali come il peeling chimico, il microneedling o il laser frazionato possono essere molto efficaci. Consultare un dermatologo per scegliere il trattamento più adatto.

Consiglio: Effettuare questi trattamenti in autunno o inverno, quando l'esposizione al sole è ridotta.

7. Massaggi e Ginnastica Facciale

I massaggi facciali e la ginnastica facciale possono migliorare la circolazione sanguigna e tonificare i muscoli del viso, riducendo così l'aspetto delle rughe.

Consiglio: Dedicare qualche minuto al giorno a semplici esercizi di ginnastica facciale e massaggi con oli nutrienti.

8. Buone Abitudini di Vita

Il sonno adeguato, la riduzione dello stress e il non fumare sono fattori cruciali per mantenere la pelle sana e ridurre le rughe.

Consiglio: Creare una routine serale rilassante per favorire un sonno riposante e praticare tecniche di rilassamento come la meditazione o lo yoga.

Seguendo questi consigli, è possibile minimizzare le rughe e mantenere la pelle luminosa e giovane anche dopo l'estate. Ricordate sempre che la costanza e la cura quotidiana sono la chiave per risultati duraturi, proprio come un'opera d'arte richiede attenzione e dedizione per rimanere splendida nel tempo.



Come Trattare le Rughe in Istituto con la Cosmesi Clinica e i Phytoestratti

CORPO perfetto

Gli acidi Clinici sono noti per le loro formulazioni avanzate e l'efficacia nel trattamento di vari problemi della pelle, incluse le rughe. Utilizzando peeling chimici e trattamenti specifici, questi acidi aiutano a esfoliare la pelle, stimolare la rigenerazione cellulare e migliorare la texture e l'elasticità cutanea. Ecco una guida su come trattare le rughe.

1. Consultazione con una Dhea Longevity Specialist, Professionista della Bellezza

Prima di iniziare qualsiasi trattamento con acidi clinici, è fondamentale consultare un dermatologo o Dhea Longevity Specialist, la più alta specializzazione delle estetiste. Una valutazione professionale garantirà l'uso corretto dei prodotti e la sicurezza della vostra pelle.

2. Tipi di Acidi Clinici Utilizzati

Karla Beauty Bellezza Epigenetica offre una varietà di acidi clinici e phytoestratti per trattare le rughe e migliorare la qualità della pelle. Tra i più comuni ci sono:

- **Acido Glicolico:** Un alfa-idrossiacido (AHA) derivato dalla canna da zucchero, noto per la sua capacità di esfoliare la pelle e stimolare la produzione di collagene.
- **Acido Salicilico:** Un beta-idrossiacido (BHA) che penetra nei pori, esfoliando e riducendo l'infiammazione.
- **Acido Mandelico:** Un AHA delicato, ideale per le pelli sensibili, che esfolia senza causare irritazioni.
- **Acido Lattico:** Un altro AHA che idrata e esfolia la pelle, migliorando la texture e riducendo le rughe.

3. Procedura del Peeling Chimico

I peeling chimici con acidi clinici sono tra i trattamenti più efficaci per le rughe. Ecco una panoramica del processo:

- **Preparazione della Pelle:** La pelle viene pulita e preparata con un prodotto pre-peeling per rimuovere impurità e sebo.
- **Applicazione dell'Acido:** L'acido selezionato viene applicato uniformemente sulla pelle. La concentrazione e il tipo di acido dipenderanno dalle condizioni specifiche della pelle e dagli obiettivi del trattamento.
- **Tempo di Posizionamento:** L'acido rimane sulla pelle per un periodo di tempo controllato, durante il quale può causare una leggera sensazione di bruciore o pizzicore.
- **Neutralizzazione:** Dopo il tempo prestabilito, l'acido viene neutralizzato e rimosso dalla pelle.
- **Post-Trattamento:** Viene delicatamente applicata una crema lenitiva e idratante, coccolando la pelle con il suo tocco lenitivo e promuovendo il processo di riequilibrio.

4. Cura Post-Trattamento

Dopo un peeling chimico, la cura della pelle è essenziale per ottimizzare i risultati e prevenire irritazioni. Seguire queste raccomandazioni:

- **Idratazione:** Utilizzare creme idratanti ricche per mantenere la pelle idratata.
- **Protezione Solare:** Applicare una protezione solare ad ampio spettro SPF 30 o superiore per proteggere la pelle sensibile dai danni UV.
- **Evitare Esposizioni Estreme:** Evitare l'esposizione diretta al sole e l'uso di prodotti aggressivi per almeno una settimana.



5. Beauty Routine con Phytoestratti Dhea Longevity

Oltre ai trattamenti professionali, Karla Beauty offre una gamma di prodotti per uso domiciliare che possono aiutare a mantenere e migliorare i risultati. Ecco alcuni consigli:

- **Sieri e Creme:** Utilizzare sieri e creme contenenti acidi AHA e BHA per mantenere la pelle esfoliata e stimolare la rigenerazione cellulare.
- **Trattamenti Specifici:** Prodotti come Dhea Luminosità DNA e Dhea Cell sono formulati per combattere l'invecchiamento cutaneo e migliorare la luminosità e l'elasticità della pelle.
- **Beauty Routine Quotidiana:** Seguire una routine di cura della pelle che includa deterzione, esfoliazione, idratazione e protezione solare.

6. Frequenza dei Trattamenti in istituto

La frequenza dei trattamenti con acidi clinici dipenderà dalle condizioni specifiche della pelle e dalla risposta individuale. In generale, i peeling chimici possono essere effettuati ogni 4-6 settimane. Per i prodotti domiciliari, seguire le indicazioni della Dhea Longevity Specialist



7. Considerazioni Finali

I trattamenti con acidi clinici Karla Beauty possono offrire risultati significativi nella riduzione delle rughe e nel miglioramento della qualità della pelle ed fondamentale seguire le indicazioni della professionista e mantenere una routine di cura della pelle costante per ottenere i migliori risultati.



Consultate sempre la professionista per un piano di trattamento personalizzato e per garantire che i prodotti e le procedure siano adatti alle vostre esigenze specifiche.

*dicono di
noi*

ADDIO RUGHE, BENVENUTA PELLE PERFETTA! SCOPRI IL SEGRETO PER UN VISO GIOVANE E RADIOSO

Testimonianza di Cacciapuoti Filomena,
mamma e cantante part time, 43 anni



Filomena, 46 anni, mamma e cantante part time, aveva notato i primi segni del tempo sul suo viso: linee sottili intorno agli occhi e alla bocca, pelle meno tonica e una stanchezza che sembrava impossibile da nascondere. Come donna sempre attenta alla cura di sé ma con 4 figli e un lavoro impegnativo che lasciava poco tempo per trattamenti complessi, Filomena si sentiva frustrata. Guardarsi allo specchio non le dava più la soddisfazione di un tempo, e ogni volta quelle rughe sembravano sottolineare lo stress della sua vita quotidiana.

Poi ha scoperto il **Programma Viso Perfetto senza Rughe** consigliato da Carla, Dhea Beauty Specialist di Karla Beauty. Sin dal primo appuntamento, Filomena ha sentito che questo non era solo un trattamento, ma un vero e proprio viaggio verso la riscoperta della sua bellezza naturale. Grazie a un check-up Bio-genetico personalizzato e dettagliato della sua pelle, Filomena ha progettato con Carla, un programma specifico per trattare le zone critiche e prevenire ulteriori segni di invecchiamento.

Dopo solo tre sedute, il cambiamento è stato sorprendente: la pelle appariva visibilmente più distesa, morbida e luminosa. Le rughe sottili si erano notevolmente attenuate, e perfino le mamme davanti alla scuola dei suoi figli, avevano iniziato a chiederle quale fosse il suo segreto. "Mi guardo allo specchio e non solo vedo un viso più giovane, ma mi sento anche più sicura di me," racconta Filomena. Dopo le prime sedute del programma, ha potuto apprezzare anche una sensazione di benessere profondo, come se lo stress accumulato fosse stato cancellato insieme alle rughe.

Carla, non solo ha saputo individuare le esigenze della pelle di Filomena, ma ha anche collaborato con i professionisti della Dhea Longevity Academy per ottimizzare i risultati a lungo termine. Il piano comprende una serie di trattamenti mirati a mantenere il viso elastico e privo di rughe, con un monitoraggio costante ad ogni cambio di stagione.

"Questo percorso ha superato ogni mia aspettativa," afferma Filomena. "Non è solo la mia pelle che è cambiata: mi sento più giovane e più sicura. È un investimento su me stessa che vale ogni centesimo. Lo raccomando a tutte le donne che, come me, vogliono ritrovare la loro bellezza naturale senza dover ricorrere a soluzioni invasive."

Filomena ha deciso di continuare con il programma annuale proposto da Carla, convinta che questo percorso sarà la chiave per mantenere la sua pelle fresca e giovane negli anni a venire.

"Non potrei essere più soddisfatta," conclude. "Ogni donna dovrebbe provare il Programma Viso Perfetto senza Rughe per scoprire quanto può sentirsi bella e sicura, proprio come me."

Carla Gallotta,
Dhea Longevity Specialist
Karla Beauty



**GOLDEN
WEEK**

21 • 26
OTTOBRE

DAI AL TUO VISO QUELLO CHE MERITA

Rivitalizza e rimodella
l'ovale del tuo viso
con l'innovativa
Dhea Radiodermo Tech
azione rigenerante
del programma
VISO PERFETTO

REVITALIFT

PROVALO A
€ 45
ANZICHÈ 120€



Dhea Radiodermo Tech

ArgentoVivo
BELLEZZA EPIGENETICA



Effetto *lifting* POST SOLE

L'estate sta volgendo al termine insieme alla dorata tintarella che rimpiangeremo nei prossimi mesi, ma che potrebbe costarci caro in termini di invecchiamento cutaneo. Esaminiamo le migliori soluzioni per restituire idratazione e vitalità al volto dopo gli stress estivi.

Dopo un periodo intenso di lavoro, non c'è momento più desiderato dell'estate, quando, dopo aver affrontato molto stress e stanchezza, possiamo finalmente concederci un meritato periodo di relax. Se l'estate è benefica per la mente, non possiamo dire lo stesso per la nostra pelle, che subisce uno stress forse piacevole, ma che porta con sé fastidi come arrossamenti, scottature, macchie solari e disidratazione. Fortunatamente, questi problemi sono reversibili e con la fine dell'estate è il momento ideale per prendersi cura regolarmente della pelle, soprattutto del viso, e dedicarsi a tutti quei trattamenti che mirano a migliorarne l'aspetto.

Ci sono diverse soluzioni per rimediare ai segni post estate, tutte accumulate dalla naturalezza e dall'eleganza del risultato finale.

Un passo importante da compiere dopo un'estate di esposizione al sole, all'aria secca e alla salsedine è l'esfoliazione, che dona freschezza e luminosità alla pelle del viso. Un'esfoliazione regolare settimanale aiuta a rigenerare la pelle rimuovendo le cellule morte superficiali. Mantenere la pelle ben idratata in profondità la renderà più elastica e meno incline ai segni dell'invecchiamento. Il peeling, un trattamento che stimola il rinnovamento cutaneo attraverso l'uso di agenti esfolianti, è particolarmente efficace per favorire la rigenerazione della pelle.

L'autunno rappresenta la stagione ideale per rigenerare la pelle del viso dopo l'estate e contrastare la secchezza tipica dei mesi caldi. È importante utilizzare quotidianamente creme idratanti e, magari, sieri notturni per restituire morbidezza e luminosità alla pelle durante il riposo notturno. Bere almeno un litro e mezzo di acqua al giorno è un metodo naturale per idratare la pelle, apportando benefici anche ai reni e al metabolismo. Oltre alle cure quotidiane, esistono diverse soluzioni di medicina estetica in grado di correggere i segni lasciati dall'estate, tutte caratterizzate da risultati naturali ed eleganti.

Il Segreto per un Viso Perfetto? È Dentro di Te: Scopri il BioFiller"

I filler sono sostanze di diversa origine che vengono iniettate con aghi sottili nella cute (derma superficiale o profondo) o al di sotto di questa, che vanno a correggere quegli inestetismi del viso, ancor più visibili dopo il periodo estivo. I filler possono correggere quelle imperfezioni, e garantire un risultato realmente efficace, dove con il semplice trattamento idratante quotidiano non vi sarebbe un apprezzabile miglioramento. Sono utilizzati per correggere rughe, solchi, depressioni, avallamenti della pelle, ma anche per effettuare un'idratazione molto profonda.

Per chi sta cercando soluzioni innovative per mantenere un aspetto giovanile senza compromettere la loro naturale bellezza, il BioFiller, è una rivoluzionaria innovazione derivata dal plasma, che sta ridefinendo gli standard del **ringiovanimento del viso, offrendo risultati sorprendenti e del tutto naturali.**

Cos'è il BioFiller?

I BioFiller, è un filler unico derivato dal plasma del paziente stesso, rappresenta un'opzione sicura e personalizzata per la riduzione delle rughe, il ripristino dei volumi del viso e del corpo, e la rigenerazione cutanea. Questo trattamento biocompatibile, privo di contaminanti chimici o animali, utilizza il plasma arricchito di piastrine per stimolare la produzione di collagene e acido ialuronico endogeno, garantendo risultati visibili e duraturi. Grazie alla sua origine naturale, il BioFiller elimina il rischio di reazioni allergiche, offrendo un aspetto naturale e risultati duraturi. Versatile e efficace, può essere utilizzato per vari scopi estetici, come il trattamento delle rughe, l'aumento delle labbra e il ringiovanimento della pelle. Inoltre, le piastrine nel gel continuano a stimolare la rigenerazione cellulare per diversi mesi, migliorando

ulteriormente la qualità della pelle. Il BioFiller rappresenta una fusione perfetta tra scienza avanzata e naturalezza, offrendo una soluzione sicura ed efficace per contrastare i segni del tempo e migliorare l'aspetto complessivo.

Dhea derma up PRP, natura e scienza per il benessere della nostra pelle

La bellezza non è solo una questione di estetica, ma anche di benessere.

Urban Medical Beauty ha sviluppato il programma **lifting viso post sole**, per rigenerare la pelle dopo il caldo estivo in maniera naturale e biocompatibile, con il Dhea Derma Up PRP un protocollo altamente personalizzato e naturale. Ecco una panoramica approfondita di questo innovativo programma rigenerante e riparatore che unisce, microneedling per promuovere la rigenerazione cellulare e componenti biotecnologici come gli esosomi e il biofiller: Microneedling con esosomi.

Per rinnovare la pelle, e promuovere la rigenerazione cellulare il microneedling, è un trattamento all'avanguardia eseguito con tecnologia hi-tec di ultima generazione.

Grazie al connubio con gli esosomi viene stimolata la produzione di collagene e elastina. Le micro perforazioni rendono il derma più permeabile agli esosomi, cellule staminali di origine vegetale, che agiscono come un booster rafforzando e rigenerando la barriera cutanea per una pelle più compatta luminosa e tonica. Componente Naturale Distintiva del BioFiller

Il dhea dherma up PRP di Urban Medical Beauty utilizza un filler unico creato utilizzando il plasma del paziente stesso. Questo approccio sfrutta le proprietà rigenerative del plasma arricchito di piastrine (PRP), rendendo il filler completamente biocompatibile e privo di contaminanti chimici o animali. Il processo di creazione è semplice ma efficace:

- Prelievo e Centrifugazione: Il sangue del paziente viene prelevato e centrifugato per separare il plasma dai globuli rossi.
- Riscaldamento del Plasma: Il plasma viene riscaldato a specifiche temperature per formare un gel ricco di fibrina, piastrine e fattori di crescita.
- Personalizzazione della Densità: La densità del gel può essere variata a seconda dell'uso desiderato, che sia per riempire rughe sottili, aumentare il volume delle labbra o migliorare la texture della pelle.

Il trattamento non solo riempie le rughe, ma stimola anche la produzione di collagene e acido ialuronico endogeno, portando a un ringiovanimento duraturo e naturale della pelle.

2. Unicità dei Test Biogenetici

Un aspetto distintivo dei programmi Urban Medical Beauty è l'utilizzo di test biogenetici per personalizzare ulteriormente il trattamento. Questi test offrono un'analisi approfondita delle caratteristiche genetiche della pelle del paziente, identificando predisposizioni genetiche e necessità specifiche. I vantaggi di questo approccio includono:

- Personalizzazione: Identificazione delle esigenze uniche della pelle del paziente, permettendo di adattare il trattamento alle sue specifiche caratteristiche genetiche.
- Efficacia Migliorata: Ottimizzazione dell'uso dei trattamenti e dei prodotti cosmetici, massimizzando i benefici del trattamento.
- Prevenzione: Identificazione precoce di eventuali problematiche cutanee, permettendo di intervenire tempestivamente e migliorare la longevità cellulare.

3. Benefici del Programma Lifting Viso Perfetto post sole

Combinando il BioFiller con i test biogenetici, Urban Medical Beauty offre un programma lifting viso che porta a risultati visibili e duraturi.

I benefici includono:

- Rimpolpamento e Ridefinizione dell'Ovale del Viso: riempie le rughe e ridisegna i contorni del viso, conferendo un aspetto più giovane e tonico.
- Stimolazione della Rigenerazione Cutanea: Grazie alle proprietà rigenerative, il trattamento stimola la produzione di collagene e acido ialuronico, migliorando elasticità e luminosità della pelle.
- Compatibilità e Sicurezza: il biofiller è perennemente compatibile con il corpo del paziente, eliminando il rischio di reazioni allergiche e complicanze.
- Risultati Naturali e Duraturi: L'effetto del trattamento è naturale, con benefici che si protraggono nel tempo grazie alla continua stimolazione della rigenerazione cellulare.

Conclusione

Il programma lifting viso perfetto dhea di Urban Medical Beauty rappresenta una fusione di scienza avanzata e naturalezza, offrendo una soluzione sicura ed efficace per combattere i segni del tempo e migliorare l'aspetto e la salute della pelle. Con un approccio personalizzato che combina il trattamenti medico estetici e i test biogenetici, Urban Medical Beauty garantisce risultati duraturi e un'esperienza di trattamento superiore.

Vuoi un lifting del viso senza aghi o interventi chirurgici? Scopri il **facial massage**, una tecnica che utilizza solo le mani per migliorare la tonicità e l'elasticità della pelle. Il **facial massage**, noto come lifting manuale del viso, è una tecnica naturale e innovativa per contrastare i segni del tempo senza interventi chirurgici o iniezioni. Questa pratica estetica, che utilizza manovre specifiche e digitopressione per stimolare la muscolatura facciale, migliora l'aspetto del viso già dalle prime sedute. I suoi benefici includono:

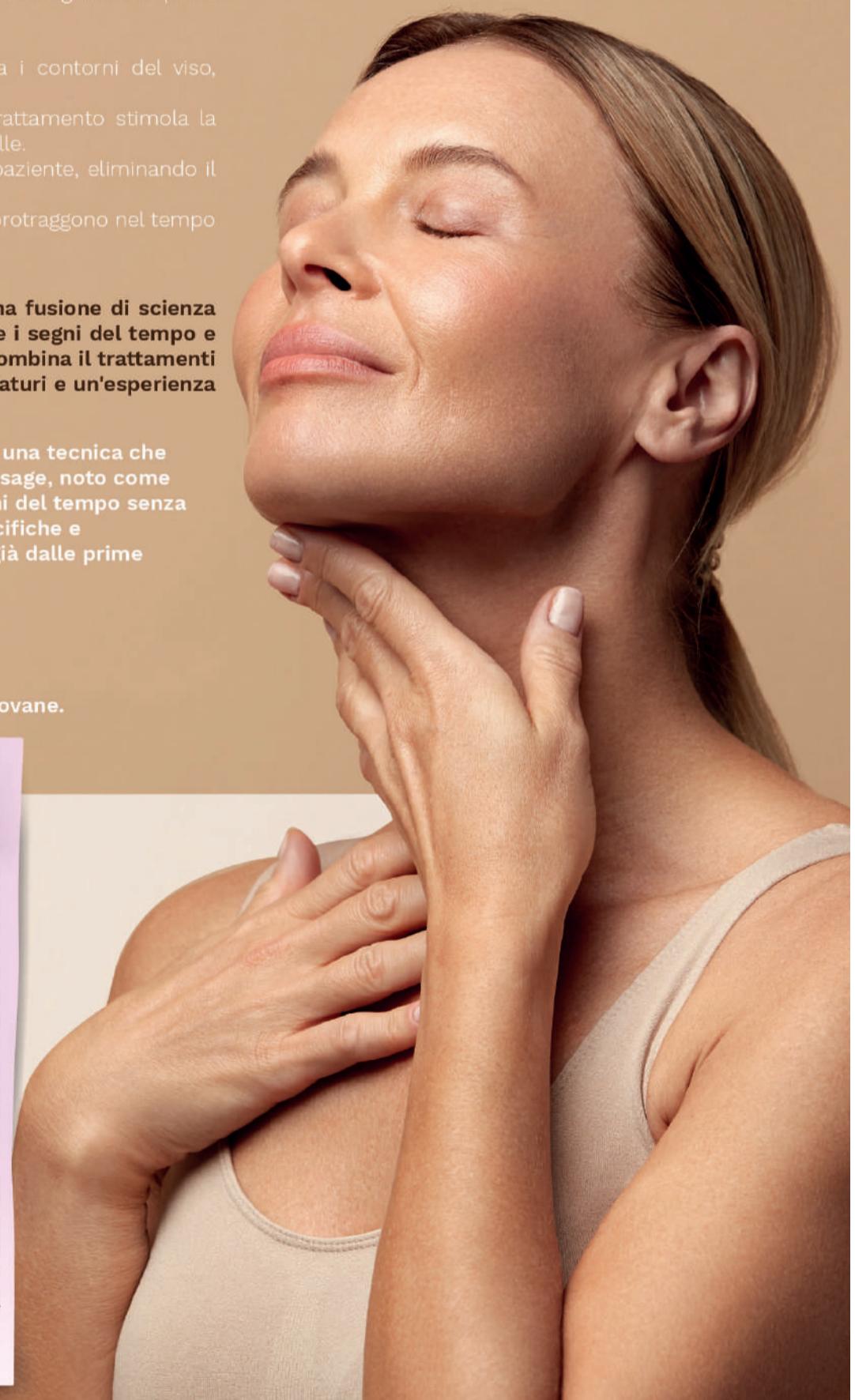
- miglioramento del flusso sanguigno e dell'ossigenazione dei tessuti,
- riduzione della profondità delle rughe,
- mantenimento dell'elasticità della pelle,
- drenaggio linfatico per eliminare tossine e ridurre gonfiore,
- alleviamento delle tensioni muscolari, contribuendo a un aspetto più fresco e giovane.

dicono di noi

Lifting effetto istantaneo e persistente

Dopo l'estate, ho deciso di dedicare un po' di tempo a me stessa e alla mia pelle. Desideravo un trattamento di ringiovanimento della pelle con un focus sull'ovale del viso, e devo dire che sono rimasta estremamente soddisfatta dei risultati ottenuti. Ciò che mi ha colpito di più è stato l'effetto istantaneo sulla mia pelle: già dopo la prima seduta, ho notato un miglioramento significativo nella tonicità e nell'elasticità della pelle, oltre a un effetto di rimpolpamento che ha ridato vita ai miei lineamenti. Ma ciò che mi ha davvero conquistata è stata l'alta professionalità del team di esperti presso il centro Urban Medical Beauty. Mi hanno accolta con grande gentilezza e hanno saputo ascoltare le mie esigenze e comprendere le mie aspettative. Grazie ai loro consigli mirati e alla loro capacità di leggere i miei desideri, hanno realizzato esattamente ciò che speravo, superando di gran lunga le mie aspettative. Consiglierei

Sofia, manger moda, 44 anni
questo trattamento a chiunque desideri avere un viso fresco e radiante, realmente trasformato. La combinazione di risultati visibili fin dalla prima seduta e la professionalità del personale rendono questo trattamento una scelta ideale per chi cerca un'esperienza di bellezza di alta qualità e risultati tangibili."



Il concetto di **LONGEVITÀ** è recente: *migliorare il processo* di **INVECCHIAMENTO**. Per farlo ci vuole **una predisposizione GENETICA** ma anche **BUONE abitudini**.

Fin dai tempi antichi, si ricorreva ai racconti mitologici per superare i limiti della vita umana. Oggi, la stessa fiducia è riposta negli studi sulla longevità, i quali offrono prospettive importanti non solo per prolungare la vita, ma per migliorarne la qualità, anche in età avanzata.

È ormai consolidato che il processo di invecchiamento è influenzato dal patrimonio genetico e dall'esposoma, ovvero l'insieme degli stimoli ambientali che interagiscono con il nostro organismo.

Tra questi fattori rientrano l'inquinamento, i raggi UV, l'alimentazione, il fumo, l'attività fisica e elementi interni come lo stress ossidativo, l'infiammazione sistematica, l'equilibrio ormonale e il microbiota. Tutte queste variabili interagiscono con i nostri geni, determinando la predisposizione allo sviluppo di patologie nel corso della vita. L'obiettivo della ricerca scientifica è di collegare tali informazioni al fine di elaborare strategie di prevenzione e di azioni per un corretto stile di vita.

Gli esperti globali della longevità concordano sull'importanza della prevenzione, che richiede di considerare l'invecchiamento in anticipo rispetto al suo inizio.

Dalla scienza alla vita di tutti i giorni, disponiamo oggi di dispositivi indossabili che monitorano la qualità del sonno, lo stress e l'attività fisica, e possiamo sottoporci a test genetici, epigenetici e metabolomici per creare protocolli di benessere personalizzati che attivano i geni della longevità e stimolano i meccanismi di riparazione cellulare.



Inoltre, è importante tenere in considerazione un adeguato movimento giornaliero e l'esercizio fisico che combini lavoro cardiovascolare e di resistenza, insieme all'assunzione di integratori come le vitamine del gruppo B per favorire la rigenerazione cellulare e la vitamina C per rafforzare il sistema immunitario.

Non vanno trascurate nemmeno le pratiche di benessere mentale come la respirazione consapevole, la meditazione e la socialità, elementi che sono costantemente presenti nelle popolazioni centenarie delle blue zone, aree geografiche in cui l'aspettativa di vita è significativamente superiore alla media mondiale.

CORPO
perfetto

Tutto questo ci consente di rinegoziare i parametri e gli standard di riferimento affinché invecchiare bene diventi un diritto universale. Quindi, se storicamente il concetto di benessere era legato all'allungamento della vita, o "life span", questo nuovo approccio alla longevità si concentra sul "health span", cioè sulla durata della vita in salute. L'obiettivo è garantire che gli anni aggiuntivi alla nostra vita siano vissuti con qualità, vitalità e benessere. Ciò implica un approccio proattivo alla salute, volto a prevenire le malattie e a promuovere uno stile di vita favorevole a un invecchiamento sano e attivo, puntando i riflettori sul nostro patrimonio genetico.

*Mens
sana
in corpore
sano*

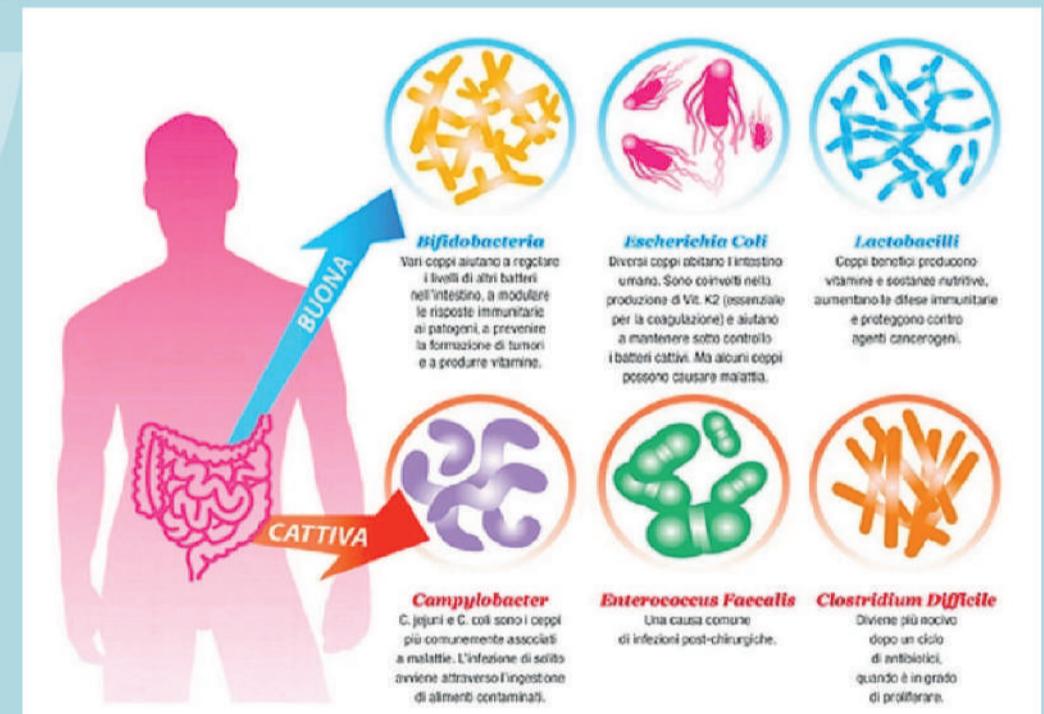


Attività fisica per regolare i nostri ormoni

Contrariamente alla concezione del destino scolpito nel DNA, il corpo è considerato un ecosistema suscettibile alle influenze esterne, come l'ambiente e le abitudini. L'epigenetica emerge come una scienza chiave, studiando l'interazione tra il patrimonio genetico e l'ambiente, riconoscendo che ambiente, stress, alimentazione possono influenzare l'espressione genetica. L'attività fisica può indurre cambiamenti epigenetici positivi, come la riduzione della metilazione del DNA in geni associati alla salute metabolica e alla funzione muscolare. Queste modifiche epigenetiche possono migliorare la sensibilità all'insulina, ridurre l'infiammazione e promuovere la rigenerazione muscolare, contribuendo così alla prevenzione di malattie croniche come il diabete, l'obesità e le malattie cardiovascolari. Inoltre, l'attività fisica regolare può influenzare l'espressione dei geni legati al benessere mentale, riducendo i sintomi di ansia e depressione. Integrare i dati epigenetici nei programmi di fitness personalizzati permette di ottimizzare gli interventi, adattando l'esercizio alle esigenze specifiche di ogni individuo per massimizzare i benefici per la salute a lungo termine.

Asse Intestino-Microbiota-Cervello Tessuto Adiposo

Un nuovo orizzonte scientifico sta emergendo nel controllo della massa grassa corporea, che richiede un approccio più ampio. Il viaggio del cibo dentro il nostro corpo inizia dall'intestino, dove le cellule sensoriali comunicano con il cervello attraverso il nervo vago e gli ormoni intestinali. Il microbiota intestinale (l'insieme dei microrganismi che abitano il nostro intestino) produce molecole attive che influenzano l'intero organismo. **La comunicazione tra intestino e cervello può essere compromessa da processi infiammatori, e l'obesità nasce spesso dall'interruzione di questa comunicazione.** L'intestino gioca quindi un ruolo fondamentale e se non è perfettamente funzionante non possiamo godere di buona salute. Un'alimentazione povera di acqua, verdura, frutta e uno stile di vita squilibrato possono mettere a dura prova la funzionalità dell'intestino, facendo aumentare la quota dei batteri nocivi a scapito di quelli buoni. Per il mantenimento dell'equilibrio del microbiota è importante consumare a tavola cibi ricchi di probiotici, in particolare bifidobatteri e lactobacilli. Questi microrganismi, che a miliardi popolano l'intestino, sono preziosi alleati della nostra salute, migliorano l'assorbimento e contribuiscono ad alzare le difese immunitarie proteggendo l'organismo dall'attacco di agenti patogeni, migliorando così il benessere psicofisico.



La Relazione tra Grasso e Osteoporosi

Il corpo umano è un sistema biologico unitario costruito quotidianamente dagli alimenti ingeriti, dall'ossigeno respirato e dalla cultura vissuta. Un eccesso di alimenti di origine animale contenenti acidi grassi saturi può invadere il midollo osseo, spingendo le cellule staminali a produrre adipociti invece di osteoblasti, riducendo la formazione ossea e portando a osteoporosi.

L'osteoporosi è una malattia delle ossa che implica la riduzione della loro densità. Oggi è considerata una patologia metabolica, spesso causata da una dieta troppo ricca di acidi grassi saturi. La riduzione dell'accumulo di massa grassa nell'addome e nella cavità viscerale con l'attività fisica, insieme a una corretta alimentazione, è fondamentale per prevenire questa condizione. Tra gli alimenti da non dimenticare per la prevenzione sono importanti gli alimenti ricchi di calcio e magnesio, cavoli e verdure verdi, frutta oleosa. Anche salmone, le sardine e i funghi sono molto utili per l'apporto di vitamina D responsabile della metabolizzazione e dell'assorbimento del calcio, così come i cibi ricchi di vitamina C.

**Nuovi Scenari di Salute: FITNESS THERAPY
molto più di un allenamento**

Il programma di allenamento **FITNESS THERAPY** dello studio di Medical Fitness **Longevity Wellness 54** è un approccio all'avanguardia che personalizza lo stile di vita per promuovere salute e bellezza durature attraverso 54 diverse strategie. L'obiettivo è garantire risultati duraturi con un approccio scientifico e quattro abitudini chiave: allenamento fisico, nutrizione molecolare, integrazione con la medicina estetica e criosauna energy shock. Il programma esclusivo include un controllo medico dell'espressione genetica del DNA con Test Bio Genetico® ogni trimestre, offrendo una garanzia del 100% di efficacia. Con oltre 40 anni di esperienza in medicina antiaging, vengono forniti programmi personalizzati per rallentare l'invecchiamento genetico e potenziare la salute preventiva. **Con soli due allenamenti power alla settimana, è l'unico allenamento fitness con controllo medico del DNA che ti aiuta a vivere in salute con energia e vitalità.**

Sono previsti 9 protocolli medici, tutti personalizzati per ogni cliente

dopo il **Test Bio Genetico®** iniziale e affidati ad un Wellness Coach specifico per ogni cliente, tutti con controllo medico ad ogni cambio di stagione. fitness therapy è indicato a chi vuole migliorare e prevenire la salute ottimale per vivere una vita a pieno con energia e vitalità, per raggiungere gli obiettivi in tempi rapidi e mantenerli eccellenti nel tempo. **è possibile scegliere il programma di allenamento che meglio si adatta ai tuoi bisogni: PREMIUM, TOP e OVER THE TOP a seconda degli obiettivi prefissati.**

Per ogni livello di allenamento è prevista una durata minima di un mese, tre mesi o 12 mesi.

La Valutazione medica trimestrale permette di monitorare il miglioramento della composizione corporea, della forza muscolare, della densità ossea e della salute generale attraverso la misurazione dell'ormone DHEA e di tutti gli altri ormoni legati agli obiettivi specifici emersi durante **Test Bio Genetico®** iniziale. Grazie all'allenamento fisico è possibile ritrovare la flessibilità e la salute delle articolazioni per migliorare il microcircolo e stimolare la funzione del metabolismo. L'**Elettrostimolazione Power Ems** è un allenamento rivoluzionario indicato per chi vuole rafforzare la muscolatura, rassodare i glutei, ridurre il grasso addominale, e potenziare gli effetti in soli 20 minuti di allenamento.

Il Pilates Reformer è una variante ideale per coloro che vogliono migliorare il tono muscolare ponendo particolare attenzione all'allineamento Posturale del corpo.

Il Gyrotonic® è invece una disciplina, che lavora sulla muscolatura profonda e sul sistema nervoso per un corpo più armonioso.



Ogni programma prevede di raggiungere con il massimo gli obiettivi grazie all'integrazione di servizi in base alle esigenze individuali come l'integrazione nutrizionale potenziata con flebo di Vitamina C e cocktail di vitamine specifiche per una salute ottimale in tempi rapidi e in modo duraturo e una seduta di Cryosauna Energy Shock prima e/o dopo ogni allenamento per:

Accelerare il recupero post allenamento riducendo anche il rischio di lesioni

Migliorare la circolazione sanguigna e la distribuzione di nutrienti e ossigeno ai muscoli

Alleviamento del dolore agendo come analgesico naturale per migliorare il confort durante e dopo l'allenamento

Aumento dei livelli di energia per migliorare del 50% la prestazione durante l'allenamento
Aumento del metabolismo stimolato in modo shock dal freddo grazie al controllo **Dhea longevity** check up, ogni servizio.

Per chi vuole lavorare su proprio corpo totalmente, sono previsti servizi di medicina estetica e trattamenti di estetica avanzata. **"Fitness Therapy"** non è solo un percorso di allenamento, ma una vera e propria esperienza di trasformazione fisica e mentale, dedicata a promuovere un equilibrio duraturo e una vita più sana e attiva.



ALLA RICERCA DELLA PERFEZIONE?

La perfezione non è una destinazione, ma un'aspirazione con il **Programma Viso Perfetto Post Sole** Trasforma la tua realtà quotidiana in un'avventura straordinaria.



provalo a soli 58€
anzichè 130€

PELLE SENZA MACCHIE
SPECIALE VISO SETTEMBRE

Viso da Dhea®

La risposta ideale per contrastare il processo ossidativo dei tessuti che esposti al sole subiscono una forte accelerazione del processo di invecchiamento cutaneo. Le preziose sostanze antiossidanti risvegliano la cute, donandole un effetto turgido e compatto. Il viso appare subito più luminoso, disteso e radioso. Le delicate note agrumate naturali trasformano questo trattamento in un momento di puro benessere, regalandoti un Viso da Vera Dea.



Dhea Concentrato
Vitamina C **€55**

Azione antistress ed elastizzante, ricco di antiossidanti fra i quali Vitamina C, promuove l'idratazione e la vitalità della pelle donandole luminosità. Dinamizza l'attività cellulare.

TRATTAMENTO OMAGGIO

ArgentoVivo
BELLEZZA EPIGENETICA

f @argentovivo @argentovivo 338 8140835



RISVEGLIA LA TUA ENERGIA VITALE

Risveglia la tua energia vitale con il programma Viso Wow! Mentre l'autunno ci riporta alla vita al chiuso e l'uso intensivo di tablet e pc può causare macchie e rughe. La soluzione? Il **programma Viso Wow**



MAI PIÙ RUGHE
SPECIALE VISO OTTOBRE

provalo a soli 42€
anzichè 90€

Dhea Senza Macchie

Viso Wow è il trattamento che cancella dal viso macchie, rughe e impurità. Un cocktail energizzante che dona al tuo viso freschezza e giovinezza, per affrontare la stagione con una pelle radiosa e vitale.



Peel Pad Dhea senza macchie **€64**

Il trattamento esfoliante intensivo che rinnova la pelle del viso e riduce le imperfezioni. I dischetti imbevuti di un complesso di sette acidi minimizzano pori dilatati, macchie e segni dell'età, favorendo una rapida rigenerazione e affinando la grana cutanea. Goditi un rinnovo completo della pelle, comodamente a casa tua.

TRATTAMENTO OMAGGIO

ArgentoVivo
BELLEZZA EPIGENETICA

f @argentovivo @argentovivo 338 8140835

UN MONDO DI RELAX TI ASPETTA!

Stanca dello stress che ti rende meno bella? Prova i benefici del **programma Dhea senza Rughe** e riscopri la tua bellezza naturale!

provalo a soli 45€
anzichè 120€

Viso da Dhea

Il trattamento distensivo che con specifiche manualità dona luminosità e uniformità alla pelle. Un rituale unico che contrasta il digital ageing e il neuro ageing, lasciando la pelle protetta, liscia e priva di imperfezioni.

RELAX TIME
SPECIALE VISO NOVEMBRE

Star Woman senza rughe **€78**



Crema viso antiage idratante e rimpolpante. Formulata con estratti di alga e acqua marina energizzante, distende i tratti del viso, rendendo la pelle luminosa, liscia e subito più giovane.

TRATTAMENTO OMAGGIO

ArgentoVivo
BELLEZZA EPIGENETICA

f @argentovivo @argentovivo 338 8140835

CORPO PERFETTO
senza cellulite

L'AUTUNNO e' la stagione giusta per combattere LA CELLULITE

LA FAMOSA LISTA DEI
BUONI PROPOSITI AL
RITORNO DELLE VACANZE...
quest'anno è andato, ma
l'anno prossimo le mie
gambe saranno
perfette!



Per questo è importante sapere di cosa si tratta e come contrastarla.

Con l'arrivo dell'autunno, spesso la cura del corpo viene messa in secondo piano, coperta da strati di vestiti caldi e pigrizia.

Tuttavia, questa stagione rappresenta il momento ideale per affrontare e combattere la cellulite...hai tempo quasi un anno, non sarà facile, ci saranno delle ovvie ricadute nelle cattive abitudini, specialmente nel periodo di Natale, ma avrai tutto il tempo di rimediare e sfogliare le tue gambe perfette!

Il prossimo anno non vedrai l'ora di scoprire le tue gambe, non ci saranno più rimpianti o corse all'ultimo minuto, ma solo goderti i risultati di un lavoro costante senza inutili stress....

CORPO
perfetto

La Cellulite: Un Problema Per Tutte le Stagioni

La cellulite è un problema che affligge molte donne, indipendentemente dall'età o dalla forma fisica. È una delle condizioni cutanee più frequentemente osservate nelle donne ed è caratterizzata da alterazioni del tessuto cutaneo (ipoderma) quali ipertrofia delle cellule adipose, ritenzione idrica e di liquidi intercellulari. La cellulite è più diffusa nel genere femminile per la presenza di estrogeni, ormoni che favoriscono l'accumulo di peso in fianchi, cosce e glutei e provocano ristagno di liquidi. Si manifesta con un aspetto a buccia d'arancia della pelle, causato da una disfunzione del tessuto adiposo sottocutaneo e da un rallentamento della circolazione linfatica e sanguigna.

Cause della cellulite:

Il pannicolo adiposo è un tessuto posto sotto la cute ed è una riserva energetica molto preziosa per l'organismo. Nel momento in cui si ha un malfunzionamento del microcircolo le cellule adipose vanno in sofferenza e tendono a rompersi, il loro contenuto si spande nello spazio ed esse richiamano acqua che comprime il microcircolo aumentando l'infiammazione e causando la trama caratteristica della cellulite. Fattori ereditari e di tipo ambientale: comportamentale (fumo, alcool, sovrappeso, scarsa attività fisica, alimentazione scorretta...) incidono nella formazione della cellulite, ma come detto, è soprattutto l'alterazione del microcircolo, sia arterioso che venoso, a provocare la cellulite.

Il Ruolo Chiave dell'Ormone DHEA e della Predisposizione Genetica per Combattere la Cellulite in modo personalizzato

Tra i molteplici fattori che contribuiscono alla formazione della cellulite, l'ormone DHEA e la predisposizione genetica svolgono ruoli cruciali spesso trascurati.

L'ormone DHEA, prodotto dalle ghiandole surrenali, regola il metabolismo lipidico e la salute della pelle. Disfunzioni nei livelli di DHEA possono favorire l'accumulo di grasso e compromettere il microcircolo, contribuendo alla cellulite. Una valutazione accurata dei livelli di DHEA e dei fattori ormonali può guidare verso strategie personalizzate di gestione della cellulite.

La predisposizione genetica ha un impatto significativo sull'insorgenza e la gravità della cellulite, sottolineando l'importanza di considerare l'ereditarietà nell'approccio alla gestione della cellulite.

Per affrontare efficacemente la cellulite in modo personalizzato, è essenziale adottare soluzioni integrate che considerino fattori comportamentali, ambientali, ormonali e genetici. Un approccio olistico che includa la valutazione dei livelli di DHEA e della predisposizione genetica individuale può guidare verso strategie personalizzate di prevenzione e trattamento, migliorando la salute della pelle a lungo termine.

Comprendere l'importanza dell'ormone DHEA e della predisposizione genetica nella gestione della cellulite rappresenta un passo fondamentale verso soluzioni personalizzate ed efficaci per contrastare questa condizione cutanea comune a molte donne. Investire nella conoscenza approfondita di questi fattori può aprire nuove prospettive nel trattamento della cellulite, migliorando significativamente la qualità della vita delle persone colpite.



5 FALSI MITI SULLA CELLULITE

• LA CELLULITE SPARISCE SE SI DIMAGRISCE?

La cellulite è più legata al tessuto connettivo danneggiato, non al grasso. Per questo motivo, la perdita di peso è certamente d'aiuto, ma non comporta necessariamente l'eliminazione della cellulite.

• LA CELLULITE E' INEVITABILE:

Mantenere un peso costante, praticare attività fisica regolarmente e seguire una dieta equilibrata possono aiutare a diminuire, rallentare o addirittura allontanare il rischio di questi inestetismi

• LA CELLULITE RIGUARDA SOLO LE DONNE

La cellulite può essere anche un problema maschile; in caso di disfunzioni ormonali, anche nell'uomo si può verificare la comparsa della pelle a buccia d'arancia

• LA CELLULITE È LEGATA ALL'ETA'

La cellulite non ha età! Venti, trenta o quarant'anni, può manifestarsi anche in fase adolescenziale; per questo motivo, è consigliabile abbinare una sana e corretta alimentazione ad uno stile di vita attivo a qualsiasi età...

• L'ABBRONZATURA RIDUCE LA CELLULITE

Per molte donne l'abbronzatura è un alleato contro la cellulite. Ma la sensazione di gambe lisce e di una pelle più omogenea non è effetto della tintarella, bensì dell'acqua del mare. Infatti, è proprio quest'ultima che apporta benefici alla pelle, rendendola morbida e compatta. Tuttavia non è in grado di eliminarla, ma solo di nasconderla, migliorando l'aspetto della cute.



CORPO PERFETTO senza cellulite

I RIMEDI REALMENTE EFFICACI:

Combatterla richiede una strategia a 360°, che andrà sostenuta con la costanza e con un cambiamento della nostra quotidianità:

1. Stile di vita: DUE PRINCIPALI SEGRETI ANTICELLULITE CON RIGUARDO ALLA DIETA:

poco sale (al quale comunque non si deve rinunciare), bere almeno due litri d'acqua al giorno, e privilegiare frutta e verdura ricchi di acqua, è fondamentale ridurre gli zuccheri, grassi e alcol.

Una dieta utile contro la cellulite non deve essere soltanto una dieta dimagrante. Deve essere invece una dieta utile per la ritenzione idrica. Questo è quello che significa "combattere la cellulite a partire dalle sue cause". Sappiamo che la ritenzione di liquidi è la causa principale della cellulite, ed è lì che dobbiamo agire.

Se riusciamo ad impostare una alimentazione corretta, oltre a dimagrire, potremo avvicinarci il più possibile a quella che possiamo considerare una dieta per la cellulite sulle gambe. **Quindi: una dieta che può davvero aiutarti a far sparire cuscinetti e buchetti!**

Esercizi sportivi contro la cellulite.

Molte donne sono convinte che il migliore sport contro la cellulite sia la corsa. Oppure lo step. Perché pensano di risolvere il problema bruciando tante calorie. Ma noi ora sappiamo che il vero nemico è la ritenzione idrica, e per combatterla quei tipi di allenamento non sono i migliori.

La migliore ginnastica contro la cellulite è costituita da semplici esercizi di tonificazione muscolare o gli sport acquatici.

Buona notizia: impiegherà molto poco tempo per farli. Possono bastare anche solo 45 minuti un paio di volte alla settimana. Questi esercizi avranno lo scopo di aiutare il meccanismo naturale di pompaggio delle tue gambe. Sì, i muscoli delle tue gambe devono essere tonici per avere la forza sufficiente a spremere i liquidi verso l'alto, eliminandoli da dove non dovrebbero stare, cioè da quegli odiosissimi cuscinetti.

• Programma specifico con ingredienti attivi naturali e tecnologie avanzate:

Gli Ingredienti attivi Naturali: Alga Fucus, Fosfatidilcolina, Pepe Nero ed Equiseto

• Alga Fucus

L'alga fucus, ricca di iodio, stimola il metabolismo e favorisce la combustione dei grassi. È nota per le sue proprietà drenanti e detossinanti, aiutando a ridurre la ritenzione idrica che contribuisce alla formazione della cellulite. Inoltre, le sue proprietà antinfiammatorie migliorano l'elasticità della pelle.

• Fosfatidilcolina

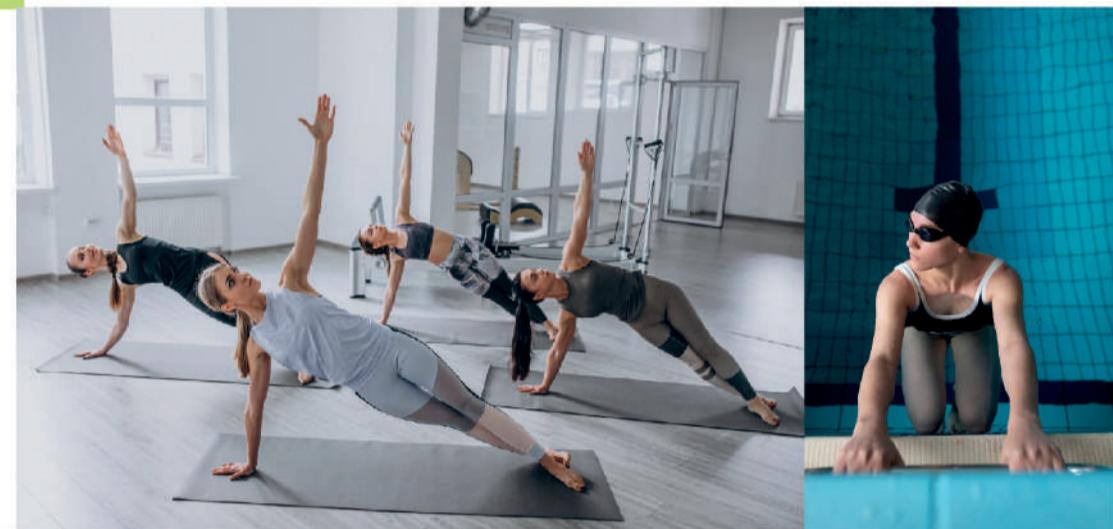
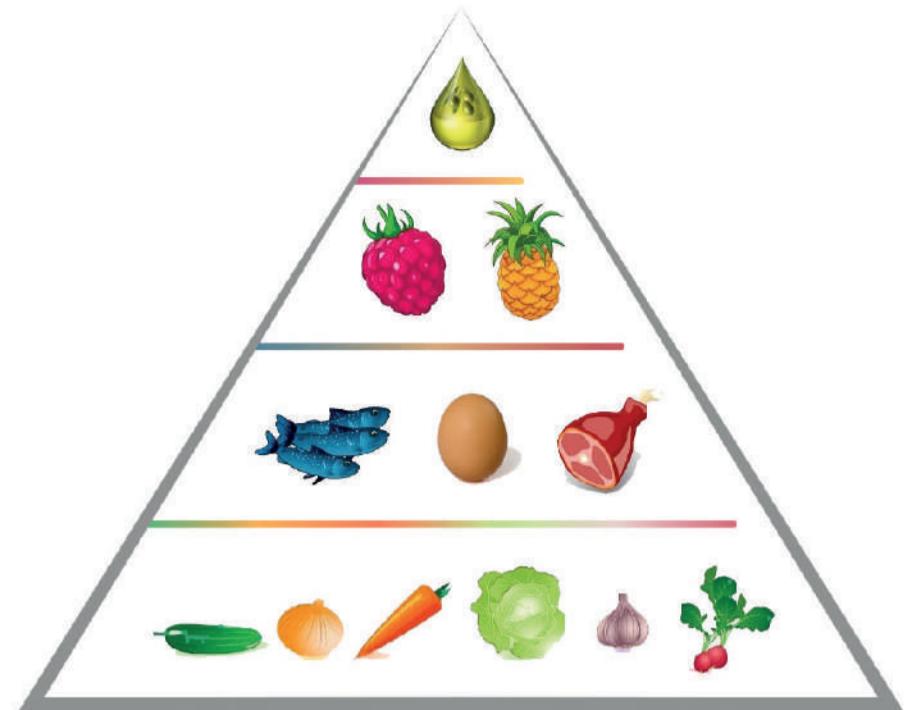
La fosfatidilcolina è un fosfolipide naturale che svolge un ruolo chiave nel metabolismo dei grassi. Facilita la rottura dei lipidi accumulati nel tessuto adiposo, riducendo visibilmente la cellulite. Questo principio attivo penetra in profondità nella pelle, migliorando la tonicità e la compattezza del tessuto.

• Pepe Nero

Il pepe nero è conosciuto per le sue proprietà termogeniche, che stimolano la circolazione e il drenaggio dei liquidi. Contiene piperina, un alcaloide che favorisce la lipolisi, ovvero la scissione dei grassi. L'uso topico del pepe nero migliora la microcircolazione cutanea, rendendo la pelle più liscia e uniforme.

• Equiseto

L'equiseto, ricco di silice e minerali, è un potente diuretico naturale. Aiuta a eliminare le tossine e l'eccesso di liquidi dal corpo. Le sue proprietà rigeneranti e rassodanti lo rendono un alleato prezioso cellulite, migliorando la texture e la tonicità della pelle.



LE TECNOLOGIE AVANZATE: ULTRASUONI E INFRAROSSI

• Ultrasuoni

Gli ultrasuoni sono onde sonore a alta frequenza che penetrano in profondità nel tessuto adiposo. Queste onde creano micro-vibrazioni che favoriscono la disgregazione delle cellule adipose e stimolano la circolazione sanguigna. L'utilizzo degli ultrasuoni nei trattamenti anticellulite aiuta a ridurre i depositi di grasso localizzato e a migliorare l'elasticità della pelle.

• Infrarossi

La tecnologia a infrarossi utilizza calore per stimolare la circolazione sanguigna e linfatica, aumentando il metabolismo cellulare. Il calore penetra negli strati profondi della pelle, favorendo la dilatazione dei vasi sanguigni e il drenaggio dei liquidi in eccesso. Questo trattamento rende la pelle più tonica e levigata, riducendo visibilmente la cellulite.

Non lasciare che l'arrivo del freddo ti faccia trascurare la cura del tuo corpo. L'autunno è il momento ideale per dedicarsi ai trattamenti anticellulite, sfruttando il potere degli ingredienti naturali e delle tecnologie avanzate garantendo risultati visibili e duraturi. Investire in una combinazione di alga fucus, fosfatidilcolina, pepe nero, equiseto, ultrasuoni e infrarossi ti permetterà di ottenere una pelle più tonica, liscia e senza cellulite, pronta per essere mostrata con orgoglio quando tornerà la bella stagione.



*dicono di
noi*



*Testimonianza di Valentina,
manager di 38 anni:*

Durante la mia consueta seduta di depilazione mensile, ho approfittato di un momento con Elisa, Dhea Beauty Specialist presso l'Istituto IRIDE Bellezza Epigenetica, per condividere le preoccupazioni riguardo alle mie gambe costantemente affaticate, pesanti e afflitte dalla fastidiosa pelle a "buccia d'arancia". La risposta di Elisa è stata illuminante: presso il nostro istituto adottiamo un approccio scientifico personalizzato basato su 54 strategie mirate. Iniziamo con un accurato Check-Up Bio Genetico al fine di individuare l'origine del problema e valutare eventuali predisposizioni genetiche. Successivamente, definiamo un trattamento personalizzato DHEA SINECELL su misura per te, scelto tra le 54 varianti disponibili.

Il mio test bio genetico ha rivelato che la mia intensa attività fisica - corse ogni mattina, palestra due sere a settimana e pallavolo tre volte a settimana - stava causando un accumulo di stress muscolare, compromettendo la circolazione nelle gambe.

Inoltre, le mie abitudini alimentari irregolari o eccessivamente restrittive non stavano producendo i benefici desiderati; anzi, potevano addirittura agire in maniera controproducente.

Elisa mi ha fornito preziosi consigli: come prima cosa, modificare le mie abitudini sportive, evitando di correre al mattino dopo una sessione serale di allenamento. Ha inoltre programmato una visita con uno specialista in kinesiologia e Dhea Longevity per stabilire un regime alimentare adeguato alla mia attività sportiva e alle mie predisposizioni genetiche. **Abbiamo avviato un programma di trattamenti specifici con DHEA SINE CELL**, costituito da una serie di trattamenti avanzati con tecnologie e cosmetici clinici distribuiti su quattro settimane. Già dopo le prime due settimane e i primi trattamenti, ho notato un netto miglioramento: le mie gambe erano più leggere, meno affaticate e finalmente libere dallo stress causato dalla mia frenetica attività sportiva.

Oggi posso dire con gioia che le mie gambe sono non solo ben modellate, ma anche prive dell'antiestetico effetto a "buccia d'arancia", diventando un piacere sia per gli occhi che per il tatto. Grazie alla garanzia "FOR EVER" offerta dal centro IRIDE, mi sottopongo a un Check-Up Bio Genetico di controllo ad ogni cambio di stagione, seguito da un trattamento personalizzato ogni 45 giorni. Questo mi permette di mantenere costantemente sotto controllo la mia forma fisica, evitando di ritornare allo stato iniziale.

Desidero ringraziare Elisa di cuore per avermi aiutato a capire che "troppo" non è mai la soluzione, ma che la chiave per un benessere duraturo risiede nell'equilibrio e nell'attenzione costante alle proprie esigenze fisiche e genetiche. Grazie alla sua competenza e all'approccio personalizzato dell'Istituto IRIDE Bellezza Epigenetica, ho potuto trasformare radicalmente il modo in cui mi prendo cura del mio corpo, ottenendo risultati tangibili e duraturi. Consiglio vivamente a chiunque si trovi in una situazione simile di affidarsi a professionisti qualificati Dhea Longevity come Elisa e il team di esperti di IRIDE Bellezza Epigenetica. Investire sulla propria salute e benessere non ha prezzo, e i risultati positivi si vedranno non solo all'esterno, ma anche nel modo in cui ci si sente interiormente. Grazie ancora a Elisa e all'intero staff per avermi guidato lungo questo percorso di trasformazione e consapevolezza del mio corpo.

Valentina_noventa@gmail.com

CORPO
perfetto



**Tatiana Bussolotto,
Dhea Longevity Specialist
Iride Bellezza Epigenetica**

Rimodellamento del Corpo dopo i 40 Anni: perché l'AUTUNNO è il momento ideale

L'autunno è una stagione di transizione, non solo per la natura ma anche per il nostro corpo. Dopo i 40 anni, il rimodellamento corporeo assume un'importanza cruciale a causa dei cambiamenti ormonali che influenzano la composizione corporea e la salute generale.

Tra questi, l'ormone della bellezza DHEA gioca un ruolo significativo. In questo articolo vedremo perché l'autunno è il momento ideale per iniziare un programma di rimodellamento del corpo.

1. Cambiamenti Ormonali Dopo i 40 Anni

Con l'avanzare dell'età, il corpo subisce vari cambiamenti ormonali che possono influire negativamente sulla composizione corporea:

- **Diminuzione del DHEA:** Il DHEA è un ormone prodotto dalle ghiandole surrenali e serve come precursore degli ormoni sessuali (estrogeni e testosterone). I livelli di DHEA raggiungono il picco intorno ai 20-25 anni e diminuiscono progressivamente con l'età. Dopo i 40 anni, questa diminuzione diventa più marcata.

- **Riduzione del Metabolismo:** Il calo dei livelli di DHEA e altri ormoni comporta una riduzione del metabolismo basale, rendendo più difficile mantenere un peso corporeo sano e favorendo l'accumulo di grasso.

- **Perdita di Massa Muscolare:** La diminuzione del DHEA è associata a una riduzione della massa muscolare (sarcopenia), che contribuisce ulteriormente a un rallentamento del metabolismo.

2. Benefici del Rimodellamento del Corpo in Autunno

L'autunno è il periodo ideale per iniziare un programma di rimodellamento corporeo per diversi motivi:

- **Preparazione per l'Inverno:** Iniziare in autunno permette di sviluppare una routine di fitness e alimentazione equilibrata che può essere mantenuta durante l'inverno, quando la motivazione può calare.

- **Meno Distrazioni:** Con l'estate alle spalle, l'autunno offre un periodo di stabilità senza le distrazioni delle vacanze estive, permettendo di concentrarsi maggiormente sui propri obiettivi di salute.

- **Condizioni Climatiche Ideali:** Le temperature più fresche e i giorni più brevi rendono l'autunno un periodo perfetto per attività fisiche all'aperto senza il caldo estivo o il freddo invernale.



3. Il Ruolo del DHEA nel Rimodellamento del Corpo

Il DHEA svolge un ruolo fondamentale nel mantenimento della salute metabolica e muscolare:

- **Miglioramento della Massa Muscolare:** Integrando il DHEA, è possibile supportare la sintesi proteica e la rigenerazione muscolare, aiutando a contrastare la sarcopenia.

- **Regolazione del Grasso Corporeo:** Il DHEA può influenzare la distribuzione del grasso corporeo, aiutando a ridurre l'accumulo di grasso viscerale che è associato a vari rischi per la salute.

- **Bilanciamento Ormonale:** Come precursore di estrogeni e testosterone, il DHEA contribuisce al bilanciamento ormonale, che è essenziale per mantenere un metabolismo sano e una buona composizione corporea.

4. Strategie per un Rimodellamento Efficace

Per sfruttare al meglio i benefici del rimodellamento corporeo in autunno, è importante adottare un approccio integrato che includa:

- **Esercizio Fisico:** Combinare allenamenti di resistenza (per aumentare la massa muscolare) con esercizi cardiovascolari (per bruciare calorie e migliorare la salute cardiovascolare).

- **Alimentazione Bilanciata:** Seguire una dieta ricca di proteine, grassi sani e carboidrati complessi per supportare il metabolismo e la sintesi proteica.

- **Integratori di DHEA:** Considerare l'integrazione di DHEA sotto la guida di un medico per supportare i livelli ormonali e migliorare la composizione corporea.

- **Trattamenti Estetici:** trattamenti mirati abbinati a tecnologie come la radiofrequenza, l'elettrolipolisi e l'elettrostimolazione possono aiutare a tonificare la pelle e ridurre il grasso localizzato, offrendo risultati visibili più rapidamente.



STRATEGIE MIRATE PER I PUNTI CRITICI

CI SONO PARTI DEL CORPO CHE, PIU' DI ALTRE, tradiscono il passare del tempo e per questo meritano attenzione. Qui i consigli di intervento, dalla cosmesi, alla ginnastica alle tecnologie..

Ciascuno di noi ha i propri " punti critici ", zone sulle quali il grasso ha la tendenza ad accumularsi in modo preferenziale o che sono maggiormente soggette al rilassamento dei tessuti, insomma parti del corpo che risentono in modo più evidente degli effetti del tempo.

Al primo posto ci sono pancia e fianchi, poi glutei, cosce e infine le braccia, aree sensibili anche alle variazioni di peso, che le fanno sembrare svuotate.

Si può fare qualcosa? E cosa? La prima cosa è riservare ai punti critici maggiore attenzione con la combinazione di trattamenti cosmetici avanzati e ingredienti naturali e la giusta attività fisica può fare miracoli.

CANCELLA LE "CULOTTE DE CHEVAL

Con l'espressione francese culotte de cheval si riferisce a uno degli inestetismi più sgraditi: l'accumulo di cellulite e fibre adipose nella parte fra il gluteo e la coscia. Il rilassamento delle fibre muscolari lascia passare liquidi e fibre collageniche che si accumulano e ristagnano, anche a causa della scarsa irrorazione di questa parte, che impedisce il riassorbimento delle sostanze di scarto. Con gli anni quindi si formano noduli difficili da sciogliere. Importante è evitare l'eccessiva sedentarietà, che tende ad allargare proprio questa zona.

Prova la formula drenante e riducente – per agire su questa parte puoi ricorrere alla sinergia di un trattamento mirato con Carnitina e Guaranà che danno un effetto Energizzante e Bruciagrassi

La carnitina è un amminoacido che gioca un ruolo cruciale nel metabolismo dei grassi. Promuove la trasformazione dei grassi in energia, aiutando a ridurre il tessuto adiposo. Il guaranà, invece, è un potente stimolante naturale ricco di cafféina, che accelera il metabolismo e favorisce la combustione dei grassi. Insieme, questi ingredienti abbinati all'elettrolipolisi sono ideali per trattamenti mirati al rassodamento e alla riduzione delle adiposità localizzate.



L'ESERCIZIO GIUSTO: il movimento per glutei e cosce

Sdraiati su un tappetino morbido, con le gambe ben distese e leggermente divaricate e le braccia appoggiate a terra lungo il corpo, quindi, inspirando solleva il bacino contraendo i glutei e mantenendo le spalle ben aderenti a terra. Infine espira tornando lentamente alla posizione originale. Ripeti per 20 volte, tutti i giorni.

GAMBE-ADDOME-GLUTEI perfetti

RASSODA LE BRACCIA

Le braccia snelle, sode e ben modellate sono il sogno di tutte le donne, specie dopo gli "anta". Purtroppo però i tessuti di questa zona perdono in fretta la loro tonicità.

La colpa è del ristagno di liquidi – La parte anteriore del braccio, ricca di muscoli, si può facilmente "riempire" con ginnastica mirata mentre la parte posteriore, con muscoli meno sollecitati nei movimenti quotidiani, tende ad accumulare liquidi che ristagnano, che aumentano il volume e rendono un tessuto poco tonico e flaccido.

Il trattamento ricompattante – se la pelle del sottobraccio è solo moderatamente molle, sarà necessario potenziare con dei trattamenti avanzati con acido Ialuronico. L'acido Ialuronico è uno dei componenti chiave per mantenere la pelle idratata e giovane. Con il tempo, la sua naturale produzione diminuisce, portando a una pelle più secca e meno elastica. L'uso topico di prodotti a



base di acido Ialuronico aiuta a ripristinare l'idratazione, migliorare la texture della pelle e ridurre i segni dell'invecchiamento. In combinazione con trattamenti avanzati come la radiofrequenza che riscalda gli strati profondi della pelle, stimolando la produzione di collagene ed elastina dando un aspetto rassodato. E potenziare almeno due volte a settimana esfoliare l'epidermide con uno scrub ossigenante che rende la pelle più recettiva e comincia a riattivare la circolazione.

L'ESERCIZIO GIUSTO: previeni cedimenti e flaccidità

Ecco la ginnastica per far lavorare il tricipite, quel muscolo che sta tra il gomito e l'ascella, proprio dove i cedimenti sono più evidenti. Prendi una palla di gomma dura del diametro di 18-20 centimetri. In piedi, inspirando, stringi la palla con le mani e lentamente appoggiala sulla testa; distendi le braccia prima verso l'alto e poi indietro, piega i gomiti e avvicina la palla alla nuca; espirando ritorna alla posizione di partenza e ripeti 15 volte.

ELIMINA LE MANIGLIE DELL'AMORE

Quelle che vengono definite maniglie dell'amore, sono cuscinetti più o meno evidenti, che si focalizzano all'altezza dei fianchi e che possono comparire anche in persone magre.

Tipiche della ricostruzione maschile, diventano però presenti nelle donne quando il riassetto ormonale alla fine dell'età fertile influisce sulla distribuzione dell'apide. Le maniglie dell'amore sono poi connesse agli stili di vita non correnti che spesso adottiamo come dieta sbilanciata ed eccessiva sedentarietà.

Protagonisti dei trattamenti beauty più efficaci per ridurre le maniglie dell'amore devono essere ingredienti delle proprietà bruciagrassi. Prova a impegnarli una volta a settimana, per tutto il mese, e riuscirai a snellire e rimodellare quest'area.

LA CREMA CHE TI ASSOMIGLIA

Come primo trattamento ti suggeriamo un massaggio da eseguire con una crema anti adipe alla caffè; questo principio attivo che caratterizza il caffè stimola lo smaltimento del tessuto adiposo e riattiva il metabolismo.

L'ESERCIZIO GIUSTO: definisci meglio i fianchi e la girovita

Seduta in appoggio sugli ischi con le ginocchia piegate, i piedi a terra e le braccia allungate davanti a te, all'altezza delle spalle. Risucchia l'ombelico e poi, espirando, allungati all'indietro, ruotando il busto a destra mentre apri il braccio destro. Inspira, torna alla posizione e ripeti dall'altra parte. Esegui 6-12 volte, e ripeti per un paio di serie.



VALGHEGGI

VALGHEGGI
BODY SPA
BODY SCRUB
200 ml / 6.76 fl.oz.

VALGHEGGI
BODY SPA
BODY SERUM
200 ml / 6.76 fl.oz.

VALGHEGGI
BODY SPA
THERMELL
200 ml / 6.76 fl.oz.

RASSODA L'INTERNO COSCE

L'interno coscia è una zona del corpo che, in genere, si esercita poco con la ginnastica né si sollecita con il movimento, e spesso non ci si ricorda neppure di massaggiare. Così, col passare del tempo e il fisiologico cedimento dei tessuti, si vendica della nostra incuria perdendo tono e compattezza. Certo, bisogna pur ricordare che in quest'area delle gambe le donne depositano una maggiore quantità di adiposità. Per fortuna, però, puoi correre ai ripari con una strategia rimodellante mirata.

FAVORISCI IL DRENAGGIO AGENDO DALL'INTERNO

Smaltire i liquidi in eccesso è fondamentale, perché una delle principali cause di accumulo di grasso sull'interno cosce è proprio la ritenzione idrica. Per favorire il drenaggio, cerca di bere 1,5-2 litri di acqua o di infusi al giorno. Consigliati, per esempio, ortica ed equisito: pon 3 cucchiaini delle 2 erbe in una tazza d'acqua e fai bollire 10 minuti.



FAI DEI MASSAGGI

CON OLIO DI TASMANIA E PEPE ROSA

Spesso l'interno cosce perde compattezza a causa della presenza di ritenzione abbinata alla cellulite. Per rendere i tessuti meno cedevoli, massaggiamo la zona con fitoestratti con olio di Tasmania e pepe rosa abbinato all'elettrostimolazione che è un trattamento non invasivo che prevede una stimolazione dei muscoli, è eccellente per tonificare e rafforzare i muscoli.

Gli affondi che rinforzano

L'interno coscia è costituito da 5 muscoli, chiamati adduttori, che vanno esercitati con regolarità. Per rinforzarli, la ginnastica cardo va abbinata a un lavoro muscolare mirato: ecco un esercizio rassodante da ripetere ogni giorno. In piedi, fai un affondo lateralmente piegando un ginocchio, mentre l'altra gamba resta tesa. Quindi torna la posizione originale. Esegui 15 affondi, poi cambia lato. Così facendo potenzi i muscoli delle gambe e all'interno coscia, ma tonifichi anche i glutei.



In sintesi

L'autunno rappresenta un momento strategico per iniziare un programma di rimodellamento del corpo, soprattutto per chi ha superato i 40 anni. I cambiamenti ormonali, in particolare la diminuzione del DHEA, rendono fondamentale prendersi cura della propria composizione corporea e della salute metabolica. Con l'autunno che offre condizioni ideali per stabilire nuove abitudini, un approccio integrato che combina esercizio fisico, alimentazione bilanciata, miglioramento del livello di DHEA e trattamenti estetici specifici personalizzati sulla base delle proprie predisposizioni genetiche, può portare a risultati significativi e duraturi. Investire in un programma di rimodellamento DHEA Longevity in questa stagione non solo prepara il corpo per l'inverno, ma stabilisce una base solida per la salute e il benessere a lungo termine.

Elisa Zen,
DHEA Longevity Specialist
Iride Bellezza Biogenetica

*dicono di
noi*

**PIÙ BELLA E SNELLA CON 5 CENTIMETRI
IN MENO**

**Testimonianza di CARLA,
52 anni, insegnante**

Carla, una donna di 52 anni e insegnante, si è trovata ad affrontare un periodo di cambiamenti ormonali impegnativi che hanno portato a un significativo mutamento nel suo corpo: un aumento di quasi dieci chili in un anno e, soprattutto, una notevole insoddisfazione quando si guardava allo specchio. Si sentiva in sovrappeso e poco felice della trasformazione: il girovita gonfio, le gambe e le braccia molli.

Qualche mese fa ho deciso di provare il trattamento "DHEA SUPER TONE per un Corpo Naturalmente Rimodellato" e sono entusiasta dei risultati ottenuti. Essendo una donna in menopausa, avevo notato una perdita di tono e compattezza della pelle, soprattutto nelle zone critiche come il girovita e l'interno coscia. La Dhea Beauty Specialist Tatiana mi ha consigliato un programma personalizzato che ha tenuto conto della mia predisposizione genetica ad accumulare grasso su gambe e addome, studiato appositamente per le esigenze della pelle matura con un check-up bio-genetico iniziale.



**CORPO
Perfetto**

Dopo sole tre sedute, ho potuto notare un incredibile miglioramento: la pelle appare più soda, elastica e luminosa, ho perso due centimetri sulle gambe e oltre tre centimetri sul girovita, ritrovando finalmente un corpo snello e tonico. Oltre ai benefici estetici, il trattamento è stato un momento di puro relax e benessere, aiutandomi a riconquistare un equilibrio interiore. La professionalità e la competenza di Tatiana, unita alla collaborazione strategica con il kinesiologo della Dhea Academy di Iride, che ha identificato i miei geni coinvolti nel metabolismo dei grassi e nello squilibrio ormonale causato dalla mia predisposizione genetica, hanno reso l'intera esperienza estremamente positiva, garantendo risultati efficaci e duraturi.

Mi sono sentita ascoltata e seguita con cura, e ho potuto apprezzare un livello di competenza scientifica che non avevo mai sperimentato in precedenza, nemmeno in cliniche estetiche blasonate. Dopo aver completato il programma DHEA SUPER TONE di otto sedute, Tatiana mi ha proposto un abbonamento annuale che include un controllo trimestrale con il Dhea Longevity Check-up ad ogni cambio di stagione, per ottimizzare i risultati e mantenere le mie gambe, le braccia e soprattutto il girovita perfettamente rimodellati. Questa cura dedicata mi ha reso orgogliosa di essere una donna che sa prendersi cura di sé stessa con determinazione e gratitudine.

Raccomando caldamente questo trattamento a tutte le donne che, come me, stanno attraversando la fase della menopausa e desiderano affrontarla con consapevolezza e eleganza, affidandosi a professionisti in grado di valorizzare la loro bellezza in modo competente e piacevole.



ALLA RICERCA DELLA PERFEZIONE?

Rinnova e Ripara fa tua Pelle!
Contrasta i danni causati
dall'esposizione solare e Rendila
Perfetta con il nostro programma
Corpo Perfetto Post Sole.



provalo a soli 42€
anzichè 90€

PELLE
SENZA IMPERFEZIONI
SPECIALE CORPO SETTEMBRE

Corpo Perfetto Dhea Sine Cell

Formulato con ingredienti naturali, offre profondo nutrimento e idratazione post-sole. Tre oli aromatici dalle texture piacevoli e fragranze intense stimolano i sensi, regalando un'esperienza rilassante che coinvolge corpo e mente. Vivi un viaggio evocativo per una Pelle Perfetta senza Imperfezioni.



Scrub effetto Wow
€47

Lo Scrub Effetto Wow, grazie alla sua specifica formulazione, esfolia e nutre il corpo allo stesso tempo. La particolare combinazione di ingredienti, come lo zucchero di canna, il macinato di caffè e gli oli, rende la pelle perfettamente rinnovata, morbida e setosa.

TRATTAMENTO OMAGGIO

ArgentoVivo
BELLEZZA EPIGENETICA

f @argentovivo@argentovivo 338 8140835



RISVEGLIA LA TUA ENERGIA VITALE

Mai più cedimenti con le nuove tendenze: prova le innovative strategie funzionali del nostro programma **DHEA PERFECT BODY®**



provalo a soli 56€
anzichè 120€

MAI PIÙ RUGHE
SPECIALE CORPO OTTOBRE

Corpo Perfetto senza Smagliature®



Siero Addome Dhea
€74

Un phytocosmetico professionale contro le smagliature. Con estratti di mirtillo nero e aneto, contrasta gli inestetismi, nutre e compatta la pelle.

Gli attivi di bergamotto, clementina e chinotto tonificano, migliorando il profilo della silhouette. Per un corpo perfetto, senza cedimenti anche a casa tua.

TRATTAMENTO OMAGGIO

ArgentoVivo
BELLEZZA EPIGENETICA

f @argentovivo@argentovivo 338 8140835



UN MONDO DI RELAX TI ASPETTA

Stanca dello stress che ti rende meno bella? Sorprenditi con i benefici del programma Dhea Super Tone e favorisci la longevità degli ormoni della Bellezza.

provalo a soli 48€
anzichè 120€

RELAX TIME
SPECIALE CORPO NOVEMBRE

Corpo da Dhea

Ritrova la tua forma con il trattamento specifico per un effetto push-up nelle zone critiche come glutei, addome, interno coscia e braccia. Corpo da Dhea aiuta a sollevare e rafforzare la struttura corporea, contrastando la forza di gravità.



Crema Dhea Perfect Body
€76

Un blend di principi attivi drenanti e lipolitici, potenziati dai minerali di Diorite e dagli estratti naturali di Drosera. Combatta gli inestetismi della cellulite e della adiposità, plasmando la tua forma corporea. L'estratto di Rosa nera rende la pelle compatta e luminosa con risultati rapidi.

TRATTAMENTO OMAGGIO

ArgentoVivo
BELLEZZA EPIGENETICA

f @argentovivo@argentovivo 338 8140835



CORPO PERFETTO
senza imperfezioni

Quali sono i segreti per una PELLE PERFETTA E VELLUTATA dopo l'ESTATE?

**Il segreto è che non ci sono segreti:
è la natura che ci insegna come
idratare e detossinare la nostra pelle
dopo l'esposizione al sole.**

L'estate è la stagione in cui la nostra pelle è maggiormente esposta al sole. Sebbene i raggi solari siano una fonte importante di vitamina D, un'esposizione prolungata può avere effetti negativi sulla pelle. Ecco perché è fondamentale esfoliare la pelle dopo l'esposizione solare e trattarla con cura.

Cosa Succede alla Pelle con l'Esposizione Solare

L'esposizione ai raggi UV può provocare una serie di cambiamenti e danni alla pelle:

- 1. Disidratazione:** I raggi UV riducono il contenuto di acqua nella pelle, portando a secchezza e desquamazione.
- 2. Danni Cellulari:** L'eccessiva esposizione ai raggi UV danneggia il DNA delle cellule della pelle, aumentando il rischio di invecchiamento precoce e cancro della pelle.
- 3. Ispessimento dello Strato Corneo:** La pelle tende a ispessirsi in risposta ai raggi UV, causando un accumulo di cellule morte sulla superficie.
- 4. Aumento dei Radicali Liberi:** I raggi UV aumentano la produzione di radicali liberi, che accelerano il processo di invecchiamento cutaneo.



Perché Esfoliare la Pelle Dopo il Sole

L'esfoliazione è un processo essenziale per la salute della pelle, soprattutto dopo un'esposizione prolungata al sole. Ecco i principali benefici:

- 1. Rimozione delle Cellule Morte:** L'esfoliazione aiuta a rimuovere le cellule morte accumulate sulla superficie della pelle, prevenendo l'ostruzione dei pori e migliorando la texture cutanea.
- 2. Stimolazione del Rinnovamento Cellulare:** Favorisce il ricambio cellulare, contribuendo a una pelle più luminosa e uniforme.
- 3. Miglior Assorbimento dei Prodotti:** Elimina la barriera di cellule morte, permettendo ai trattamenti idratanti e nutrienti di penetrare meglio nella pelle.
- 4. Prevenzione degli Inestetismi:** Riduce il rischio di macchie solari e imperfezioni, mantenendo la pelle liscia e radiosa.

Carla Gallotta,
Dhea Longevity Specialist
Karla Beauty

Come Trattare la Pelle Dopo l'Esposizione Solare

1. Esfoliazione Delicata

- Scrub al Caffè: Un esfoliante naturale che aiuta a rimuovere le cellule morte e stimola la circolazione. Mescola macinato di caffè con olio di cocco e massaggia sulla pelle umida con movimenti circolari.
- Scrub allo Zucchero: Un'alternativa delicata. Mescola zucchero di canna con olio d'oliva e applica con movimenti delicati.

2. Idratazione Intensa

- Burro di Karité: Ricco e nutriente, aiuta a ripristinare l'idratazione persa. Applicalo generosamente dopo l'esfoliazione.
- Aloe Vera: Lenitiva e idratante, l'aloë vera è ideale per calmare la pelle dopo l'esposizione al sole.

3. Nutrizione e Protezione

- Antiossidanti: Usa sieri e creme ricchi di antiossidanti come la vitamina C ed E per combattere i radicali liberi.
- Crema Solare: Non dimenticare di applicare una protezione solare ad ampio spettro ogni giorno, anche dopo l'esposizione solare.

4. Idratazione Interna

- Acqua: Bevi molta acqua per mantenere la pelle idratata dall'interno.
- Dieta: Consuma alimenti ricchi di omega-3, come il pesce e i semi di lino, e antiossidanti, come frutta e verdura, per favorire la salute della pelle.

L'esfoliazione della pelle dopo l'esposizione solare è un passaggio fondamentale per mantenere una pelle sana, liscia e radiosa. Trattamenti regolari e una cura attenta aiutano a prevenire i danni a lungo termine causati dai raggi UV e a mantenere la pelle in condizioni ottimali. Segui questi consigli per goderti il sole in sicurezza e mantenere la tua pelle splendida tutto l'anno.



Trattamenti idratanti e detossinanti dopo l'esposizione solare sono essenziali per mantenere la pelle sana e radiosa. Grazie alla loro specifica formulazione, questi trattamenti esfoliano e nutrono il corpo allo stesso tempo. La particolare combinazione di ingredienti come zucchero di canna, macinato di caffè e oli, rende la pelle perfettamente rinnovata, morbida e setosa.

Concludendo, La cura della pelle è un'opera intricata, dove ogni trattamento contribuisce a creare un'armonia di bellezza e salute. Con il nostro programma Corpo Perfetto senza Imperfezioni, la tua pelle diventa lo strumento principale di una melodia di bellezza senza tempo.

Lascati cullare con la cura della tua pelle dopo l'estate, un insieme armonioso di trattamenti che risuonano per la bellezza naturale e la protezione duratura. E per finire, continua anche a casa con la Beauty Routine consigliata dalle esperte di Karla Beauty e la tua pelle brillerà come una melodia ben orchestrata, pronta a incantare il mondo con la sua bellezza senza tempo.

10

IL DECALOGO DEI RIMEDI NATURALI PER PROTEGGERE LA PELLE DOPO UNA PROLUNGATA ESPOSIZIONE SOLARE

Dopo una prolungata esposizione al sole, la nostra pelle può risentire degli effetti dannosi dei raggi UV, diventando secca, disidratata e sensibile. È importante prendersi cura della pelle dopo l'estate per mantenerla sana e vellutata. Fortunatamente, esistono numerosi rimedi naturali che possono aiutare a ripristinare l'equilibrio cutaneo e a mantenere la pelle idratata e luminosa.

Ecco il decalogo dei rimedi naturali per proteggere la pelle dopo un'esposizione solare prolungata:

1. Idratazione costante: Dopo l'esposizione al sole, è fondamentale idratare la pelle regolarmente per ripristinare il suo livello di idratazione ottimale. Puoi utilizzare oli naturali come l'olio di cocco o l'olio di mandorle per idratare la pelle in profondità.

2. Maschere idratanti: Applicare una maschera idratante a base di ingredienti naturali come l'aloë vera o il miele può aiutare a lenire la pelle e a ripristinarne l'idratazione.

3. Esfoliazione delicata: Gli scrub esfolianti a base di zucchero di canna o di caffè possono aiutare a rimuovere le cellule morte dalla pelle, favorendo il rinnovamento cellulare e rendendo la pelle più morbida e luminosa.

4. Oli nutrienti: Gli oli naturali come l'olio di jojoba o l'olio di rosa mosqueta sono ricchi di sostanze nutritive che aiutano a rigenerare la pelle e a prevenire la sechezza cutanea.

5. Bagni detossinanti: I bagni detossinanti con sale marino o bicarbonato di sodio possono aiutare a eliminare le tossine accumulate nella pelle a causa dell'esposizione al sole e dell'inquinamento.

6. Maschere lenitive: Le maschere lenitive a base di yogurt, cetriolo o camomilla possono aiutare a lenire la pelle arrossata e irritata dopo l'esposizione al sole.

7. Compresse rinfrescanti: Applicare compresse rinfrescanti a base di acqua di rose o acqua di camomilla può aiutare a ridurre l'infiammazione e a lenire la pelle dopo un'eccessiva esposizione al sole.

8. Protezione solare naturale: Utilizzare creme solari a base di ingredienti naturali come l'ossido di zinco o l'olio di semi di carota può aiutare a proteggere la pelle dai danni causati dai raggi UV.

9. Alimentazione equilibrata: Una dieta ricca di antiossidanti come frutta, verdura, e alimenti ricchi di acidi grassi omega-3 può contribuire a mantenere la salute della pelle e a contrastare i danni causati dai radicali liberi generati dall'esposizione solare.

10. Riposo e relax: Infine, non bisogna dimenticare l'importanza di riposare a sufficienza e ridurre lo stress per favorire il processo di rigenerazione della pelle. Il sonno adeguato e momenti di relax possono aiutare la pelle a recuperare e a mantenersi in salute.



BLACK FRIDAY: Celebrare la Bellezza e la Solidarietà

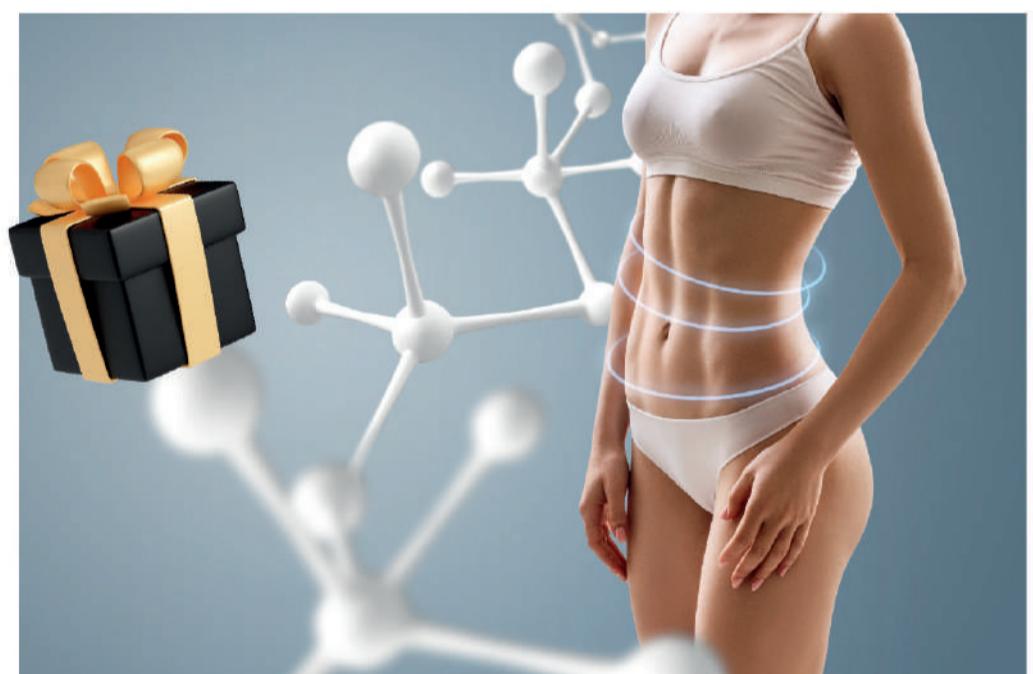
Nell'ambito della cura di sé e della ricerca di benessere interiore, il Black Friday diventa un'opportunità unica per celebrare la bellezza autentica e sostenere una nobile causa.

Dal 13 al 15 novembre, vi invitiamo a esplorare le promozioni esclusive che abbiamo preparato per i nostri clienti sui trattamenti di bellezza epigenetica. Riteniamo che prendersi cura di sé non solo migliora l'autostima individuale, ma insegni anche la responsabilità e la solidarietà verso gli altri. Ecco perché abbiamo deciso di rendere accessibili a tutti la possibilità di abbracciare la propria bellezza senza compromessi sulla qualità, trasformando così la cura di sé in un gesto quotidiano di amore verso se stessi e gli altri.

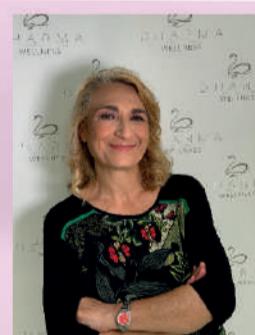
Durante il Black Friday, ogni acquisto presso il nostro Istituto contribuirà a sostenere la ricerca contro il cancro al seno; con una donazione di 2 euro all'AIRC per la prevenzione, possiamo fare la differenza.

Immaginate di immergervi in un'oasi di relax dove i migliori trattamenti per viso e corpo, massaggi rigeneranti e servizi di bellezza vi attendono a condizioni speciali. Questo è l'invito che vi rivolgiamo: concedetevi il lusso di prendervi cura di voi stessi in un ambiente di serenità e professionalità, dove la bellezza interiore trova il suo spazio. Il Black Friday non è solo l'occasione per prepararsi alle festività con un look impeccabile, ma rappresenta anche un momento per abbracciare i valori della cura di sé e della solidarietà. Vi aspettiamo nel nostro Istituto durante questo periodo speciale, affinché possiate vivere un'esperienza unica di benessere e condivisione.

Siete pronti a celebrare la bellezza autentica e a contribuire a una causa importante durante il Black Friday?



dicono di
noi



MIO MARITO È IL PIÙ FELICE DA QUANDO HO PERSO 5KG E 5CM SUL GIROVITA!

Testimonianza di Luisa Mazza, 65 anni, casalinga

Dopo numerosi tentativi infruttuosi che richiedevano "sudore e fatica", ha deciso di provare il programma epigenetico DHEA SUPER TONE per ridisegnare la sua silhouette e ridurre il grasso addominale.

Per molto tempo ho sognato di poter raggiungere il peso che avevo quando mi sono sposata; era un obiettivo così tangibile da portarmi a controllare il peso sulla bilancia ogni giorno. Quasi un anno fa ho scoperto l'Istituto di bellezza Epigenetica Dharma Wellness. Mi sono recata lì con il desiderio di eliminare l'adiposità addominale e migliorare il mio aspetto estetico e fisico. Sono rimasta colpita dalla professionalità dell'estetista specializzata che mi ha consigliato di sottopormi prima a un Test Bio Genetico per individuare eventuali predisposizioni genetiche legate al mio problema. Successivamente, mi ha proposto il primo trattamento di prova del programma DHEA SUPER TONE. Attraverso poche domande e una valutazione termografica dell'addome, ha identificato immediatamente la mia predisposizione genetica all'"obesità di tipo android" e mi ha consigliato di integrare i trattamenti in istituto con specifici integratori e nutraceutici.

Dopo soltanto quattro sedute con la tecnologia DHEA LP-GYM, che combina un lipomassaggio energico effetto palestra con l'applicazione di fiale di attivi cosmetici per favorire un aumento del livello dell'ormone DHEA, ho visto realizzarsi il mio sogno. Ho perso 5 kg di massa grassa, ottenendo un addome tonico e un girovita ridotto di 5 centimetri. Oltre ai benefici estetici, il trattamento è stato un momento di puro relax e benessere, una vera coccola non solo per il mio corpo, ma anche per la mia anima. Inoltre, non mi sono mai sentita così piena di energia, probabilmente anche grazie all'integratore domiciliare consigliato da Imma, la loro Dhea Beauty Specialist, che mi ha suggerito di abbinare alla mia routine quotidiana un prodotto al Collagene con le proteine.

Oltre al raggiungimento del mio obiettivo di dimagrimento tanto sognato, ho scoperto una nuova realtà che ha migliorato il mio benessere complessivo. Mio marito, il primo ad essere felice quando sa che vado da voi, è entusiasta del mio umore radioso al mio ritorno a casa. In passato, frequentando un altro centro dove dovevo sudare e faticare per ottenere risultati, tornavo a casa stressata e compensavo con cibi poco salutari.

Presso il vostro istituto ho sperimentato un livello di ascolto e cura che mi ha colpito, accompagnato da un grado di competenza mai riscontrato prima, nemmeno nelle cliniche estetiche più rinomate. Dopo aver completato il programma di dieci sedute di DHEA SUPER TONE, Imma mi ha proposto un abbonamento annuale che include un controllo trimestrale con il Dhea Longevity Check-up ad ogni cambio di stagione, per massimizzare i risultati e mantenere il corpo perfettamente rimodellato, pieno di energia e continuare ad essere ammirata da mio marito.

Consiglio vivamente questo trattamento a tutte le donne che, come me, desiderano evitare la perdita di tempo con prodotti e trattamenti estetici generici, preferendo affidarsi a professionisti in grado di valorizzare la loro bellezza in modo "realmente personalizzato" e piacevole.

BLACK FRIDAY

14 • 16
NOVEMBRE

da noi
arriva
PRIMA

€2

per ogni acquisto
doneremo 2€ per la
ricerca del cancro
al seno



1+1

il secondo abbonamento, card
o regalo te lo regaliamo noi

ArgentoVivo
BELLEZZA EPIGENETICA



I Benefici del Vino e del Cioccolato: Un Viaggio Sensoriale per Corpo e Anima

Con l'arrivo dell'autunno, concediti momenti di puro piacere e scopri i molteplici benefici del vino e del cioccolato fondente per il corpo e la mente. Dai trattamenti rilassanti della vinoterapia ai vantaggi per la salute, lasciati avvolgere dal calore di un buon calice e ritrova il tuo equilibrio aggiungendo coccole di cioccolato.

L'autunno è il momento perfetto per coccolarsi e prendersi cura di sé. Con le giornate che si accorciano e l'aria che si fa frizzante, sorseggiare un bicchiere di vino diventa un rituale che non solo regala piacevoli sensazioni, ma porta con sé numerosi benefici per il corpo e la mente.

Un Calice di Relax

Dopo una giornata stancante al lavoro, concedersi un calice di vino è un modo meraviglioso per distendere i nervi e rilassarsi. Ma cosa c'è dietro questa sensazione di benessere? Il vino è ricco di endorfine che rasserenano la mente, combattono l'apatia e alleviano la stanchezza. Il resveratolo, presente nell'uva, aiuta a combattere la debolezza fisica, rendendo il vino un ottimo alleato per ritrovare energia e buonumore.

Un Elisir di Salute

Non è solo una questione di piacere momentaneo. Diversi studi scientifici hanno dimostrato i numerosi benefici del vino per il benessere psico-fisico. Ecco alcuni dei suoi effetti positivi:

- **Previene la demenza e le malattie degenerative:** I composti presenti nel vino, come i polifenoli e gli antiossidanti, proteggono le cellule cerebrali.
- **Combatte le infezioni:** Un bicchiere di vino può aiutare a mantenere il corpo libero da batteri nocivi.
- **Ostacola la coagulazione:** Il vino può migliorare la circolazione sanguigna e ridurre il rischio di coaguli.
- **Abbassa il colesterolo:** Grazie alla presenza di antiossidanti, il vino aiuta a mantenere livelli sani di colesterolo.

Il resveratolo è anche noto per le sue proprietà anti-invecchiamento, rendendo il vino un prezioso alleato per la salute della pelle.

Ma il vino non è solo per bere!

La vinoterapia, come pratica di utilizzare il vino e i suoi derivati per scopi terapeutici e cosmetici, ha origini relativamente recenti, risalenti agli anni '90 del XX secolo. Tuttavia, l'uso del vino per scopi medicinali e benessere risale a tempi molto più antichi.



Ecco una breve panoramica storica:

Antichità

Antica Grecia e Roma: Il vino era considerato un rimedio per vari disturbi. I medici greci e romani, come Ippocrate e Galeno, prescrivevano il vino per trattare ferite, problemi digestivi e come disinettante.

Medioevo e Rinascimento

Medioevo: Durante il Medioevo, i monasteri europei utilizzavano il vino per le sue proprietà medicinali, poiché era considerato un tonico per il corpo e lo spirito.

Rinascimento: La medicina rinascimentale continuava a valorizzare il vino per le sue virtù terapeutiche.

Epoca Moderna

Anni '90: La vinoterapia moderna, come la conosciamo oggi, è stata sviluppata in Francia. Mathilde e Bertrand Thomas, proprietari del famoso marchio di vinoterapia Caudalie, sono spesso accreditati per aver introdotto e popularizzato la vinoterapia. Hanno collaborato con il professore Joseph Vercauteren, un esperto in polifenoli, per sviluppare trattamenti basati sugli estratti di uva e vino.

Vinoterapia Moderna

La vinoterapia moderna utilizza i componenti dell'uva e del vino, come polifenoli, resveratolo e tannini, in una varietà di trattamenti estetici e di benessere, come bagni di vino, massaggi, scrub e maschere facciali. Questi trattamenti sono progettati per sfruttare le proprietà antiossidanti, idratanti e rigeneranti del vino.

In sintesi, mentre l'uso del vino per scopi terapeutici ha radici antiche, la vinoterapia come pratica estetica e di benessere moderna è nata negli anni '90 in Francia.

Questi trattamenti sono spesso accompagnati da percorsi enogastronomici, creando un'esperienza a 360° di piacere e benessere. La vinoterapia si è diffusa in tutto il mondo, con particolare successo in Spagna, Italia, Argentina e Brasile.

Concludendo...

Bere un bicchiere di vino una o due volte al giorno non solo è un piacere per il palato, ma un vero toccasana per il corpo e spirito. Questa stagione autunnale, lascia che il nettare degli Dei ti avvolga con i suoi benefici, trasformando i tuoi momenti di relax in un'esperienza di completo benessere.

Concediti il lusso del vino e scopri un nuovo livello di benessere perché non c'è niente di meglio che prendersi cura di sé con un calice di vino in mano.

DIECI COCCOLE DI BELLEZZA E BENESSERE CON VINO E CIOCCOLATO

Il connubio di vino rosso e cioccolato fondente non solo delizia il palato, ma può anche portare benefici alla nostra bellezza e al nostro benessere. Questi due piaceri culinari possono essere alleati preziosi per la cura del nostro corpo, grazie alle loro proprietà antiossidanti e nutrienti. Ecco dieci consigli-coccole per integrare il vino rosso e il cioccolato fondente nella nostra routine di bellezza e benessere in modo naturale.

1. Maschera viso al cioccolato: Mescolate del cioccolato fuso con miele e applicatelo sul viso per ottenere una pelle luminosa e idratata.

2. Bagno al vino rosso: Aggiungete del vino rosso al vostro bagno caldo per favorire la circolazione sanguigna e rilassare i muscoli.

3. Scrub al cioccolato e zucchero: Mescolate cioccolato in polvere con zucchero di canna e olio di cocco per un efficace scrub corpo che vi farà sentire morbidi come seta.

4. Maschera per capelli al vino rosso: Applicate una miscela di vino rosso e miele sui capelli per nutrirli in profondità e renderli più lucenti.

5. Trattamento anti-age al cioccolato: Consumate regolarmente cioccolato fondente per beneficiare delle sue proprietà antiossidanti che contrastano l'invecchiamento della pelle.

6. Bagno rilassante al cioccolato: Sciogliete del cioccolato fondente nell'acqua del bagno per un momento di puro relax che idrata la pelle.

7. Maschera per il corpo al vino rosso: Miscolate vino rosso con argilla per una maschera che tonifica la pelle e ne migliora l'elasticità.

8. Trattamento anti-acne al cioccolato: Applicate del cioccolato fondente sulle zone colpite dall'acne per le sue proprietà antibatteriche e anti-infiammatorie.

9. Bagno tonificante al vino rosso: Aggiungete del vino rosso al vostro bagno freddo per tonificare la pelle e ridurre la comparsa di cellulite.

10. Maschera notturna rigenerante al cioccolato: Applicate una maschera al cioccolato prima di dormire per nutrire la pelle in profondità mentre riposate.



Con un pizzico di creatività e l'utilizzo di ingredienti naturali come il vino rosso e il cioccolato fondente, è possibile prendersi cura di sé stessi in modo delizioso e efficace. Unendo il piacere dei sensi con i benefici per la bellezza e il benessere, possiamo trasformare la nostra routine di cura del corpo in un momento di coccole e piacere. Scegliere prodotti naturali e nutrienti come il vino rosso e il cioccolato non solo ci permette di prendere cura della nostra pelle e del nostro corpo in generale, ma ci regala anche momenti di relax e indulgenza che sono essenziali per il nostro benessere emotivo.

Ricordiamoci sempre che la vera bellezza viene anche dall'interno, quindi prendersi cura di sé stessi con ingredienti naturali e benefici per il corpo può contribuire non solo a migliorare l'aspetto esteriore, ma anche a promuovere la nostra salute e il nostro benessere generale.



EVENTI SPECIALI

La Degustazione e il Massaggio al Cioccolato per continuare i Momenti di Piacere e Benessere

Massaggio al cioccolato. Un trattamento lussuoso che combina rilassamento, esfoliazione e nutrimento per la pelle, grazie alle straordinarie proprietà del cacao.

Conosciuto fin dall'epoca degli Aztechi, il cioccolato ha sempre giocato un ruolo importante sulla psiche e sul corpo. Oggi, il massaggio al cioccolato è una pratica molto diffusa nei centri estetici e nelle spa, grazie ai suoi numerosi benefici che conquistano non solo i golosi.

Il cioccolato stimola le endorfine, regalando una sensazione di piacere immediato, e la stessa emozione può essere provata con un massaggio che elimina lo stress già dal suo profumo. I benefici del massaggio al cioccolato sono molteplici:

- **Antistress e Antidepressivo:** L'aroma del cacao ha un potente effetto antistress e antidepressivo, simile a quello che si prova gustando una tavoletta di cioccolato o una tazza di cioccolata calda. Le sostanze contenute nel cacao, come serotonina, teobromina e feniletilamina, favoriscono la produzione di endorfine, gli ormoni del benessere e della longevità.
- **Drenante e Anticellulite:** I semi di cacao sono ricchi di sali minerali, polifenoli, caffea e tannini, che hanno effetti drenanti sull'organismo, rendendo il massaggio al cioccolato efficace per combattere cellulite e ritenzione idrica.
- **Esfoliante:** Il peeling con i granuli del cacao, spesso combinati con miele, rimuove delicatamente le cellule morte e rinnova l'epidermide, donando una pelle morbida e profumata.
- **Nutritivo e Protettivo:** Il burro di cacao, ricco di acidi grassi, ha un effetto nutritivo e protettivo sulla pelle.

Come Funziona il Massaggio al Cioccolato, puoi anche farlo anche a casa:

Massaggio al Cioccolato Fai-da-Te

Sai che puoi realizzare in casa un piacevole massaggio al cioccolato? Ecco come:

1. Sciogli a bagnomaria 500 gr di cioccolato fondente (almeno all'85%).
2. Aggiungi un po' di burro di cacao per ammorbidire il composto.
3. Aggiungi qualche goccia di olio essenziale per stemperare l'odore forte del cacao.
4. Fatti applicare il composto da un'amica o dal partner su tutto il corpo.
5. Lascia in posa per alcuni minuti, poi risciacqua con cura.
6. Infine, applica una crema idratante.

Se invece vuoi la casa pulita e le mani esperte anche per un massaggio di coppia, Concediti un momento di puro piacere e benessere in un ambiente rilassante e lussuoso e lasciatevi coccolare dai benefici del cioccolato.

Sempre più centri benessere e spa praticano il massaggio e il bagno al cioccolato per eliminare stress e tensione, combattere cellulite, ritenzione idrica e smagliature. Ecco come funziona:

1. Preparazione del Cacao: La pasta di cacao viene sciolta e applicata ancora calda sulla pelle. In questo modo, i principi attivi del cioccolato vengono assorbiti dal corpo.

2. Aroma Terapeutico: Il primo effetto benefico è generato dal profumo che si espande nell'ambiente e viene respirato durante il massaggio.

3. Assorbimento dei Principi Attivi: Le sostanze contenute nel cacao penetrano lentamente nel corpo, svolgendo importanti funzioni drenanti e stimolanti sul metabolismo.

Non resta che chiudere gli occhi, rilassarsi e abbandonarsi alle esperte mani della Dhea Longevity Specialist.

E per concludere, relax in spa con degustazione di cioccolato, ovviamente fondente all'85%

Regalati un autunno di lusso e benessere da ArgentoVivo Bellezza Epigenetica . Ti aspettiamo per un'esperienza indimenticabile!

Marzia Vettore,
Dhea Longevity Specialist



CORPO
perfetto



wine luxury massage
Special price 79€

8 MAGIE DI BELLEZZA
PER UN BENESSERE SENZA LIMITI

TRATTAMENTO WINES VISO O CORPO
NELLE 4 VARIANTI
DETOX | ANTIAGE | ENERGY | TONIC

WINES GIFT LUXURY

KIT GIFT LUXURY
IN OMAGGIO PROGRAMMA
SILHOUETTE SHOCK
da regalare a chi vuoi

98€
2 REGALI

KIT GIFT LUXURY
IN OMAGGIO PROGRAMMA
SILHOUETTE SHOCK
da regalare a chi vuoi

98€
2 REGALI

KIT GIFT LUXURY
IN OMAGGIO PROGRAMMA
SILHOUETTE SHOCK
da regalare a chi vuoi

98€
2 REGALI

AD OGNI DONNA IL SUO KIT



28 • 03

OTTOBRE NOVEMBRE

WINESS

vino, cioccolato e benessere

Lasciati stregare dalle esclusive coccole di bellezza del nostro **luxury massage wine & chocolate**

- Dhea Longevity Check-up
- Percorso SPA Happy Wellness
- Calice di Vino con bjoux al Cioccolato
- Winess Luxury Massage



RELAX / ANTI-AGE / ENERGY

PROVALO A
A PARTIRE DA

€79

ANZICHÈ 158€

ArgentoVivo
BELLEZZA EPIGENETICA

Merlot
WonderWoman €40
Forte e audace

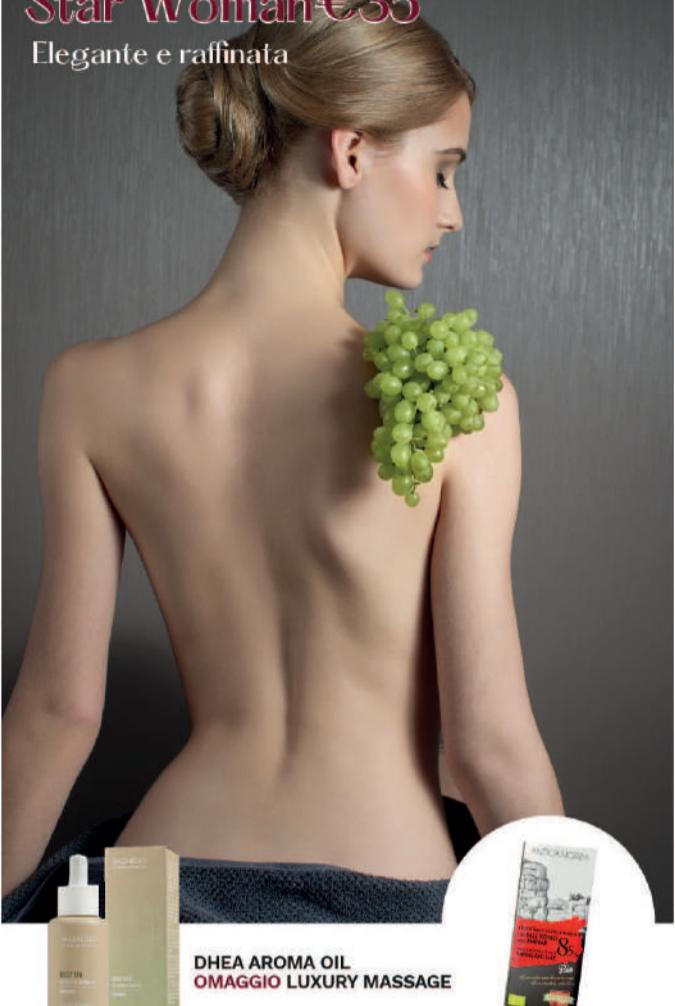


CREMA DHEA SINECELL
OMAGGIO LUXURY MASSAGE



DHEA SUPER IDRATANTE
OMAGGIO LUXURY MASSAGE

Pinot Nero
Star Woman €35
Elegante e raffinata



DHEA AROMA OIL
OMAGGIO LUXURY MASSAGE

WINES GIFT CORPO

KIT CORPO PERFETTO
DHEA SINE CELL
IN OMAGGIO PROGRAMMA
SILHOUETTE SHOCK
da regalare a chi vuoi



KIT CORPO PERFETTO
DHEA SUPER TONE
IN OMAGGIO PROGRAMMA
CORPO SNELLO E SODO
da regalare a chi vuoi



KIT CORPO PERFETTO
DHEA PERFECT BODY
IN OMAGGIO PROGRAMMA
BODY FLY
da regalare a chi vuoi



AD OGNI DONNA IL SUO KIT

beauty winess Card 95€

Regalati un voucher del valore di 120€
da utilizzare sul listino trattamenti
di ArgentoVivo senza limiti!



Acquistando almeno 3 prodotti di questo
catalogo riceverai in **omaggio** una splendida
vacanza termale **THERMAE DHEA LONGEVITY**
del valore di € 160



WINES GIFT VISO

KIT VISO PERFETTO DA DHEA
per una Donna Vivace
e Romantica **IN OMAGGIO**
PROGRAMMA VISO
GLAMOUR da regalare
a chi vuoi



**KIT VISO PERFETTO DHEA
SENZA RUGHE**
per una Protagonista Forte
e Audace **IN OMAGGIO**
PROGRAMMA VISO
DA DHEA da regalare
a chi vuoi



**KIT VISO PERFETTO DHEA
SENZA MACCHIE**
per una Protagonista Elegante
e Raffinata **IN OMAGGIO**
PROGRAMMA VISO WOW
da regalare a chi vuoi



AD OGNI DONNA IL SUO KIT



ArgentoVivo
BELLEZZA EPIGENETICA



LA DIETA della longevità sulla tavola del Ristorante a KILOMETRO ZERO dell'Eco Hotel Edy per preservare l'Ormone della Giovinezza

Il processo di invecchiamento è una realtà inevitabile che tutti affrontiamo, caratterizzato da una serie di cambiamenti biologici che influenzano il nostro aspetto fisico, la nostra salute e il nostro benessere generale. Tuttavia, la ricerca scientifica ha identificato diversi modi per rallentare questo processo, e uno degli elementi chiave è l'ormone DHEA (deidroepiandrosterone). Spesso definito "l'ormone della giovinezza", il DHEA svolge un ruolo cruciale nel mantenere la vitalità, l'energia e la salute generale.



I benefici del Dhea, sulla base di recenti studi scientifici possono essere così sintetizzati:

- Stimola il sistema immunitario contro le infezioni
- Riduce il rischio di tumori, malattie cardiovascolari, osteoporosi e diabete
- Favorisce la perdita di grasso e l'aumento della massa magra
- È utile nel trattamento dell'Alzheimer, Lupus, HIV infection, EPSTEIN-BARR e CFS (sindrome di affaticamento cronico).
- Migliora i sintomi della menopausa, la depressione, la memoria, il deficit da apprendimento
- Aumenta l'aspettativa di vita

Sappiamo inoltre che i livelli di DHEA aumentano fino all'età di 25 anni quando la produzione comincia a calare. Il calo del DHEA è parallelo a quello del GH (ormone della crescita), cosicché a 65 anni il corpo produce circa il 10-20% di quello che ne produceva a 25. Una buona alimentazione, un'attività fisica ben modulata e la giusta integrazione sotto forma di nutraceutici possono essere tre ottimi modi per tenere sotto controllo l'invecchiamento ormonale in modo da conservare la giovinezza e invecchiare gentilmente.

Per quanto riguarda l'alimentazione, possiamo evidenziare gli alimenti chiave per preservare il DHEA

Proteine Magre: Le proteine di alta qualità provenienti da fonti sostenibili come il pesce, il pollame ruspante e i legumi sono fondamentali per sostenere i livelli di DHEA.

Grassi Sani: I grassi omega-3 presenti in alimenti come il salmone, le noci e i semi di lino aiutano a mantenere un equilibrio ormonale ottimale.

Antiossidanti: Frutti di bosco, verdure a foglia verde e altri cibi ricchi di antiossidanti proteggono le cellule dai danni ossidativi e supportano la produzione di DHEA.

Zinco e Magnesio: Questi minerali, presenti in noci, semi e verdure, sono essenziali per la sintesi del DHEA.

Vitamine del Gruppo B: Le vitamine del gruppo B, in particolare B5 e B6, sono essenziali per la funzione surrenale e la produzione di DHEA. Queste vitamine si trovano in alimenti come cereali integrali, patate, banane, uova e legumi.

Alimenti Fermentati: i probiotici presenti negli alimenti fermentati come yogurt, kefir, kimchi e crauti possono migliorare la salute intestinale e influenzare positivamente l'equilibrio ormonale, contribuendo alla produzione di DHEA.

Riduzione di zuccheri e Carboidrati Raffinati: Gli zuccheri e i carboidrati raffinati possono causare picchi di insulina, che possono a loro volta influenzare negativamente la produzione di DHEA. Optare per carboidrati complessi come quelli presenti in frutta, verdura e cereali integrali.

Adottare una dieta equilibrata e ricca di nutrienti essenziali è fondamentale per preservare i livelli di DHEA e promuovere una vita lunga e sana. Integrando questi alimenti nella routine quotidiana, puoi supportare naturalmente la produzione di questo importante ormone della giovinezza, migliorando il benessere generale e la vitalità.

Troppo spesso le vacanze diventano una parentesi in cui non ci prendiamo cura della propria alimentazione, non tanto per mancanza di volontà, ma piuttosto perché oggi i ristoranti, per offrire grande varietà di portate, utilizzano semilavorati, a discapito della qualità e digeribilità del prodotto finale.

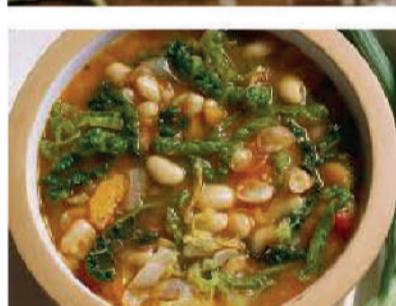
In questo contesto all' Eco Hotel Edy di Chianciano Terme, abbiamo puntato su un ristorante wellness a km 0 che offre un'esperienza culinaria progettata per aiutarti a preservare il DHEA attraverso un'alimentazione sana e sostenibile.

Il nostro ristorante si impegna a fornire piatti preparati con ingredienti freschi, locali e stagionali, che non solo supportano la sostenibilità ambientale ma anche la tua salute. **Collaboriamo con produttori locali per garantire che ogni ingrediente sia tracciabile e coltivato nel rispetto dell'ambiente, utilizziamo tecniche culinarie che preservano le proprietà nutritive degli alimenti e puntiamo a offrire un menu che favorisca la produzione e il mantenimento del DHEA.**

Mangiare bene è il primo passo per prenderci cura di noi stessi. Nutrirsi correttamente non significa stare "a dieta" ma imparare a usare il cibo in modo sereno e consapevole per ritrovare benessere, salute e armonia. Il nostro approccio all'alimentazione è individuale e personalizzato, basato sulle evidenze scientifiche, con il fine di promuovere il benessere fisico e mentale.

Conoscere le proprietà degli alimenti, i metodi di cottura e utilizzare solo prodotti di alta qualità: questi sono i principi con cui prepariamo ogni pietanza all'Eco Hotel Edy, per farvi gustare al meglio i prodotti tipici locali.

Ingredienti genuini e ricette tradizionali, rinomate non solo per il gusto, ma anche per le proprietà nutritive che contribuiscono alla longevità. Ecco una panoramica dei benefici per la salute dei piatti tipici della Toscana che troverete al ristorante wellness a km 0 dell'Eco Hotel Edy di Chianciano Terme



Le Proprietà Nutritive dei PIATTI DELLA TRADIZIONE TOSCANA per la Longevità

Pici all'Aglio: Antinfiammatorio

I Pici all'aglio sono una pasta fresca tipica condita con una salsa a base di aglio, un tipo di aglio particolarmente grande e dal sapore delicato. L'aglio è noto per le sue proprietà antinfiammatorie grazie alla presenza di composti come l'allina, che aiutano a ridurre l'inflammazione nel corpo, supportando così il sistema immunitario e contribuendo alla prevenzione di malattie croniche.

Ragù di Chianina: Energia

Il ragù di Chianina, preparato con la carne della pregiata razza bovina Chianina, è un concentrato di energia. La carne di Chianina è ricca di proteine di alta qualità e contiene una buona quantità di ferro e vitamine del gruppo B, essenziali per la produzione di energia e il mantenimento della vitalità.

Panzanella: Rimineralizzante

La Panzanella è un'insalata di pane tipica toscana, preparata con pane raffermo, pomodori, cipolle, cetrioli e basilico. Questo piatto è altamente rimineralizzante grazie all'elevato contenuto di minerali come potassio, magnesio e ferro, provenienti dalle verdure fresche. Questi minerali sono fondamentali per il corretto funzionamento del corpo, inclusi i sistemi nervoso e muscolare.

Risotto allo Zafferano: Ricco di Micronutrienti

Il risotto allo zafferano è non solo delizioso ma anche ricco di micronutrienti essenziali. Lo zafferano contiene antiossidanti come la crocina e il safranale, che aiutano a proteggere le cellule dallo stress ossidativo. Inoltre, il riso fornisce carboidrati complessi, fondamentali per un rilascio di energia sostenuto nel tempo.

Pecorino di Pienza: Ricco di Proteine

Il Pecorino di Pienza è un formaggio di pecora dal sapore intenso e ricco di proteine. Le proteine sono essenziali per la riparazione e la costruzione dei tessuti, oltre a supportare la funzione immunitaria. Inoltre, questo formaggio è una buona fonte di calcio, importante per la salute delle ossa.

Cinta Senese: Ricca di Omega 3 e Omega 6

La carne di Cinta Senese, una razza suina autoctona, è particolarmente ricca di omega 3 e omega 6. Questi acidi grassi essenziali sono fondamentali per la salute cardiovascolare, aiutando a mantenere il colesterolo a livelli ottimali e riducendo l'infiammazione.

Bruschetta con Olio Extra Vergine di Oliva: Antiossidante

La bruschetta, semplice ma gustosa, è preparata con pane tostato e olio extra vergine di oliva. L'olio extra vergine di oliva è ricco di polifenoli, che hanno potenti proprietà antiossidanti. Questi composti proteggono le cellule dai danni dei radicali liberi e contribuiscono alla salute del cuore.

Ribollita: Detossinante

La Ribollita è una zuppa tradizionale a base di pane raffermo, cavolo nero, fagioli e altre verdure. Questo piatto è ricco di nutrienti che favoriscono la detossinazione dell'organismo grazie agli ingredienti vegetali, in particolare il cavolo nero, che contiene elevate quantità di vitamine C e K, oltre a diversi composti fitochimici benefici. Le fibre presenti nelle verdure e nei fagioli aiutano a eliminare le tossine dal corpo, migliorando la digestione e la salute intestinale.

Lardo di Colonnata: Ricco di Acido Oleico

Il Lardo di Colonnata è un prodotto tipico ottenuto dalla stagionatura del grasso di maiale. È ricco di acido oleico, un acido grasso monoinsaturo che ha effetti benefici sul cuore, aiutando a ridurre il colesterolo cattivo (LDL) e a mantenere i livelli di colesterolo buono (HDL).

Zuppa di Farro: Fonte di Proteine e Ferro

La zuppa di farro è una minestra rustica e nutriente, preparata con farro, verdure e legumi. Il farro è un cereale antico ricco di proteine e ferro, essenziali per la formazione dei globuli rossi e il trasporto di ossigeno nel sangue. È inoltre una buona fonte di fibre, che favoriscono la salute digestiva.

Pappa al Pomodoro: Ricca di Sali Minerali

La pappa al pomodoro è un piatto povero ma ricco di gusto, a base di pane raffermo, pomodori maturi, aglio, basilico e olio d'oliva. I pomodori sono una fonte

WELLNESS DIET

eccellente di sali minerali come potassio e magnesio, che sono vitali per la funzione muscolare e la regolazione della pressione sanguigna.

In conclusione, i piatti della tradizione toscana non solo deliziano il palato ma forniscono anche una vasta gamma di nutrienti essenziali che contribuiscono alla salute e alla longevità. Integrare questi alimenti nella dieta quotidiana può aiutare a mantenere il corpo sano e vigoroso nel tempo.

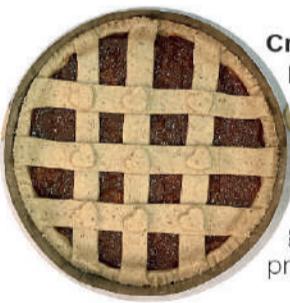
Il Buongiorno si Vede dal Mattino: La Colazione Happy Wellness dell'Eco Hotel Edy

Il benessere inizia dal momento in cui ti svegli, e all'Eco Hotel Edy, il buongiorno si vede davvero dal mattino. La colazione gustosa happy wellness, pensata per nutrire corpo e mente, offre un assortimento di cibi freschi, biologici e nutrienti che sono una vera delizia per il palato! Frutta di stagione, cereali integrali, prodotti da forno fatti in casa e una selezione di superfood ti danno l'energia necessaria per affrontare la giornata.

Per chi segue una dieta low carb, l'Eco Hotel Edy offre una varietà di scelte appetitose e salutari. uova, yogurt e una selezione di noci, nocciole e semi sono solo alcune delle opzioni disponibili per assicurarti un inizio di giornata nutriente e bilanciato.



La colazione wellness di Eco Hotel Edy è pensata per offrire una dieta low carb che non implica privazioni, ma al contrario, un'esperienza culinaria ricca, varia e salutare, comprendendo anche una deliziosa selezione di dolci happy wellness preparati con ingredienti sani e nutrienti, come farine integrali, grano saraceno, malto e orzo, come ad esempio:



Crostata di Grano Saraceno con Marmellata di Fragole: Questa crostata combina la consistenza rustica e il gusto ricco del grano saraceno con la dolcezza naturale della marmellata di fragole. Il grano saraceno è un ottimo ingrediente per una colazione low carb, grazie al suo basso indice glicemico e al suo alto contenuto di fibre e proteine.



Rustichelle: Questi biscotti, preparati con farina di malto e orzo, semi e marmellata di frutti di bosco, sono perfetti per chi desidera un dolce sano e soddisfacente. La farina di malto offre una dolcezza naturale e delicata, mentre l'orzo aggiunge fibre e nutrienti essenziali.



Fagottini con Semi di Girasole, Semi di Lino e Semi di Zucca: Questi fagottini sono realizzati con farina integrale della Valdorcia e marmellata di ciliegie, offrendo una combinazione croccante e dolce. I semi di girasole, lino e zucca sono ricchi di acidi grassi essenziali, proteine e minerali, contribuendo a una colazione equilibrata e nutriente.

Dunque con una combinazione di ingredienti sani e gustosi, la colazione permette di godere di dolci deliziosi senza rinunciare alla salute e alla forma fisica.

Low carb: l'alimentazione povera di carboidrati

Negli ultimi anni, la dieta a basso contenuto di carboidrati, conosciuta come dieta low carb, ha guadagnato popolarità per i suoi benefici potenziali sulla salute e per la perdita di peso.

La dieta low carb si basa sulla riduzione dell'assunzione di carboidrati, come zuccheri e amidi, e sull'aumento del consumo di proteine e grassi. I carboidrati sono presenti in alimenti come pane, pasta, riso, dolci e molti snack confezionati.

La riduzione dei carboidrati aiuta a stabilizzare i livelli di zucchero nel sangue, migliorare la sensibilità all'insulina e promuovere la perdita di peso.

Esistono diverse varianti della dieta low carb, tra cui:

Dieta Atkins: Una delle diete low carb più famose, si articola in fasi con una progressiva reintroduzione dei carboidrati.

Dieta Cheto (o Ketogenica): Molto bassa in carboidrati e alta in grassi, induce uno stato di chetosi nel corpo.

Dieta Paleolitica: Si concentra su alimenti non processati simili a quelli disponibili nelle epoche pre-agricole, con una riduzione naturale dei carboidrati.

Dieta Zona: Equilibrata tra carboidrati, proteine e grassi, con un'attenzione particolare al controllo delle porzioni e al bilanciamento dei macronutrienti.

Benefici della Dieta Low Carb

Perdita di Peso: Riducendo i carboidrati, il corpo è costretto a bruciare i grassi per l'energia, favorendo la perdita di peso.

Controllo del Diabete: Stabilizzare i livelli di zucchero nel sangue è cruciale per i diabetici, e la dieta low carb può migliorare la sensibilità all'insulina.

Salute Cardiovascolare: Alcuni studi suggeriscono che una dieta low carb può migliorare i livelli di colesterolo HDL (buono) e ridurre i trigliceridi.

Riduzione dell'Appetito: L'aumento del consumo di proteine e grassi può aiutare a sentirsi sazi più a lungo, riducendo l'appetito e le voglie di cibo.

Potenziali Rischii e Controindicazioni

Deficienze Nutrizionali: Eliminare o ridurre fortemente i carboidrati può portare a carenze di nutrienti essenziali come fibre, vitamine e minerali.

Effetti Collaterali Iniziali: Durante le prime fasi, alcune persone possono sperimentare effetti collaterali come mal di testa, stanchezza, e irritabilità, spesso chiamati "influenza cheto".

Sostenibilità: Mantenere una dieta low carb a lungo termine può essere difficile per alcune persone, specialmente per coloro che hanno una forte dipendenza dai carboidrati.

Salute Renale: Una dieta ad alto contenuto proteico può mettere sotto sforzo i reni, specialmente in persone con preesistenti condizioni renali.

Come Seguire una Dieta Low Carb in Modo Equilibrato

Scegliere Carboidrati di Qualità: Non tutti i carboidrati sono uguali. Optare per carboidrati complessi e ricchi di fibre come verdure, legumi e frutta a basso indice glicemico.

Bilanciare i Macronutrienti: Assicurarsi di avere una buona fonte di proteine e grassi sani, come carne magra, pesce, uova, noci, semi e oli vegetali.

Varietà Alimentare: Mantenere una dieta varia per evitare carenze nutrizionali. Includere una gamma di alimenti freschi e non processati.

Idratazione: Bere molta acqua per aiutare il corpo a processare i grassi e prevenire la disidratazione, che può essere più comune con una dieta low carb.

Monitorare la Salute: È importante consultare un medico o un nutrizionista prima di iniziare una dieta low carb, specialmente per persone con condizioni mediche preesistenti.

La dieta low carb può offrire numerosi benefici per la salute, inclusa la perdita di peso e il miglioramento del controllo glicemico.

Tuttavia, è fondamentale seguire questo regime alimentare in modo equilibrato e informato, prestando attenzione ai segnali del proprio corpo e alle necessità nutrizionali.

Con le giuste precauzioni e un piano ben strutturato, la dieta low carb può essere un efficace strumento per raggiungere e mantenere uno stato di benessere ottimale.



Probiotici: Un Alleato Naturale per il Benessere Intestinale e la Longevità

Negli ultimi anni, l'interesse per i probiotici è cresciuto notevolmente grazie ai loro potenziali benefici per la salute intestinale e generale. Questi microrganismi vivi, spesso batteri, apportano benefici significativi all'organismo se consumati in quantità adeguate. Recentemente suggeriscono anche un legame tra i probiotici e la preservazione dell'ormone della longevità, il DHEA. In questo articolo, esploreremo cosa sono i probiotici, i loro benefici, le fonti alimentari e come possono contribuire al mantenimento dei livelli di DHEA.

Cosa Sono i Probiotici?

I probiotici sono microrganismi vivi che, quando assunti in quantità sufficienti, conferiscono benefici alla salute dell'ospite. Sono principalmente batteri appartenenti a generi come *Lactobacillus*, *Bifidobacterium*, e *Streptococcus*, ma anche alcuni lieviti come *Saccharomyces boulardii* possono avere effetti probiotici. Questi microrganismi contribuiscono a mantenere l'equilibrio della flora intestinale, essenziale per un corretto funzionamento del sistema digestivo e del sistema immunitario.

Benefici dei Probiotici

Salute Intestinale: I probiotici aiutano a mantenere un equilibrio sano tra batteri buoni e cattivi nel tratto intestinale. Questo equilibrio è cruciale per la digestione ottimale e l'assorbimento dei nutrienti, nonché per la prevenzione di condizioni come la sindrome dell'intestino irritabile (IBS) e le infezioni da *Clostridium difficile*.

Supporto al Sistema Immunitario: Un intestino sano è strettamente legato a un sistema immunitario forte. I probiotici possono stimolare la produzione di anticorpi e rafforzare le difese immunitarie del corpo, aiutando a prevenire infezioni e malattie.

Prevenzione e Trattamento della Diarrea: I probiotici sono particolarmente efficaci nel prevenire e trattare vari tipi di diarrea, inclusa quella associata all'uso di antibiotici, che può disturbare l'equilibrio della flora intestinale.

Salute Mentale: Studi recenti hanno indicato una connessione tra la salute intestinale e il benessere mentale. I probiotici possono aiutare a migliorare l'umore e ridurre i sintomi di ansia e depressione attraverso l'asse intestino-cervello.

Salute della Pelle: Alcuni probiotici possono migliorare la salute della pelle, aiutando a gestire condizioni come l'acne, l'eczema e la rosacea.

Riduzione del Colesterolo: Alcuni ceppi di probiotici possono contribuire a ridurre i livelli di colesterolo nel sangue, supportando così la salute cardiovascolare.

Preservazione dell'Ormone della Longevità, il DHEA: Il DHEA (Deidroepiandrosterone) è un ormone prodotto dalle ghiandole surrenali, associato alla longevità e al benessere generale. Studi suggeriscono che un microbiota intestinale equilibrato, sostenuto dai probiotici, possa contribuire a mantenere i livelli di DHEA. Questo ormone svolge un ruolo fondamentale nel rallentare il processo di invecchiamento e migliorare la qualità della vita.



Fonti Alimentari di Probiotici

I probiotici si trovano in una varietà di alimenti fermentati, tra cui:

Yogurt: Uno dei più comuni alimenti probiotici, ricco di *Lactobacillus* e *Bifidobacterium*.

Kefir: Una bevanda fermentata a base di latte, simile allo yogurt ma con una maggiore varietà di batteri benefici.

Sauerkraut (Crauti): Cavolo fermentato, che contiene probiotici benefici e una buona quantità di fibre.

Kimchi: Un piatto tradizionale coreano a base di verdure fermentate, particolarmente ricco di *Lactobacillus*.

Miso: Una pasta fermentata a base di soia, utilizzata nella cucina giapponese, ricca di probiotici.

Tempeh: Un prodotto a base di soia fermentata, ricco di batteri benefici e proteine.

Kombucha: Un tè fermentato che contiene una varietà di batteri e lieviti benefici.

Pickles (Sottaceti): Verdure fermentate che contengono probiotici, purché siano fermentate naturalmente e non solo sottaceto in aceto.

Considerazioni sull'Uso dei Probiotici

Selezione del Probiotico Giusto: Non tutti i probiotici sono uguali. È importante scegliere ceppi specifici che sono stati studiati per il trattamento di particolari condizioni di salute.

Dosaggio: La quantità di probiotici necessaria può variare in base alla condizione trattata e alla risposta individuale.

È consigliabile consultare un professionista della salute per determinare il dosaggio appropriato.

CORPO
perfetto

Sicurezza: I probiotici sono generalmente considerati sicuri per la maggior parte delle persone, ma coloro che hanno un sistema immunitario compromesso, problemi di salute critici o sono gravemente malati dovrebbero consultare un medico prima di assumere probiotici.

Integratori vs. Alimenti: Mentre gli alimenti fermentati sono una fonte naturale di probiotici, gli integratori possono fornire ceppi specifici in dosi controllate. Entrambi hanno i loro vantaggi e possono essere utilizzati complementariamente.

I probiotici rappresentano un approccio naturale e efficace per migliorare la salute intestinale e generale. Incorporando alimenti ricchi di probiotici nella dieta o utilizzando integratori appropriati, è possibile supportare la digestione, rafforzare il sistema immunitario e potenzialmente migliorare la salute mentale e la salute della pelle. Inoltre, il mantenimento di un microbiota intestinale equilibrato può contribuire a preservare i livelli di DHEA, l'ormone della longevità, promuovendo così una vita più lunga e sana. Tuttavia, come con qualsiasi intervento sulla salute, è fondamentale consultare un professionista sanitario per determinare l'approccio più adatto alle proprie esigenze individuali.

Simona Morgantini
Direzione Eco Hotel Edy

 eco hotel edy
Chianciano Terme

**BENESSERE E LONGEVITÀ
A KM 0: IL MIO SOGGIORNO
ALL'ECO HOTEL EDY**
Testimonianza di Giulia,
insegnante, 55 anni



Il mio recente soggiorno all'Eco Hotel Edy di Chianciano Terme è stato un vero toccasana per la mia salute e benessere. Dopo un periodo di intenso stress lavorativo che aveva compromesso la mia alimentazione e, di conseguenza, il mio stato di benessere generale, questo soggiorno è stato proprio ciò di cui avevo bisogno. L'accoglienza all'Eco Hotel Edy è stata cordiale e impeccabile. La struttura, situata vicino alle Terme e in una posizione strategica per esplorare la magnifica Val d'Orcia, si distingue per il suo impegno eco-sostenibile. Le camere, ben arredate e dotate di tutti i comfort, riflettono questa filosofia con arredi naturali e prodotti ecologici. Fin dal mio arrivo, ho percepito l'attenzione dell'hotel nel promuovere principi di longevità e benessere attraverso un'alimentazione sostenibile e consapevole. Il vero fiore all'occhiello dell'Eco Hotel Edy è il suo ristorante a km 0, che propone un menu studiato per preservare l'ormone della giovinezza, il DHEA. Ogni piatto è preparato con ingredienti freschi, locali e di stagione, con un'attenzione particolare alla qualità e alle proprietà nutritive.

Siamo stati tutt'altro che "a dieta" e i piatti erano deliziosi e nutritivi. Sono rimasta particolarmente colpita dai piatti all'aglione, non solo per la loro bontà e digeribilità, ma anche per le proprietà nutritive del pregiatissimo aglione. Questo soggiorno mi ha insegnato che nutrirsi correttamente non significa privarsi, ma imparare ad usare il cibo in modo sereno e consapevole per ritrovare benessere, salute e armonia. **La colazione "Happy Wellness", è stata un inizio di giornata perfetto con una vasta selezione di cibi freschi e nutritivi.** Frutta di stagione, cereali integrali, prodotti da forno fatti in casa, e opzioni low carb come uova, yogurt, noci e semi, hanno reso ogni mattina un'esperienza di benessere. Una mattina abbiamo anche sperimentato la bellezza di fare colazione nel roof garden panoramico al 4° piano! Non ho resistito a chiedere le ricette della crostata di grano saraceno con marmellata di fragola e delle rustichelle con malto e orzo, che ora non vedo l'ora di sperimentare a casa.

Il week-end trascorso all'Eco Hotel Edy è stato un'ottima combinazione di relax, buon cibo e un approccio salutare all'alimentazione. L'hotel ha superato le mie aspettative, tanto che ne ho parlato con una mia amica e abbiamo già in programma di prenotare una settimana di soggiorno insieme per poter godere al meglio di questa meravigliosa esperienza. Consiglio vivamente l'Eco Hotel Edy a chiunque desideri prendersi cura di sé attraverso un'alimentazione equilibrata e sconsapevole, supportata da un'eccellente ospitalità.

@lidiamiserocchi

L'ESPERTO RISPONDE

Dr. Achille Carosi

Intervista con il dott. Achille Carosi, kinesiologo fondatore della Dhea Longevity Academy, la sua comunicazione con il cervello.

ArgentoVivo Bellezza Epigenetica: il tuo alleato per una bellezza senza tempo e un corpo libero dalla cellulite

Oltre all'innovativo trattamento di Dhea LP-GYM, presso ArgentoVivo Bellezza Epigenetica, offriamo un **approccio completo e personalizzato** per aiutarti a combattere la cellulite e ritrovare il benessere del tuo corpo. Le nostre Dhea Longevity Specialist ti guideranno in un percorso unico, che comprende:

- **Trattamenti e programmi DHEA Longevity:** sfruttando i benefici del DHEA, un ormone naturale che sostiene la bellezza e la vitalità dell'organismo, combattiamo la cellulite in modo efficace e duraturo.
- **Test bio-genetico:** attraverso un'analisi approfondita, individuiamo le predisposizioni genetiche che possono influenzare la formazione della cellulite e definiamo un piano d'azione personalizzato.
- **Consulenza sullo stile di vita:** un'alimentazione sana e un'attività fisica mirata sono essenziali per contrastare la cellulite. Le nostre Dhea Longevity Specialist ti aiuteranno a sviluppare abitudini quotidiane sane e piacevoli.
- **Analisi posturale:** una postura scorretta può peggiorare l'aspetto della cellulite. I nostri specialisti valuteranno la tua postura e ti indicheranno gli esercizi correttivi da eseguire per migliorare l'equilibrio e l'armonia del tuo corpo.
- **Appoggio del piede:** un appoggio plantare non corretto può causare problemi posturali e circolatori che favoriscono la cellulite. I nostri specialisti valuteranno la tua postura del piede e ti consiglieranno percorsi personalizzati per correggere eventuali squilibri.

Combattere la cellulite non significa solo eliminare i rilievi cutanei, ma prendersi cura di sé a 360 gradi.

Presso ArgentoVivo Bellezza Epigenetica, troverai un team di professionisti dedicati al tuo benessere, pronti a supportarti in ogni fase del percorso.

Risveglia i tuoi sensi e combatti la cellulite con il potere rivoluzionario di Dhea LP-GYM!

Non lasciarti sfuggire l'opportunità di liberarti dalla cellulite e riscoprire la bellezza del tuo corpo.

Buongiorno Dott. Carosi, potrebbe spiegare meglio l'efficacia di Dhea LP-GYM per la cellulite?

Dr. Carosi: certamente. **Dhea LP-GYM non solo è un trattamento**, bensì un'esperienza rivoluzionaria perché agisce sulla cellulite in diversi modi:

Migliora la microcircolazione: migliora il flusso sanguigno e linfatico nei tessuti colpiti dalla cellulite. Questo aiuta a ridurre il ristagno di liquidi e a migliorare l'apporto di ossigeno e nutrienti alla pelle.

Essendo un trattamento che ha proprietà antinfiammatorie importanti aiuta a ridurre l'infiammazione nei tessuti connettivi, un fattore che contribuisce all'aspetto della cellulite.

Inoltre **stimola la produzione di collagene ed elastina**, due proteine importanti per la tonicità e l'elasticità della pelle. Questo aiuta a migliorare la texture e riduce la comparsa della cellulite.



Come agisce Dhea LP-GYM sulla cellulite?

Dr. Carosi: Dhea LP-GYM agisce sulla cellulite in diversi modi:

Migliora la microcircolazione: migliora il flusso sanguigno e linfatico nei tessuti colpiti dalla cellulite. Questo aiuta a ridurre il ristagno di liquidi e a migliorare l'apporto di ossigeno e nutrienti alla pelle.

Riduce l'infiammazione: ha proprietà antinfiammatorie che possono aiutare a ridurre l'infiammazione nei tessuti connettivi, un fattore che contribuisce all'aspetto della cellulite.

Stimola la produzione di collagene: può stimolare la produzione di collagene ed elastina, due proteine importanti per la tonicità e l'elasticità della pelle. Questo può aiutare a migliorare la texture della pelle e ridurre la comparsa della cellulite.

Azione lipolitica: i benefici di Dhea LP-GYM non sono solo estetici. Difatto la tecnologia migliora la vascolarizzazione, l'ossigenazione e il drenaggio dei tessuti (pelle), favorendo anche l'eliminazione delle tossine. Il corpo viene quindi detossinato e alleggerito dalle scorie, di conseguenza viene favorita l'azione lipolitica.

La frequenza e la durata del trattamento variano a seconda della problematica.

Cosa aspettarsi dal trattamento?

Dr. Carosi: sfiorando la tua pelle percepisci la sua nuova morbidezza, libera dai rilievi odiosi della cellulite. Niente più "buccia d'arancia", solo una superficie liscia e vellutata come seta QUINDI AVRAI una pelle più levigata avrai gambe più leggere, addio pesantezza e gonfiore!

Effetti collaterali?

Dr. Carosi: non esistono controindicazioni ma considerazioni importanti!

Dhea LP-GYM non è adatta a tutti. Le donne nei primi 3 mesi di gravidanza o che allattano, le persone affette da patologie mediche non dovrebbero sottoporsi a questo trattamento. È importante consultare una Dhea Longevity Specialist o un Kinesiologo per determinare se Dhea LP-GYM è il programma adatto a Te



EPIL
WEEKS

04 • 23
NOVEMBRE

Libera per sempre!

Il triplice trattamento
idorkx-laser-lenix tre vole più
efficace del tradizionale diodo
laser. Scopri i vantaggi della
doppia garanzia a vita.

triplice trattamento
COSMOLASER

PROVALO
a partire da
€17
SPECIAL PRICE

DOPPIA
GARANZIA
A VITA

Argento Vivo
BELLEZZA EPIGENETICA



LET'S XMAS

1 • 24
DICEMBRE



A Natale
REGALA
la bellezza

LUXURY
MASSAGE
PROVALO A
a partire da

€36
ANZICHÈ 80€

ArgentoVivo
BELLEZZA EPIGENETICA



Il tuo spazio di benessere e bellezza



ArgentoVivo
BELLEZZA EPIGENETICA

Argento Vivo

BELLEZZA EPIGENETICA



54 strategie per un corpo perfetto

Argento Vivo è una Beauty Spa dove trovare trattamenti e cosmetici professionali ad alta efficacia, con un'offerta completa di soluzioni **DHEA LONGEVITY** per la cura e il benessere di viso e corpo.

Il segreto magico del nostro **Test Bio Genetico®**, frutto di oltre 30 anni di esperienza, si traduce nella massima personalizzazione, verificando la predisposizione genetica del cliente e il suo stile di vita per favorire in modo naturale la longevità dell'ormone DHEA. Una bellezza epigenetica che non fa uso di tecnologie invasive né di aghi, che non prevede la perdita di tempo dei trattamenti generici di estetica tradizionale.

Esalta la tua naturale bellezza, come una dhea, destinata a splendere per sempre.

VIA A. SACERDOTI, 6 - 25088 TOSCOLANO MADERNO BS - 0365 541585