

CORPO *Perfetto*

INTESTINO
in primo piano

EFFETTO LIFTING:
vento e sbalzi di temperatura
i NEMICI giurati

MAGRA
dopo i 50 Anni

17 • 22
GENNAIO
golden week

NATURALE È PERFETTO

BEAUTY TECH FREE
LA TECNOLOGIA È GRATIS

elimina il superfluo con
il programma **viso** e **corpo perfetto**

PROVALO A

€35

ANZICHÉ 80€

Argento Vivo
RIMODELLAMENTO ANTI-AGE

argentovivo_rimodellamento **f**
argentovivo_rimodellamento **ig**
338 8140835 **wh**

CORPO
Perfetto

DICEMBRE-GENNAIO-FEBBRAIO

Editoriale
pag **4** 5 consigli di bellezza
per affrontare l'inverno

VISO SENZA MACCHIE
BELLEZZA "glamour"
pag **10** per le festività natalizie



pag **6**
VISO SENZA RUGHE
PELLE MATURA:
la **BEAUTY ROUTINE**
è sempre più green



pag **12**
VISO PERFETTO
effetto lifting
vento e sbalzi
di temperatura
i **NEMICI GIURATI**



pag **22**
**GAMBE
ADDOME
GLUTEI
perfetti:**
obiettivo
addome **PIATTO**



pag **16**
CORPO PERFETTO
senza cellulite
Sai perchè la cellulite aumenta
di piu' in **INVERNO?**



pag **28**
**EVENTI
SPECIALI**
COCCOLE e benessere



pag **24**
WELLNESS DIET:
Magra **DOPO i 50 ANNI**



pag **30**
EVENTI GOLDEN
Le **TECNOLOGIE**
estetiche funzionano?



pag **20**
**CORPO
PERFETTO**
senza impurità
INTESTINO
in **PRIMO PIANO**



pag **35**
**La Dottoressa
risponde**



5 Consigli di bellezza per affrontare l'inverno

la vita del cristallo, l'anima del raggio di sole una calda e profumata tisana, una calda e morbida coperta.

La frizzante aria invernale è piena di queste cose ... e di tante coccole e novità!

Ciao amiche care!

ben ritrovate per un altro numero del nostro fantastico Beauty Magazine che ci accompagnerà nel trimestre invernale!

È infatti arrivato l'inverno, che si porta con sé freddo, vento, giornate buie, e a volte un po' di pigrizia in più, ma ci sono anche tante cose belle che questa stagione ci riserva!

Profumate tisane e cioccolata fumante, calde coperte sotto le quali crogiolarsi, magari davanti ad uno scoppiettante camino, il calore e la gioia delle festività Natalizie, il profumo di dolci e biscotti fatti in casa... e tantissime coccole per Voi, qui da ArgentoVivo, dove siamo sempre pronte a darvi il massimo del benessere e della positività, per raggiungere insieme una Bellezza Splendente!

Quindi forza, non lasciatevi prendere dalla nostalgia dell'estate, ma leggete i tanti consigli presenti in questo magazine, per poter mantenere una forma perfetta anche durante la stagione invernale!

Ve ne anticipiamo qualcuno!

Scopriremo come poter mantenere una linea invidiabile anche dopo i 50 anni: non si tratta di età, ma di come trattiamo il nostro metabolismo.

Consigli particolarmente utili visto che, si sa, d'inverno siamo anche più portati a mangiare di più e alimenti più ricchi di calorie... indipendentemente dall'età

Approfondiremo le **esigenze della pelle matura**, che d'inverno generalmente si segna di più per la scarsa microcircolazione, andando a capire come dobbiamo trattarla in modo specifico, ma con le dovute precauzioni, vista la sua delicatezza. Ed ecco venirci in aiuto la cosmesi sempre più "Green"

Vedremo come il freddo sia un nemico giurato del tono della pelle e come, soprattutto gli sbalzi di temperatura, siano una minaccia al fine di mantenere un aspetto fresco e giovanile. La risposta a questo problema parte da un corretto e approfondito check up e da un utilizzo sinergico di approccio cosmetico e di integrazione alimentare mirati.

Vi piacerebbe un addome piatto a qualsiasi età?

Per poter indossare quei bellissimi abiti fascianti senza porsi nessun problema? La sinergia è sempre la risposta! Una corretta alimentazione unita a trattamenti cosmetici specifici e a esercizi di attività fisica mirati, faciliteranno grandemente il raggiungimento di questo traguardo.

E la Cellulite? Sappiamo che è sempre in agguato, in qualsiasi stagione. Certo in estate si vede di più perché abbiamo le gambe scoperte, ma l'inverno è la stagione più subdola in cui questo inestetismo mette radici e si espande. Dobbiamo ricordarci di bere, di proteggere e rinforzare la nostra microcircolazione, di continuare a curare in modo adeguato le nostre gambe e, soprattutto, di evitare di sostare vicino a fonti di calore.

Questi sono solo 5 dei tanti consigli che troverete all'interno di questo Magazine, ma ce ne sono tanti altri riguardanti il Natale, le tecnologie, il nostro benessere legato al benessere dell'intestino ... Inoltre nuovi prodotti e interessanti nuove proposte!

Tanti suggerimenti e programmi tagliati su misura per ogni una di voi, in base ai vostri ritmi e allo stile di vita, per potervi garantire sempre il massimo per la vostra bellezza e il vostro benessere, sia che veniate a trovarci presso ArgentoVivo, sia che gli impegni vi tengano lontane. Con la professionalità e competenza maturate in anni di esperienza e di studio costante, riusciremo a tirare sempre fuori il meglio dalle vostre possibilità!

E non dimenticate che continua il nostro **Esclusivo Salotto del Pettegoletto Estetico**, dedicato a tutte le domande e curiosità sulle vostre personali esigenze

Avventuriamoci dunque assieme nei percorsi di bellezza dell'inverno per vivere una stagione ricca di emozioni gratificanti.

La vostra Marzia e lo Staff di ArgentoVivo

Marzia Vettore

♥ LA VERA BELLEZZA

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

Da ArgentoVivo 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 proprio benessere.

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

Abbiamo bisogno di donne e uomini che usino la loro intelligenza non solo per arricchirsi, ma anche per elevare l'umanità guidando il mondo con mente responsabile, cuore sociale e anima ecologica.

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

- **Allenamento fisico e relax**
- **Alimentazione sana**
- **Meditazione e gratitudine**
- **Integrazione con phytocosmetici naturali**

ArgentoVivo è un atelier di bellezza epigenetica AntiAge specializzato in programmi Viso e Corpo specifici per età metabolica e biologica della pelle.

Per questo motivo tutti i nostri programmi prevedono Phyto Test preliminare per verificare anche lo stato di salute della pelle ed il Kinesio Test per verificare le predisposizioni genetiche.



54 strategie
per un corpo perfetto

VISO
SENZA RUGHE

PELLE MATURA: la BEAUTY ROUTINE è sempre più GREEN



CORPO
Perfetto

Lo sapevi che la delicatezza della pelle Matura richiede più attenzioni della pelle dei Bambini? È fondamentale utilizzare i prodotti giusti: selezionati, intensi, ma non aggressivi!

La pelle matura è per molti aspetti ancora più delicata di quella dei bambini, perché con il tempo rallenta la produzione di collagene e di lipidi che mantengono la pelle compatta e ben nutrita. Allora dovremmo osservare almeno le stesse attenzioni che per la cute dei neonati.

Soprattutto per la detersione è bene evitare di eccedere nell'uso di prodotti con tensioattivi schiumogeni, poiché tendono a disidratare la pelle e a togliere non solo le impurità, ma anche tutta la parte lipidica protettiva della pelle stessa, lasciandola ruvida, arida e non elastica.

Con la stessa attenzione con la quale scegliamo quello che mettiamo nel piatto, dovremo scegliere le creme che sono il "cibo per la nostra pelle".



I consumatori, nell'ultimo periodo, si stanno orientando su prodotti per la pelle che assicurino una percentuale sempre maggiore di ingredienti naturali. Il volume di mercato dei cosmetici a connotazione naturale e sostenibile, realizzati con sistemi di produzione attenti anche all'impatto ambientale, è risultato pari a 1654 milioni di euro! Il rispetto per l'ambiente e per la propria pelle diventa un tema centrale nella scelta di un cosmetico. Senza voler demonizzare nessun ingrediente cosmetico permesso a norma di legge, il pensiero comune si sta spostando verso scelte che rispettino l'ambiente e diano, nello stesso tempo, risultati visibili e pieno rispetto ai delicati equilibri cutanei.

La scelta di Fitocosmetici, diventa quasi imprescindibile

Per questo motivo ArgentoVivo affida la pelle delle proprie clienti ad una linea di prodotti che rispetta appieno queste caratteristiche: **Vagheggi Phytocosmetici** segue ormai da anni questa filosofia di ecosostenibilità e ricerca di avanzati funzionali vegetali specifici che agiscono in modo forte e mirato sugli inestetismi, senza alterare la barriera cutanea, ma anzi, sostenendola.

Su una pelle matura queste esigenze si amplificano ancora di più, poiché tende a diventare più sottile e più reattiva.

MA COSA È LA PELLE MATURA?

La definizione di pelle matura si riferisce alla cute che, a partire già dai 30 anni, comincia lentamente e inesorabilmente a perdere tono, elasticità, luminosità, tendendo anche al rilassamento cutaneo e alla comparsa delle rughe.

La pelle matura in realtà perde "polposità" per la degenerazione cellulare provocata dai radicali liberi.

A partire dai 30 anni, la cute comincia a perdere l'attività dei fibroblasti e anche delle fasce di collagene, che ricoprono interamente tutto il tessuto cutaneo.

In realtà se la pelle si mantiene giovane, turgida ed elastica è merito in particolare della presenza di collagene, una sostanza del tutto naturale, e dell'elastina. Purtroppo, la produzione fisiologica di queste 2 sostanze con il tempo rallenta, fino quasi a cessare completamente dopo i 55-60 anni. Nella donna hanno una grande importanza anche gli squilibri ormonali: la drastica

diminuzione degli estrogeni in circolo nel periodo della menopausa concorre all'invecchiamento della pelle. A questo si aggiunge anche una più scarsa vascolarizzazione dei tessuti, che di conseguenza sono meno ossigenati. Ecco il motivo per il quale si perde lentamente il colorito rosaceo e omogeneo, per lasciare il posto a discromie cutanee e macchie, favorite anche dall'esposizione al sole, spesso senza un'adeguata protezione dai raggi UV. Inoltre, la carenza del microcircolo porta anche meno nutrimento e acqua dall'interno e una pelle che non è sufficientemente idratata, naturalmente va incontro a un deterioramento generale, che comprende appunto rughe sempre più vistose, modificazioni della fisionomia e cambiamenti importanti per quanto riguarda i cedimenti di parti che prima erano sode. Anche il sistema immunitario non funziona più al massimo della sua attività e la pelle tende a reagire in modo inaspettato a sostanze che prima non davano nessun problema.

La scelta di cosmetici il più possibile naturali, garantisce l'apporto di sostanze biocompatibili sulla pelle e più facilmente assimilabili perché simili alle sostanze presenti naturalmente sul tessuto cutaneo. La pelle non verrà sollecitata in modo eccessivo, ma gli attivi avranno il tempo di penetrare in profondità svolgendo comunque un'azione intensiva.

Gli studi sulla pelle matura e i suoi meccanismi sono comunque in continua evoluzione, poiché è l'inestetismo che più di tutti vorremmo rallentare!

Tra gli studi più recenti, un gruppo di ricercatori ha scoperto un ruolo rilevante nei meccanismi dell'invecchiamento delle proteine della giovinezza e ha associato il loro ruolo nel determinare la longevità.

Quella identificata più di recente è stata nominata Klotho in riferimento alla dea greca Cloto, che fila il filo della vita, ed è ora considerata dagli scienziati come la nuova **PROTEINA DELLA GIOVINEZZA** poiché è coinvolta in un gran numero di percorsi di segnalazione che portano al ripristino della funzione cellulare ottimale.

In particolare, stimola e favorisce l'azione di altri geni e proteine implicati nella autoriparazione del DNA e nella detossinazione.

Una tecnologia avanzata, ultima frontiera nella cosmetologia, ha permesso di identificare nella natura molecole vegetali, perfetta sinergia di attivi che agiscono sui codici genetici della natura stessa.

L'arbusto di **Pistacia lentiscus** produce una resina naturale aromatica che scende lungo il tronco e solidifica sotto forma di cristalli dall'aroma amarotico inconfondibile. Dalle gocce di cristalli di resina si estrae in CO2 supercritica (metodica tecnologica green) il prezioso attivo che caratterizza le formulazioni della linea **VAGHEGGI 75-15**.

Di fatto questo **prezioso attivo** crea le condizioni migliori per la longevità cutanea:

- AUMENTA** la sintesi della proteina Klotho nei fibroblasti
- FAVORISCE** la autoriparazione del DNA e la detossinazione
- MIGLIORA** la densità del derma e ridisegna i contorni del volto.



VISO SENZA RUGHE

Ed essendo Vegetale ed estratto in modo del tutto naturale, è perfettamente tollerato dalla pelle matura.

Questa straordinaria linea 75-15, studiata e formulata proprio per le esigenze di forza e delicatezza delle pelli mature è un vero scrigno di sostanze naturali preziose per ogni necessità di questo particolare tipo di pelle.

Troviamo infatti

Olio di passiflora: contiene un'alta concentrazione di omega-6, estremamente nutriente, regala morbidezza alla pelle con effetto "mat". Prodotto nel rispetto della biodiversità e dello sviluppo sostenibile.

Ametista: è la forma di quarzo più preziosa, ha un colore unico che dipende dalla presenza di manganese (che stimola la produzione di nuovo collagene) e può variare dal viola purpureo al lavanda/lilla. Ricca in silicio, apporta idratazione e tono.

Acqua distillata di Fiordaliso: è ricca di sostanze decongestionanti, come flavonoidi e antociani, e idratanti, come le pectine, che formano un sottile film trasparente, elastico, in grado di cedere l'acqua allo strato corneo formando un vero e proprio "scudo d'acqua" che apporta idratazione ed elasticità.

Oltre ad una ricca miscela di oli e burri naturali come olio di cocco, olio di mandorla, burro di cupuaçu e burro di karité che assicurano nutrimento, elasticità e un grande apporto di vitamine A ed E.

Una linea che rispecchia appieno le nuove tendenze del mercato e garantisce risultati visibili fin dalle prime applicazioni

CORPO
Perfetto

lo Staff di ArgentoVivo, attraverso un accurato check up, sarà in grado di valutare il grado di invecchiamento della pelle e consigliare il percorso professionale e domiciliare più adatto alle singole esigenze.

MA NON DIMENTICHIAMO

.....di fare le scelte giuste anche a tavola

L'alimentazione ha un impatto molto potente sulla bellezza della pelle: infatti, più sana è la dieta e maggiori sono i nutrienti che la pelle ha a disposizione per combattere l'invecchiamento. Oltre a frutta e verdura, fonti indispensabili di acqua, vitamine e altri importanti nutrienti, per contrastare la comparsa delle rughe e mantenere la pelle bella e luminosa è consigliabile portare in tavola cibi ricchi di acidi grassi Omega-3, come olio extravergine d'oliva, salmone, noci e mandorle. Vitamina E e minerali che mantengano attivo il metabolismo, prolungano la giovinezza delle cellule e le proteggono da stress e inquinamento.

Truivity by Nutrilite™ OxiBeauty™

è una combinazione di Beauty Drink e Beauty Supplement con nutrienti per una pelle dall'aspetto radioso. Assicura un apporto di rame e vitamina E per una protezione duratura dallo stress ossidativo per tutto il giorno. I suoi ingredienti formano un tampone di protezione contro lo stress ossidativo che gioca un ruolo determinante nel processo di-invecchiamento della pelle. La vitamina E e il rame contribuiscono a proteggere le cellule dallo stress ossidativo. Il rame contribuisce alla normale funzione del sistema immunitario e sostiene la normale pigmentazione della pelle.



54

54 strategie per un corpo perfetto

... questi sono i vantaggi per i nostri clienti!

Vantaggi di AV® Rimodellamento Anti-Age

1. Programmi integrati con tecnologie hi-tech e phytocosmesi personalizzati in funzione del metabolismo, dell'età biologica della pelle e dell'obbiettivo desiderato dal cliente per un viso e un corpo naturalmente più giovane in meno di 12 sedute.
2. Tutti i nostri programmi di estetica avanzata sono coperti dalla GARANZIA 100% EFFICACE, infatti se entro il secondo trattamento il cliente non è soddisfatto restituiamo tutto il costo del programma senza richiedere le motivazioni.
3. Mantenimento dei risultati nel tempo grazie al Programma Annuale di Bellezza personalizzato con il Phyto Test ad ogni cambio di stagione.



BELLA COME UNA SIRENA

Dona tono ed energia al tuo viso per stupire con il nuovo programma **Viso Perfetto senza macchie.**

provalo a soli **35€** anziché 90€



LOVE ENERGY SPECIALE VISO FEBBRAIO

PROGRAMMA
**VISO PERFETTO
senza macchie**

Programma completo per rigenerare la pelle del viso, con soluzioni specifiche per età biologica e per tipologia di inestetismi della pelle (impura, irritata, disidratata, sensibile disomogenea, con macchie e/o discromie, opaca e spenta, ispessita, stressata) che utilizza l'esclusivo METODO AV@RIMODELLAMENTO ANTI-AGE.

CREMA DETERGENTE SCHIARENTE

Un prodotto cosmetico multifunzionale che agisce sia da detergente che da tonico, particolarmente adatto alle pelli con tendenza a macchiarsi e perdere luminosità. Il tonico purificante gel rimuove le impurità dello smog e purifica la pelle del viso, donando alla cute un aspetto luminoso ed omogeneo.

ACQUISTANDO IL PRODOTTO ENTRO IL MESE DI FEBBRAIO RICEVERAI IN **OMAGGIO IL TRATTAMENTO VISO PERFETTO EFFETTO LIFTING**

27€

VITAMINA
E & RAME

Bellezza "GLAMOUR" per le FESTIVITA' NATALIZIE

È arrivato il freddo, lo stress dell'inverno, la vita al chiuso sotto le luci artificiali, la disidratazione data dai riscaldamenti domestici e dei luoghi di lavoro.magari la pelle non si è ancora ripresa del tutto dai segni dell'estate come le discromie.

Probabilmente non ci hai ancora pensato, ma la pelle va trattata in modo diverso, va cambiata la Beauty Routine per adattarla alle temperature rigide e alle nuove esigenze che il tessuto cutaneo presenta.

Vogliamo una pelle da primo piano per essere ammirate da tutti durante le festività natalizie? Vogliamo sembrare più giovani e piene di vitalità come durante la stagione estiva? Vogliamo luce e non grigiore sul nostro viso?

E allora è ora di rinnovare!

Rinnovare la nostra pelle rendendola uniforme e bellissima. Rinnovare il nostro beauty case per assicurarci tutti gli attivi ideali per le nostre esigenze e per la stagione invernale. Rinnovare il modo di mangiare e prenderci cura di noi stesse per essere sempre splendide.

Piccoli trucchi e accorgimenti per una pelle a prova di "riflettori"!

La pelle è quel grande involucro che avvolge tutto il corpo, con una superficie di circa 1,5 mq e un peso medio di 5 kg, è il nostro principale organo di contatto. Il nostro biglietto da visita davanti al mondo, e giustamente vogliamo che abbia un bell'aspetto.

Ma il benessere cutaneo non è una mera questione estetica. "La pelle è un organo immunitario, avendo la proprietà di avviare le risposte infiammatorie e immunitarie verso sostanze potenzialmente nocive che vengono a contatto con essa" ed è pure un importante organo emuntore, che facilita l'eliminazione delle tossine che possono sovraccaricare l'organismo. Quindi, mantenere una Bella Pelle Sana è un nostro DOVERE sia per la nostra autostima, sia per la nostra salute generale.

PARTIAMO DALL'ESTERNO

Un accurato check up da parte dello Staff di ArgentoVivo, vi permetterà di capire esattamente quali siano le attuali necessità della pelle e come trattarla dal punto di vista professionale e domiciliare per portarla al suo massimo potenziale!

Un profondo trattamento illuminante e rigenerante è la base di partenza per mettere in luce una nuova pelle, sana, pronta a difendersi dagli attacchi climatici dell'inverno. Poi, bisogna rinnovare la Beauty Routine quotidiana per integrare sostanze attive non necessarie durante l'estate, ma indispensabili con l'arrivo del freddo. In sostanza anche il beauty case, così come il guardaroba, deve adattarsi al mutamento delle temperature esterne, per consentire alla pelle di essere curata e soprattutto protetta nel modo più efficace.

La "cura della pelle" in inverno, in particolare, necessita di attenzioni speciali: le temperature rigide, infatti, possono metterla a dura prova provocando secchezza e irritazioni

In inverno l'idratazione del corpo è fondamentale, perché le basse temperature tendono a seccare e screpolare la pelle. Viso e mani, che sono le parti più esposte e soggette al freddo, e al contempo il primo contatto con l'esterno, hanno bisogno di una coccola in più: via libera quindi a creme super idratanti, con proprietà nutrienti e protettive. I prodotti perfetti per il beauty case invernale sono ricchi di vitamina A, per le sue proprietà rigeneranti, vitamina C, che incentiva la produzione di collagene e uniforma il colore dell'incarnato rendendolo vitale, vitamina E, che stimola, protegge e regola l'idratazione, vitamine B che stimolano una rigenerazione veloce e costante del tessuto cutaneo.

Una delle parti più sensibili del corpo, in particolare in inverno, sono le labbra, il centro focale del viso, che costantemente inumidite dalla saliva, con le basse temperature si screpolano e si spezzano con estrema facilità.

Nel beauty case invernale o in borsa è quindi importantissimo avere sempre un Lipstick a base di sostanze nutrienti in grado di prevenire secchezza e tagli fastidiosi. Lo stesso vale per i rossetti o i lipgloss, per chi preferisce un look più colorato. I prodotti ideali sono a base di cera d'api, burro di karité o all'acqua di rose, che idrata e aiuta la produzione di collagene o, in generale, ricchi di vitamine A, C o E: naturali, delicati sulle mucose, ma molto efficaci.

Se in un beauty case estivo la crema solare non manca quasi mai, in inverno è un prodotto che si dimentica facilmente, perché le basse temperature portano a sottovalutare l'effetto dei raggi solari sulla pelle. Tuttavia, i raggi UV rimangono i principali fattori di invecchiamento e quindi i prodotti della Beauty Routine mattutina, dovrebbero sempre prevedere anche una protezione solare. Cosa ancora più importante, specialmente nel caso in cui si stia organizzando una vacanza sulla neve, un prodotto con un minimo di protezione è fondamentale: il manto bianco che copre prati e montagne riflette i raggi UV e la pelle è così doppiamente esposta a danni e scottature.

Prendersi cura della propria pelle durante la notte permette di ottenere risultati migliori, perché il metabolismo è più veloce tra le 23 e le 3 del mattino e gli effetti dei prodotti utilizzati vengono amplificati.

Per questo motivo una buona regola è tenere nel proprio beauty case invernale la **Sleeping Mask** rigenerante e illuminante in grado di aiutare la pelle a riposarsi e rinnovarsi durante il sonno. Questa preziosa maschera aiuta a svegliarsi con una pelle più liscia, luminosa e rivitalizzata, prontissima per affrontare un'altra fredda giornata invernale. Se poi vogliamo essere super glamour, ricordiamo che ogni stagione ha i suoi colori e lo stesso vale per il make up. A seconda del colore dei propri occhi e delle sfumature della propria pelle si può giocare con nuance di diverso tipo, effetti lucidi, opachi o metallizzati, ma per l'inverno i colori di tendenza sono i toni caldi della terra, il color champagne, per un look luminoso, o corallo, per chi vuole attirare l'attenzione su quest'area del viso. Con l'avvicinarsi delle feste natalizie ed il Capodanno, via libera anche a ombretti glitter, per brillare con stile durante il periodo più magico dell'anno. Ma attenzione: il make up sarà perfetto solo se la pelle sarà debitamente curata.

LA PELLE SI "CURA" ANCHE DALL'INTERNO

Per la sua posizione in prima linea, la pelle è facilmente esposta ai danni causati da fattori esterni naturali - sole, freddo, vento, salsedine, raggi UV - e non - gas di scarico, ozono, fumo di tabacco e di altre fonti, raggi X, radiazioni di apparecchi elettronici, uso di cosmetici con sostanze chimiche dannose. I problemi non si fermano però qui. Il maggior numero di insidie arriva da fattori interni, ed è principalmente da dentro che vanno risolti. Infatti, a influire fortemente sullo stato della cute è lo stile di vita: quello che mangiamo, indubbiamente, ma anche le cattive abitudini come l'alcol e il tabacco, e la nostra capacità di gestire lo stress e le emozioni in genere. La pelle non è solo molto vascolarizzata, è anche molto innervata e quindi in stretto rapporto con il cervello, rappresentando anche un vero e proprio ponte tra la mente e il corpo. Per gli stretti rapporti con il cervello e

la psiche, si presta a essere un veicolo privilegiato di comunicazione verso l'esterno dei vissuti emotivi individuali.

Sulla cute, si riflettono dunque l'ansia e la paura (che spesso si esprimono con le rughe sulla fronte), la rabbia, la passione... insomma tutto ciò che ci domina. Per una pelle bella e funzionale non bisogna quindi dimenticare l'importanza del riposo e di un buon sonno, essenziali per ricaricare il nostro organismo.

La dieta di bellezza. Il consumo di grandi quantità di vegetali di stagione, un limitato utilizzo di condimenti e grassi saturi e l'utilizzo di proteine magre di elevata qualità ha effetti positivi sulla pelle.

Ormai sarà chiaro: per avere una pelle luminosa e di bell'aspetto, compatibilmente con l'età, bisogna **lavorare a 360° da dentro (con il cibo e con il rilassamento) e da fuori**, con prodotti specifici e mirati e con buone abitudini di vita. **L'esercizio fisico favorisce una corretta circolazione sanguigna** e quindi una migliore irrorazione della cute. Inoltre, aiuta a scaricare le tossine che la sovraccaricano e a rilassarsi (la pelle ama la serenità!). Il fumo di sigaretta, che sprigiona centinaia di sostanze chimiche, è legato con certezza all'invecchiamento cutaneo e peggiora l'acne. **L'alcol danneggia i capillari, causando macchie e venature;** aumenta le occhiaie e sottrae le vitamine antiossidanti, riducendo l'elasticità cutanea. E molto altro.

Una corretta integrazione di Vitamine e fitonutrienti, durante la stagione fredda, dove può essere più difficile reperirli, è assolutamente auspicabile. Abbiamo visto quanto tutte le vitamine siano importanti per una pelle da "primo piano". Un apporto quotidiano costante si riflette in una migliore funzionalità dell'organismo e in una pelle che risplende di vitalità.



Nutrilite™ Daily è la soluzione ideale ed efficace per condurre uno stile di vita sano e soddisfare il fabbisogno nutrizionale quotidiano.

Alleato perfetto per il corpo, la pelle e il sistema immunitario, contiene nutrienti come Vitamina C, E, A, B12, B6, folato, rame, ferro e zinco.

E allora RINNOVIAMO

le nostre abitudini estetiche e alimentari per ritrovare il massimo potenziale della nostra pelle!

54

54 strategie per un Corpo perfetto

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

SÌ PARTY!
NO RUGHE

Preparati per le feste. Scopri il nuovo programma **viso perfetto**

provalo a soli **42€**
anziché 130€

GLAMOUR
SPECIALE VISO DICEMBRE

PROGRAMMA
VISO PERFETTO
10

Programma completo per il rimodellamento dell'ovale del viso, per distendere i raggi di sole per età biologica della pelle che utilizza l'esclusivo METODO AV@RIMODELLAMENTO ANTI-AGE prevede un check up preliminare con TEST EPIGENETICO e, utilizza esclusivamente naturali integrati con tecnologie hi-tech non invasive e senza aghi per immediato effetto liftir collo per un viso perfettamente rimodellato in meno di 12 sedute con la garanzia 100% efficace

CREMA VISO

Crema Viso Glamour quotidiano che rinnova la pelle per un aspetto fresco e un'incredibile luminosità e

ACQUISTANDO IL PRODOTTO RICEVERAI IN OMAGGIO IL T



88€

VISO PERFETTO
effetto lifting

EFFETTO *Lifting*: vento e sbalzi di temperatura i nemici giurati

La "Curcuma" un alleato perfetto
per mantenere una pelle vellutata e tonica,
a prova di carezza!
... anche nei periodi più freddi
e ventosi dell'anno

Anche il freddo, proprio come l'esposizione
solare, può danneggiare la pelle, in particolare
nelle zone più esposte.

Si pensa sempre a proteggere la pelle dal sole, ma mai dal
freddo. Eppure, anche le basse temperature possono
danneggiare il tessuto cutaneo e favorirne l'invecchiamento.

E in ogni caso, i raggi ultravioletti (anche se meno forti!) ci
sono anche in inverno.

È quindi d'obbligo **proteggere la pelle anche dal freddo**, per preser-
varne la bellezza e **ritardare** il più possibile la comparsa di **rughe** e altri
segni di invecchiamento. Proteggere la pelle dal freddo in realtà è una
delle cose che dovrebbe venirci più naturale fare, perché tende a diventare tesa
e ruvida al tatto.

La pelle delle mani spesso è talmente screpolata che tende a desquamarsi, o
formare dei micro-taglietti dovuti proprio ad una eccessiva secchezza.

Oltre alle basse temperature, lo **sbalzo termico** è un altro fenomeno tipica-
mente invernale che non giova alla pelle.

Dal freddo esterno rientriamo a casa o in qualsiasi altro locale che invece è
caldo: le guance si arrossano, perché all'improvviso affluisce una grande quantità
di sangue ai capillari. Tutte le microstrutture vasali superficiali vengono messe
costantemente sotto sforzo, peggiorando tantissimo la sensibilità cutanea,
soprattutto in chi è già predisposto

Un'altra mossa tipica, e sbagliatissima per l'integrità della pelle, è quella di
appoggiare le mani "congelate" dal freddo esterno direttamente sul termosifone
caldo, o sotto l'acqua bollente: lo sbalzo termico **danneggia il tessuto
cutaneo**, le mani si screpolano e si formano dei micro-taglietti superficiali
fastidiosissimi.

VEDIAMO QUALI SONO I PRINCIPALI EFFETTI DEL FREDDO SULLA PELLE

Il freddo ha in generale un duplice effetto sul tessuto
cutaneo:

1. Le basse temperature restringono i capillari sanguigni e in questo modo la
pelle riceve meno ossigeno e nutrienti. La conseguenza è che diventa più sensi-
bile e più sottile, quindi maggiormente suscettibile anche alla disidratazione e
alla secchezza. Oltre a questo, un minore afflusso di nutrienti si traduce in un
rallentamento dei normali processi metabolici a carico dell'epidermide, com-
presa la sintesi di collagene ed elastina, le due proteine responsabili del mante-
nimento della struttura di sostegno del tessuto cutaneo;

2. Il freddo altera quello che si chiama film idrolipidico superficiale. La cute
ha una barriera naturale di protezione composta da acqua e grasso, utile a
preservarne l'integrità dall'azione di agenti esterni come quelli atmosferici. Una
volta alterata tale barriera, la pelle diventa più suscettibile e più predisposta a
secchezza e screpolature. Come già accennato prima, anche i continui sbalzi
caldo/freddo hanno un'influenza negativa sulla compattezza e sulla integrità del
tessuto cutaneo. Quando passiamo da un ambiente molto freddo, ad uno
molto più caldo, il sangue affluisce copiosamente e velocemente ai capillari,
tanto che la cute diventa arrossata. Sebbene questo sia un effetto naturale, nel
tempo, i capillari possono perdere elasticità e predisporre la pelle a couperose,
un inestetismo cutaneo caratterizzato dall'arrossamento di alcune zone del
viso, come ad esempio le guance.

Quindi, ricapitolando: vasocostrizione, alterazione della barriera naturale idroli-
pidica e perdita di elasticità dei capillari, fanno sì che la pelle perda la sua natu-
rale integrità e compattezza diventando più sensibile e sottile. Le manifestazio-
ni sono secchezza, disidratazione, presenza di screpolature e desquamazione
in superficie e perdita di elasticità cutanea, con conseguente peggioramento
dell'invecchiamento.



Come si inserisce la CURCUMA in tutto questo?

Vediamo perché è un preziosissimo alleato sia per l'organi-
simo sia per la pelle

La pianta della curcuma è un'erba perenne, che raggiunge un'altezza mas-
sima di circa 1m, nasce spontanea in Asia meridionale, dall'India alla Malesia, in
regioni a clima tropicale, con temperature normalmente comprese tra 20°C e
35°C e con elevata piovosità. La radice è un grosso rizoma cilindrico, ramifica-
to, di colore giallo o arancione, fortemente aromatico, che costituisce la parte
utilizzata (droga) della pianta.

La curcuma per secoli è stata, ed è tuttora, impiegata nella cucina
medio-orientale e del sud-est asiatico. Per ottenere la famosa spezia, le radici
vengono fatte bollire per parecchie ore e poi essiccate in grandi forni,
successivamente vengono schiacciate fino ad ottenere una polvere giallo ocra che
viene comunemente utilizzata nella cucina del Sud Asia e come ingrediente
principale del curry.

La curcuma è tradizionalmente impiegata sia **nella medicina ayurvedica**,
che nella **medicina tradizionale cinese**, in particolare è utilizzata **come
integratore alimentare naturale per la capacità di
contrastare i processi infiammatori** all'interno dell'organismo.

La pianta è conosciuta da sempre per l'azione depurativa, coleretica (stimolante
la produzione di bile da parte del fegato) e colagoga (che favorisce lo svuotamento
della colecisti, aumentando l'afflusso di bile nel duodeno e scongiurando la
formazione di calcoli biliari), è un epatoprotettore, stimolante delle vie biliari,
antiossidante, fluidificante del sangue.

Il principio attivo più im-
portante è la curcumina,
che conferisce alla curcu-
ma anche un'azione antinfiammatoria e anal-
gesica, e per questo motivo è impiegata effi-
cacemente nel trattamento di infiammazioni,
dolori articolari, artrite e artrosi.

CORPO
Perfetto

Tra le proprietà curative della curcuma, la spezia dorata è riconosciuta come
protettiva del sistema immunitario è anche un potente antiossidante in
grado di contrastare l'azione dei radicali liberi, responsabili dei processi di
invecchiamento e di danneggiamento delle membrane delle cellule che
compongono il nostro organismo. La curcuma è in grado di fornire da sola il
26% del fabbisogno giornaliero di manganese e il 16% del ferro. Ma è impor-
tante anche per gli apporti di potassio, fibre, vitamina C e B6 e magnesio. La
curcuma migliora la capacità dell'organismo di digerire i grassi; riduce la forma-
zione dei gas intestinali e attenua il gonfiore.

**Come integratore, la polvere di curcuma può essere presa
nella dose di 2 cucchiaini da caffè al giorno, oltre ad
essere utilizzata in cucina.**

**Le tisane di curcuma sono poco efficaci perché
nell'infuso la curcumina non è biodisponibile.**

E PER LA PELLE?

8 benefici anti-invecchiamento per la pelle:

1. Ravviva la pelle Se la pelle appare spenta e opaca, proviamo a fare una
integrazione di curcuma o a usare una maschera a base di curcuma. Gli effetti
antinfiammatori e antiossidanti della curcumina riescono a rendere la pelle più
luminosa, aiutandola a ringiovanire e ad avere un aspetto migliore.

2. Riduce le occhiaie Le occhiaie sono un segno di stanchezza, tipiche
dei periodi in cui abbiamo dormito poco e anche male. Ma possono anche
essere segno di una cattiva circolazione locale. Se si è già provato di tutto, ma
proprio non se ne vogliono andare, proviamo con la curcuma! A parte le già
citare proprietà illuminanti e antinfiammatorie, la spezia riesce anche a stimola-
re la circolazione, e, di conseguenza, può alleviare i cerchi intorno agli occhi.

3. Ha proprietà sebo-regolatrici La pelle grassa appare oleosa, con
imperfezioni e punti neri. Ciò si deve a una iperproduzione delle ghiandole
sebacee che, in genere, producono sebo per fare in modo che la pelle non sia
troppo secca. Quando però questa produzione è esagerata, possono sviluppar-
si acne, cisti e altri segni di imperfezione. Secondo uno studio condotto su
volontari, l'uso di curcuma ha favorito la regolazione della produzione di
sebo. Ma come fa la curcuma ad agire positivamente sulla pelle? Grazie alla
presenza di acidi grassi e di fitosteroli, che insieme contribuiscono a ridurre il
sebo in eccesso.

4. Pelle secca? Idratata con la curcuma. Se al contrario la pelle è secca,
si può comunque beneficiare delle proprietà della curcuma. La spezia infatti è
in grado di idratare in profondità i tessuti, rivitalizzando la pelle, in modo che
non appaia più secca. E previene gli effetti legati ai danni del tempo, proteggen-
do le cellule dell'epidermide

54

54 strategie AntiAge
per personalizzare
la tua naturale bellezza,
con la garanzia
«risultato o rimborsato»

54 strategie
per un Corpo perfetto

VISO PERFETTO effetto lifting

5. Protegge dai danni del sole

Il sole è benefico, ma se preso in grandi quantità in un tempo limitato, come spesso avviene in estate, può avere effetti indesiderati. Troppo sole tende ad invecchiare la pelle prima del tempo, marcandola con rughe e rendendola meno tonica. In alcuni casi possono verificarsi anche macchie scure, difficili da mandar via. Tutto ciò succede perché i raggi UV favoriscono la formazione di un enzima che, una volta attivato, distrugge il collagene, con tutte le conseguenze che ciò comporta. Anche in questo caso ci viene in aiuto la curcuma, che ha effetti positivi ed è in grado di rallentare gli effetti della lunga esposizione ai raggi ultravioletti. Secondo uno studio la curcuma avrebbe la capacità di inibire la crescita del dannoso enzima e quindi di preservare la pelle da un invecchiamento precoce.

6. Ottima come trattamento anti-aging

La curcuma è dunque un ottimo rimedio per evitare l'invecchiamento cutaneo. E ciò non è vero solo per coloro che in estate prendono tanto sole. La pelle può invecchiare per un accumulo di radicali liberi, la cui crescita è facilitata da un'infezione cronica. Attaccando le cellule e il tessuto connettivo, queste cellule danneggiano inevitabilmente le strutture portanti della cute. Inquinamento, stress, cattiva alimentazione, sbalzi di temperatura favoriscono la produzione di radicali liberi! Grazie alle sue spiccate proprietà antinfiammatorie, la curcuma si è dimostrata in grado di contenere gli effetti dei radicali liberi e di rallentare i processi di invecchiamento. Secondo uno studio, gli insetti a cui era stata somministrata curcumina nel cibo avevano una vita più lunga di quelli nutriti senza curcuma. Secondo un altro studio, le persone che applicavano una crema con estratti di curcuma 2 volte al giorno per 8 settimane, hanno attenuato visibilmente rughe e segni del tempo, alleviando persino le macchie scure.

7. Allevia le malattie croniche della pelle

Avendo effetti antinfiammatori, la curcumina è in grado di alleviare i sintomi di alcune malattie e affezioni della pelle, come eczemi, psoriasi, rosacea. Ed è efficace anche contro l'acne e le cicatrici che questa può causare. Sarebbe infatti in grado di bloccare l'agente che scatena l'infiammazione, la proteina NF-kB che viene attivata da vari stimoli come lo stress, i radicali liberi, i raggi ultravioletti e le citochine. Una sovrapproduzione di questa proteina sarebbe in grado di scatenare la risposta infiammatoria alla base di molte malattie autoimmuni.

8. Attenua le smagliature

Sebbene siano un problema comune, che si manifesta nell'80% della popolazione, le smagliature possono essere un problema estetico poco simpatico. Molto difficili da mandar via, possono essere attenuate con l'uso della curcuma, grazie ai suoi effetti antiossidanti che riescono a migliorare le funzioni delle membrane delle cellule della pelle. Un rimedio veloce da applicare 2 volte al giorno consiste nel preparare una pasta mescolando una grossa noce di Sikelia Crema Smagliature con un cucchiaino di curcuma, mescolare bene e spalmare sulla zona interessata dalle smagliature.

[IN SINTESI]

Se vogliamo preservare una pelle del viso, ma anche del corpo, perfettamente liftata e compatta, via libera all'utilizzo della CURCUMA!

Sia come integratore sia per uso esterno.

La Linea Vagheggi Emozioni Plus basa la sua azione fortificante liftante proprio sull'estratto delle cellule staminali del rizoma di Curcuma, per garantire alla pelle tutti gli effetti che abbiamo visto in questo articolo. Se il sapore della curcuma, forte e amarognolo non ci piace (anche se fa veramente tanto bene) possiamo ovviare con l'integrazione

Integratore adatto anche alla filosofia Vegana, garantisce un apporto quotidiano importante di Cardo Mariano, CURCUMA e Tarassaco, per favorire una detossinazione profonda di tutto il corpo e una pelle luminosa e liftata. Con sole 2 compresse al giorno.



Rivolgetevi con tranquillità al personale esperto di ArgentoVivo, per un check up approfondito della pelle del viso, che vi permetterà di capire quali siano le profonde necessità della pelle stessa. Potrete quindi imparare a “combattere” a 360° gli attacchi freddo, vento e sbalzi di temperatura, mantenendo una pelle perfettamente liftata e giovane.

dicono di noi



Dice Katiuscia Righettini:

Uso quotidianamente la linea Emozioni Plus, a base di estratti di Curcuma, che mi permette una cura della pelle delicata e allo stesso tempo efficace. I risultati si sono iniziati a vedere da subito!

Ho imparato a rispettare la mia pelle con pochi semplici gesti e ho eliminato finalmente i problemi di irritazione e intolleranza che altri prodotti mi avevano causato.

Questi prodotti professionali permettono di personalizzare il trattamento sulle mie esigenze senza trascurare alcun aspetto. A questo si aggiunge l'assistenza e la consulenza della mia operatrice di bellezza del team ArgentoVivo che sono una risorsa di cui non posso più fare a meno.

Il costo, infine, è decisamente più sostenibile di quanto pensassi, anche perché sono prodotti molto concentrati e ne bastano piccole quantità.

Ho già consigliato i prodotti vagheggi per pelli intolleranti ad amici che a loro volta hanno portato altri ad utilizzarli.

La soddisfazione con questi prodotti è immediata e il risultato ineguagliabile.

ACHILLE CAROSI

Osteopata, Kinesiologo, Posturologo

VIVERE SANO PER VIVERE BENE

Il corpo parla... ma bisogna saperlo ascoltare

Quando stiamo male, quando le cose improvvisamente non vanno, solitamente reagiamo in due modi: o ci preoccupiamo allarmandoci in modo irrazionale, recandoci subito al Pronto Soccorso o interpellando con angoscia esagerata il nostro medico di guardia; oppure ignoriamo proprio il malessere in omaggio a una cultura sbagliata che sottovaluta le malattie, scappando dai problemi continuiamo ciechi ad andare avanti meccanicamente come se nulla fosse, nell'attesa che tutto passi da solo, che si risolva senza nessun intervento esterno o nell'attesa che addirittura i sintomi peggiorino. E quando il dolore è insopportabile, solo allora, ci decidiamo ad agire. Queste due reazioni sono pericolosamente collegate e sostanzialmente speculari. Sono le facce della stessa medaglia. Nascondono la paura dell'ignoto e ci obbligano ad interrogarci sulla malattia e la guarigione.

La verità è che non facciamo mai la cosa più semplice: ascoltare e ascoltarci. Sì, perché il nostro corpo, dalla bocca, ai capelli, dal viso alla pelle stessa, ci parla, ci avverte, ci dà segnali ogni giorno; segnali che noi non percepiamo, né raccogliamo. Eppure sarebbe così facile: dobbiamo soltanto predisporci all'ascolto di noi stessi, imparare ad ascoltare la nostra fisicità e la parte un po' più profonda di noi. Ne siamo capaci? La risposta purtroppo, nella maggior parte dei casi, è negativa.

L'osteopatia e la kinesiologia applicata permettono tutto questo!

CHIEDI UNA CONSULENZA PERSONALIZZATA PRESSO ARGENTOVIVO PER RITROVARE E MANTENERE IL TUO BENESSERE!



Sergio Feltrinelli

3 recensioni



1 mese fa

Positivi: Professionalità, Pulizia, Puntualità, Qualità

Guai a chi di voi aspetterà tutto il tempo che ho aspettato io per fidarsi del proprio figlio, finalmente dopo 36 anni di stare male, mi ha convinto ad affidarmi ad amorevoli cure del Dott. Achille, presso il centro ArgentoVivo.

Qui, in una sola seduta, "un pò strana" mi sono state rilevate delle intolleranze, con successivi consigli alimentari.

Il giorno prima, avevo avuto il mal di testa, per ben 3 volte, dal giorno dopo non ho più sofferto di emicrania.

MIRACOLO? Non lo so, ma da quando ho conosciuto ArgentoVivo, la mia qualità di vita è notevolmente migliorata.

www.centrostudiiliade.it

Sai **PERCHÉ** la cellulite **AUMENTA** di più in inverno?

Il freddo peggiora la circolazione, ma "il CALDO" può peggiorarla ancora di più

Cosa significa questa frase un po' "sibillina"? Sappiamo quali sono le insidie dell'estate e del sole sulle nostre gambe e sull'evidenza della cellulite. Ma non è di questo che vogliamo parlare.

Guardarsi allo specchio è a volte una sorpresa poco piacevole nei mesi freddi: cuscinetti e pelle a buccia di arancia tendono infatti a peggiorare durante l'inverno.

Il freddo c'entra, ma non in maniera diretta.

A rendere più evidenti gli inestetismi della cellulite, infatti, è soprattutto la pigrizia: se il corpo entra in "letargo" durante la brutta stagione, la circolazione rallenta e il metabolismo diminuisce la sua funzionalità con il risultato che liquidi, scorie e grasso finiscono per accumularsi a livello della parte bassa che si gonfia e si appesantisce.

In inverno ci sono minacce evidenti alla forma fisica perfetta, ma ce ne sono altre che possiamo definire "occulte". Vediamo di cosa si tratta.



54

54 strategie
per un Corpo Perfetto

... questo è il nostro segreto magico!

Il segreto magico di AV® RIMODELLAMENTO ANTI-AGE è una vera e propria personalizzazione del programma di bellezza, con 54 strategie differenti in funzione delle 6 differenti fasce di età, della disponibilità di tempo del cliente e delle sue diverse esigenze di perfezione in termini di risultati estetici. Il protocollo scientifico alla base del nostro AV® RIMODELLAMENTO ANTI-AGE utilizza solo prodotti con phytoestratti naturali hi-tech certificati con test di efficacia minima del 95%.

LE CAUSE EVIDENTI

IL FREDDO

Crea vaso costrizione che rallenta la circolazione (sia sanguigna che linfatica). Di conseguenza, rallenta anche l'ossigenazione dei tessuti ed aumenta il ristagno dei liquidi peggiorando decisamente l'aspetto della cellulite già presente il corpo deve mantenere una temperatura interna costante mentre quella esterna è più bassa, e per farlo ha bisogno di maggiori calorie. Quindi nei mesi freddi si ha semplicemente più fame! Ora, questa fame non è sempre regolabile e magari porta a mangiare molto più del necessario... ed ecco già un primo motivo per cui in inverno si prende più peso. Inoltre, nel periodo freddo tendenzialmente si consumano molti più comfort food, cioè alimenti ricchi di zuccheri e grassi saturi.

LA PIGRIZIA

Quello che succede in inverno è che, per colpa delle temperature rigide, si esce poco e malvolentieri, il divano e la copertina diventano molto più attraenti e in questo modo il consumo di calorie dato dall'esercizio fisico diminuisce. Bisogna sapere che anche le minime variazioni, come numero di passi effettuati ogni giorno, il movimento di mani e braccia o le posizioni assunte, influiscono sul bilancio calorico quotidiano.

LE FESTE DI NATALE

Se l'inverno si traduce in cibi calorici, il periodo delle feste è il trionfo per eccellenza di alimenti che fanno fiorire grasso e cellulite. Lunghe ore seduti attorno alla tavola imbandita, i pranzi e le cene utilizzati come forme conviviali per eccellenza per ritrovarsi con parenti e amici...una minaccia enorme per la forma fisica

LE CAUSE NASCOSTE

L'ABBIGLIAMENTO

I vestiti "fanno miracoli"! D'inverno ci si copre molto di più: maglioni più lunghi, calze coprenti, pantaloni, cappotti e piumini...tutte cose che coprono perfettamente il nostro fisico e NOI ci dimentichiamo di curarci nel modo adeguato perché tanto GLI ALTRI non vedono le nostre imperfezioni nascoste sotto chili di vestiti. Ma questo non ferma di certo la cellulite che continua a progredire nel suo percorso di peggioramento

CI DIMENTICHIAMO DI BERE

In inverno è difficile sentire lo stimolo della sete, soprattutto se facciamo poca attività fisica. Eppure si deve continuare a bere, almeno un litro e mezzo/due di liquidi al giorno per evitare accumuli di scorie che intossicano e appesantiscono. Soprattutto considerando il fatto che mangiamo cibi più pesanti e che l'inquinamento in inverno aumenta: due fattori che aumentano di molto la formazione di scorie e tossine nel nostro organismo. Abbiamo ancora più bisogno di bere acqua e purificare il nostro corpo ma è facile dimenticarsene!

IL CALDO

Che cosa strana parlare di caldo in relazione all'inverno, eppure può essere un'aggravante del peggioramento della cellulite. Se il freddo impigrisce, il caldo eccessivo danneggia in maniera diretta la circolazione e indebolisce i capillari, peggiorando il problema della cellulite. Attenzione quindi a non coprire troppo i piedi e le gambe con stivali con il pelo, scarpe pesanti, calze e pantaloni imbottiti. Per proteggersi meglio una calza spessa a compressione graduata che offre sostegno e stimolo al microcircolo. Da evitare è anche il contatto diretto sulle gambe di scaldini e termofori, caloriferi e stufette. E il bagno? In inverno è un piacere immergersi nell'acqua calda, ma attenzione a contenere il più possibile i gradi e a non restare a mollo più di una decina di minuti: una volta fuori sarebbe utile poi far risalire un getto freddo dalle caviglie ai piedi per stimolare la circolazione rallentata dal calore.

E ALLORA COSA POSSIAMO FARE?

Cose semplici, ma costanti. Abbiamo visto quali sono le insidie?

Cerchiamo di prevenirle:

prestiamo attenzione ai cibi che scegliamo, limitando zuccheri e grassi

● beviamo molte tisane profumate e calde che ci diano il piacere di berle. Così manteniamo la quota di liquidi e detossiniamo il nostro corpo e la nostra pelle

● non lavoriamo con il termosifone attaccato alle gambe che indebolisce la circolazione e favorisce la ritenzione

● manteniamo un minimo di attività fisica: vestiamoci bene e andiamo a camminare lo stesso. Scegliamo attività fisiche divertenti e di gruppo che ci motivino a continuare a farle

● concediamoci delle pause e dei momenti di relax dove rigenerarci e farci "coccolare" dai massaggi e dai trattamenti Fuoco Plus di ArgentoVivo che ci permetteranno di mantenere una forma invidiabile e di tenere a bada lo stress (forte aggravante della cellulite)

Se vogliamo un supporto che ci aiuti a perdere subito liquidi e perdere un po' di peso, allora aiutiamoci con un'integrazione mirata.

CORPO
Perfetto



Il nuovissimo Wellness 30 è stato studiato per poter assumere i prodotti sinergicamente attraverso un frullato proteico contenente fibre solubili, proteine di origine vegetale, proteine idrolizzate del latte e integrazione con NUTRILITE Cardio Mariano.

La sostituzione della colazione con il frullato Wellness 30, apporta il giusto quantitativo proteico e di fibre per tutta la giornata. Attiva il metabolismo e aiuta a bruciare grassi in eccesso. Il Cardio Mariano drena e detossina l'organismo. Già dopo un solo mese di utilizzo, si riscontrano risultati visibili sul peso e sulle circonferenze

Lo Staff di ArgentoVivo sarà a tua disposizione per un check up approfondito che permetterà di studiare il percorso più adatto alle esigenze specifiche di ogni uno, secondo la gravità degli inestetismi e lo stile di vita.



CORPO PERFETTO
senza cellulite

dicono di NOI



Dice Marina Denti:

Con il nuovo trattamento del programma Corpo Perfetto senza Cellulite, ho avuto un evidente riduzione di centimetri. Lo vedo anche con gli abiti che mi calzano molto meglio e le mie forme sono più modellate!

I trattamenti professionali e i prodotti domiciliari hanno un'applicazione molto piacevole e una profumazione delicata e gradevole. I particolari attivi che contengono, emanano un piacevole calore che riattiva tutto il microcircolo!

Ho notato che la consistenza e la profumazione di questi prodotti professionali, mi piacciono molto di più rispetto a quelli della grande distribuzione.

La consulenza professionale di Marta che mi ha spiegato bene le mie necessità estetiche, è stata fondamentale per capire l'importanza di "curarsi" anche a casa e mi ha portato ad essere più attenta al mio stile di vita (alimentazione, attività fisica, giusta integrazione). Questo ha rinforzato ancora di più la visibilità dei risultati!

Consiglierei questo programma a tutte le mie amiche che vogliono prendersi cura del proprio corpo e ridurre visibilmente gli inestetismi!



CREMA CORPO RIDUCENTE

VITAMINA **E & RA & ME**

Una crema riducente per il corpo, creata appositamente per trattare le rotondità delle zone critiche. Contribuisce al trattamento degli inestetismi da adipe localizzato su girovita, addome, fianchi glutei e braccia, grazie alla sua azione termo attiva.

ACQUISTANDO IL PRODOTTO ENTRO IL MESE DI FEBBRAIO RICEVERAI IN **OMAGGIO** IL TRATTAMENTO CORPO PERFETTO

57€



BELLA COME UNA SIRENA

Dona tono ed energia al tuo corpo per stupire con il nuovo programma **Corpo Perfetto**.

provalo a soli 45€
anziché 90€

LOVE ENERGY

SPECIALE CORPO FEBBRAIO

PROGRAMMA CORPO PERFETTO

Programma completo per il rimodellamento del corpo, con soluzioni specifiche per età metabolica, zone da trattare, tipologia di cellulite, che utilizza l'esclusivo METODO AV®RIMODELLAMENTO ANTI-AGE. IL METODO AV®RIMODELLAMENTO ANTI-AGE prevede un check up preliminare con TEST EPIGENETICO e utilizza esclusivamente cosmetici professionali con phytoestratti naturali integrati con tecnologie hi-tech non invasive, per un corpo perfettamente tonico e libero in meno di 12 sedute con la garanzia 100% efficace.

01 • 14
FEBBRAIO

San Valentino

8 MODI
PER DIRE
TI AMO

Tante idee regalo per la persona che ami. Scegli il suo **Love Massage** preferito

LOVE MASSAGE

PROVALO
A PARTIRE DA

€35

ANZICHÈ 80€



ArgentoVivo
RIMODELLAMENTO ANTI-AGE

Ogni acquisto effettuato durante la campagna LOVE MASSAGE dedicata a San Valentino **sosterrà la Fondazione AIRC** alla ricerca sui tumori.

CORPO PERFETTO
senza impurità

INTESTINO in PRIMO PIANO

**LA PELLE È LO SPECCHIO
DELLA SALUTE INTESTINALE:
IMPARIAMO A PRENDERCENE CURA**

L'intestino è una parte del nostro corpo estremamente importante, addirittura si parla di "secondo cervello", eppure non abbiamo l'abitudine di prendercene cura come si deve. Se l'intestino è sano e perfettamente funzionante siamo più energici, ci sentiamo bene, abbiamo una pelle luminosa e sana, è più facile mantenere la forma fisica. Addirittura, il benessere intestinale è considerato uno dei fattori più importanti per mantenere nel tempo la salute e prevenire le malattie.

Andiamo allora alla scoperta delle caratteristiche di questo organo e capiamo come trattarlo nel modo migliore per mantenere un'ottima salute e una pelle splendente.

A COSA SERVE L'INTESTINO

"Prendi una decisione di pancia!" Quante volte ce lo siamo sentiti dire? O magari siamo stati noi stessi a dirlo a qualcuno. Se ci soffermiamo un secondo ad analizzare questa frase, scopriremo un aspetto interessante: prendere una decisione è un'attività che riguarda l'aspetto più mentale e razionale di una persona. Riguarda il pensiero e quindi il cervello. Se parliamo di pancia, al contrario, ci riferiamo ad un aspetto più istintuale, primario e innato. Quindi questa frase ci invita a fare qualcosa di razionale facendoci guidare dall'istinto.

Un controsenso? In realtà no. Anzi, è una visione che ha una motivazione molto concreta e basi scientifiche.

Cervello e intestino sono strettamente correlati. O meglio: parlano lo stesso linguaggio.

Numerosi studi testimoniano come il sistema nervoso enterico (quello che governa l'attività intestinale) e il sistema nervoso centrale (legato invece all'attività cerebrale) usino gli stessi mediatori per originare delle reazioni e ottenere risposte agli stimoli.

Ma perché di tutti gli organi proprio l'intestino ha un ruolo di primaria importanza, tanto da poter parlare con l'organo depositario dell'intelletto?

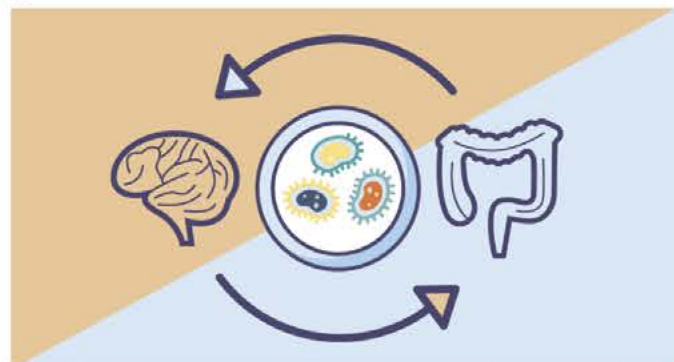
L'intestino è centrale per la nostra sopravvivenza: attraverso di lui il nostro corpo assimila e assorbe le sostanze nutritive vitali per la nostra salute e l'equilibrio biochimico che ci garantisce il benessere. L'epitelio intestinale, ovvero la superficie che ricopre le "pareti" intestinali, in stretta simbiosi con il Microbiota intestinale, è l'interfaccia più affidabile per preservare il nostro stato di salute: esso, infatti, filtra le sostanze che per noi sono nutritive e utili e scherma quelle nocive. Svolge perciò una funzione molto importante.

L'epitelio intestinale forma con il Microbiota la "barriera intestinale", una vera e propria "barriera" dinamica essenziale, il cui stato di salute influenza il nostro stato di benessere generale: una barriera intestinale sana permetterà uno scambio funzionale, mentre una danneggiata o sofferente non sarà in grado di svolgere le sue funzioni vitali al meglio, con conseguenti processi di malassorbimento, accumuli o diffusione di tossine nell'organismo e con ripercussioni inevitabili sul nostro stato di salute.

Proprio perché svolge questa funzione fondamentale, l'evoluzione ha dotato l'intestino anche di un sistema nervoso autonomo, in grado di preservare e garantire la funzionalità nutritiva indipendentemente da tutto.

Questa caratteristica di autonomia e autoregolazione nella gestione degli stimoli fa sì che l'intestino venga definito anche "il secondo cervello".

Un'alimentazione sbilanciata, cibi mal tollerati dall'intestino, uno squilibrio della flora batterica intestinale (o Microbiota intestinale) magari dovuto all'uso incongruo di antibiotici e di altri farmaci, sono tutti fattori che possono gravare sullo stato di salute dell'intestino, della flora batterica intestinale e sull'integrità della barriera intestinale, andando a compromettere nel lungo periodo il benessere generale.



Il Microbiota dell'apparato gastro-intestinale, detto anche Microbiota intestinale, è l'insieme dei microrganismi presenti nel tubo digerente dell'uomo che hanno un ruolo fondamentale per la vita umana, e rappresenta l'ecosistema più complesso

della natura! È composto da un numero di batteri pari quasi a tre volte il totale delle cellule dell'intero corpo umano e da almeno quattro milioni di tipi diversi di batteri che vivono in stretto contatto "mutualistico" con la mucosa intestinale. I principali sono i Bifidobatteri, i Lattobacilli e gli Eubacterium, ma ve ne sono di numerose altre specie, e tutti insieme conducono funzioni per noi essenziali.

FUNZIONI DEL MICROBIOTA INTESTINALE

- favorisce la bio-disponibilità di alcuni nutrienti e la metabolizzazione delle calorie
- sintetizza diverse vitamine
- regola l'espressione del sistema immunitario nella mucosa intestinale
- sostiene la peristalsi intestinale
- protegge la mucosa intestinale – e quindi l'intero organismo – da aggressioni di microrganismi patogeni, prevenendo così la comparsa di molte infezioni.

La composizione del Microbiota è fortemente influenzata dall'alimentazione già a partire dal tipo di allattamento, se al seno o artificiale, e dallo svezzamento, e in seguito dalla condotta alimentare quotidiana.

Fattori interni ed esterni possono determinare disbiosi, ovvero alterazioni anche importanti del Microbiota. Fra questi, squilibri dietetici, stress psico-fisici, stili di vita non equilibrati, uso incongruo di farmaci, eccessi di alcool e fumo, ambienti fortemente inquinati.

IN CHE MODO L'INTESTINO INFLUENZA IL CERVELLO E VICEVERSA?

Abbiamo detto che l'intestino parla lo stesso linguaggio del cervello e che ha un sistema nervoso proprio e, per questo motivo, riesce a prendere decisioni autonomamente. La comunicazione fra i due organi avviene attraverso il nervo vago sulla base di neurotrasmettitori comuni, come la serotonina.

La serotonina svolge un ruolo fondamentale per la regolazione dell'umore e viene prodotta per il 95% dalle cellule distribuite lungo la mucosa intestinale.

All'interno dell'intestino essa è in grado di mediare funzioni come la peristalsi, la secrezione, così come la sensazione della nausea. Ecco allora che, attraverso il nervo vago, questi segnali vengono veicolati dalla serotonina al cervello che li associa, ad esempio, al senso di sazietà.

Non dobbiamo dimenticarci però che la relazione tra intestino e cervello è a doppio senso.

Se è vero che lo stato di salute dell'intestino si riflette sul cervello, è vero anche il contrario: periodi particolarmente stressanti o la nostra (in)capacità di affrontare ansie, paure, decisioni, possono incidere sul normale funzionamento dell'intestino con alterazioni della peristalsi (e conseguenti episodi ad esempio di stipsi o di colite) e della produzione di acidi, di enzimi, di ormoni. Allo stesso modo dieta e disordini intestinali possono avere ricadute sull'umore (ecco cosa significa somatizzare lo stress!).

COME (E PERCHÉ) TRATTARE MEGLIO INTESTINO E CERVELLO

L'importanza di prendersi cura al meglio della nostra "pancia" è quindi evidente.

COME FARE?

Le risposte possono essere molte e varie. È innegabile che l'alimentazione ricopra un ruolo fondamentale: prestare attenzione alla reazione del nostro intestino ad alcuni alimenti e bevande ci permette di notare cosa può irritarlo maggiormente per moderarne o evitarne l'assunzione. Ci sono cibi poi che per loro stessa natura (ad esempio per un alto livello di acidità) tendono a sovraccaricare il nostro apparato gastrointestinale costringendolo a un superlavoro che aumenta il rischio di irritazione. Pensiamo ad esempio a cibi fritti o particolarmente grassi o ancora a bevande gasate e zuccherate. Un'alimentazione leggera e con il giusto apporto di fibre permette di mantenere il giusto equilibrio della flora intestinale, senza però rinunciare al gusto! Perché, come abbiamo visto, anche il cervello vuole la sua parte e diete troppo restrittive rischiano di alterare il nostro umore e aumentare il livello di stress. Con il risultato che, invece di farci bene, rischierebbero di peggiorare il nostro stato di benessere. Qualora poi l'alimentazione non bastasse, può essere utile ricorrere all'integrazione di simbiotici certificati (cioè prebiotici e probiotici insieme), come Proflora, che aiutano a mantenere in equilibrio la flora intestinale (il Microbiota di cui abbiamo parlato qualche riga più in alto) contribuendo alla salute dell'intestino e a sostenere il sistema immunitario.

BALANCE WHITIN PROBIOTICS svolge un'azione sinergica sull'asse intestino – cervello

Ogni stick contiene 6 miliardi di batteri probiotici da 2 ceppi scientificamente ben documentati - Lactobacillus acidophilus (NCFM) e Bifidobacterium lactis (HN019). I probiotici favoriscono l'equilibrio della flora intestinale. **I batteri arrivano vivi.**

I due ceppi di batteri probiotici hanno un'ottima tolleranza alla condizione acida dell'ambiente gastrico, quindi, possiamo essere sicuri che la maggior parte dei 6 miliardi di batteri arriverà viva nell'intestino. Inoltre, contiene due importanti vitamine del gruppo B. **Le vitamine B6 e B9 (acido folico) contribuiscono al normale funzionamento del sistema immunitario.** Contribuiscono anche alla normale **funzione psicologica** (e quindi sono spesso chiamate "vitamine dell'umore"). La vitamina B6 contribuisce alla normale funzionalità del sistema nervoso.

COME POSSIAMO AGIRE SUL "CERVELLO" PER MIGLIORARE L'INTESTINO?

E il cervello come può essere supportato?

Ad esempio, con un po' di attività fisica che, oltre a migliorare il tono muscolare, migliora anche l'umore aiutandoci a ridurre lo stress e i suoi effetti sull'intestino. Anche il **giusto riposo** ci può aiutare a tenere sotto controllo tensione, stress e ansia.

Coltivare la creatività! Dedicarsi a un'attività piacevole e che stimoli la fantasia permette di distaccarsi dalle fonti di stress e di concentrarsi su un aspetto più gratificante e piacevole. Un'attività "di pancia", quindi, che stimola il pensiero: insomma, una vera e propria coccola per intestino e cervello.

Un ultimo consiglio: prendersi tempo per sé stessi e mettersi nelle mani di esperti della bellezza e del benessere come ArgentoVivo. Trattamenti e manualità mirate e specifiche per eliminare il surplus di tossine accumulate nella pelle, alleggerisce il lavoro dell'intestino e, come riflesso, ci rende "più leggeri anche di testa".

Un trattamento detossinante a base di sale del mediterraneo è una pratica estremamente salutare per corpo e mente che andrebbe praticata ogni mese:

**Ci mantiene in forma
Elimina liquidi
e tossine in eccesso
Tiene sotto controllo la cellulite
Ci mantiene una pelle tonica ed elastica
Ci dà benessere generale,
diffuso in tutto il corpo**

**Un ottimo supporto
per questi mesi freddi e uggiosi!**

#nofilter
NIENTI FILTRI
SOLO SELFIE
Prova subito il nuovo programma
corpo perfetto senza impurità.
provalo a soli 45€
anziché 90€

DETOX TIME
SPECIALE CORPO GENNAIO

VAGHEGGI
NUTRIENTE
THEMA
Scrub corpo nutriente
con oli essenziali
NET 6.75 FL. OZ. 200 ml

PROGRAMMA
CORPO PERFETTO

Programma completo che elimina le imperfezioni cutanee del corpo legate a disidratazione, stress ossidativo e inestetismi da esposizione solare con soluzioni specifiche per età biologica e tipologia di inestetismi della pelle utilizzando l'esclusivo METODO AV®RIMODELLAMENTO ANTI-AGE.

SCRUB CORPO
NUTRIENTE

Una formulazione nata per esfoliare e nutrire contemporaneamente la pelle del corpo. Questo scrub nutriente rimuove le impurità della cute, nutrendola e rendendola liscia e vellutata.

ACQUISTANDO IL PRODOTTO ENTRO IL MESE DI GENNAIO
RICEVERAI IN OMAGGIO IL TRATTAMENTO CORPO PERFETTO SENZA
IMPURITÀ

41€

CORPO
Perfetto

VITAMINA
C & CU
MA

GAMBE-ADDOME-GLUTEI
perfetti

OBIETTIVO Addome Piatto

Immagina se non fosse necessario infliggerci continue rinunce e allenamenti massacranti, ma bastasse scegliere i giusti esercizi e supporti! Non sarebbe bellissimo? E alla portata di tutti?

Innanzitutto, cerchiamo di approfondire il fatto che il grasso addominale non è solo un fastidioso inestetismo, ma un vero e proprio rischio per la salute: i depositi di adipe profondo aumentano il rischio cardiovascolare e sono correlati spesso a sindrome metabolica. Ricordiamo anche che l'adipe addominale tende a rallentare il metabolismo, innalza i livelli di insulina e fa sentire sempre affamate: innesca un circolo vizioso che produce sovrappeso.

GRASSO ADDOMINALE E PROBLEMI DI SALUTE

Il grasso addominale condiziona la corretta funzionalità dell'insulina e può favorire l'insorgenza del diabete di tipo 2.

Uno studio dell'Harvard Medical School di Boston ha dimostrato che la presenza di grasso addominale determina una riduzione della densità minerale delle ossa, e quindi è anche un accentratore dei problemi di osteoporosi.

Le cellule adipose presenti nell'addome producono una molecola proteica, l'interleuchina 6, che favorisce l'infiammazione di basso livello, ormai considerata la causa della maggior parte delle malattie cronico degenerative. Gli adipociti spingono inoltre il fegato a sintetizzare più proteina C-reattiva, altro indice di infiammazione.

Una ricerca dalla University of Tasmania ha collegato la presenza di adiposità viscerale ad un aumentato rischio di Alzheimer.

Ma addirittura il grasso addominale è stato collegato anche ad un accorciamento dei telomeri, le parti dei cromosomi che mantengono giovani le cellule e con esse tutto il corpo. Inoltre, la sua presenza aumenta la produzione di radicali liberi che favoriscono l'invecchiamento precoce!

L'accumulo di grasso addominale si accentua con il progredire dell'età e l'avvicinarsi della menopausa, dove il riassetto ormonale porta a non accumulare più su glutei e cosce, ma piuttosto sull'addome. La donna tra i 40 e i 50 anni cambia la forma del proprio corpo: la silhouette va verso la conformazione androide, a mela. Una conformazione di questo tipo favorisce anche il deposito di grasso viscerale che mina maggiormente la salute. Ma la cosa buona è che questa conformazione non si crea da un giorno all'altro e quindi si può tenere sotto controllo evitando pasti frettolosi e porzioni troppo abbondanti di carboidrati: questo perché l'ormone che più influisce su questa conformazione è l'insulina (deputata all'elaborazione degli zuccheri) e l'organo che più di tutti è affaticato da questa distribuzione androide del grasso è il fegato.

COSA POSSIAMO FARE?

Liberarsi dei rotolini di grasso del punto vita produce un immediato ringiovanimento di tutta la figura, riducendo, nel contempo, la glicemia alta e l'infiammazione.

Una delle cose alle quali prestare maggiore attenzione per perdere peso a livello del giro vita, soprattutto dopo i 40 anni,

sono gli zuccheri o carboidrati: pane, pasta, riso, cereali, prodotti da forno, dolci, frutta e verdura. Sono estremamente importanti perché nutrono il cervello, ma devono essere assunti in quantità adeguate allo stile di vita e bilanciati perché non portino ad un aumento della glicemia e di conseguenza ad un aumento del grasso addominale.

Il primo semplice consiglio è: leggi le etichette degli alimenti e cerca di evitare quelli con troppi zuccheri e affianca sempre una fonte proteica e tante verdure

Anche una dieta ricca di grassi saturi fa aumentare la pancia. Salumi, formaggi grassi, carne rossa, dolci, snack industriali ricchi di oli di cattiva qualità sono causa di adipe addominale e predispongono anche al "fegato grasso".

Secondo consiglio: i grassi introdotti al mattino con la colazione si accumulano meno velocemente e vanno limitati o eliminati i grassi saturi (fritti, grassi dei salumi e delle carni cotte..) e prediletti i grassi OMEGA 3 antinfiammatori presenti in pesci nordici, frutta secca e olio extra vergine di oliva.

Un altro motivo di accumulo di adipe addominale è la sedentarietà! La massa grassa aumenta quando, a fronte di un consumo energetico basso, dovuto a una vita sedentaria, si tende a mangiare troppo, introducendo più calorie di quanto il corpo riesca a smaltire. In inverno questo è ancora più probabile poiché si tende a muoversi meno e a mangiare cibi più ricchi.

Spesso adduciamo la scusa di avere poco tempo a disposizione per fare attività fisica, non sempre c'è posto in palestra quando abbiamo tempo noi...ma abbiamo visto quante problematiche può portare il grasso addominale. Come si può fare?

Vediamo quanti "minuti sfruttabili" abbiamo in realtà durante la giornata anche se siamo super impegnati.

Rinforzare i muscoli addominali serve anche a sorreggere la schiena, correggere la postura, dare forza e solidità alla nostra figura.

Terzo suggerimento: semplici esercizi da fare nei "minuti liberi"

a) La respirazione: in una posizione comoda, ad esempio sdraiati con le ginocchia piegate e i piedi ben appoggiati a terra, inspirare gonfiando la pancia come se fosse un palloncino, attivando anche il "pavimento pelvico" (cioè quei muscoli che vengono contratti quando dobbiamo trattenere la pipì). Espirare poi sgonfiando la pancia. In questo modo vengono attivati tutti gli addominali in modo naturale e profondo. L'ideale sarebbe fare 10 respirazioni al mattino prima di alzarsi dal letto, 10 durante la giornata e 10 prima di dormire. Una volta imparata la tecnica, si può eseguire anche da seduti in ogni momento della giornata, in ufficio, in macchina, mentre si guarda la tv.

b) Il Fenicottero: stare in equilibrio è un esercizio che consente di attivare la muscolatura degli addominali e della schiena. È sufficiente anche più volte al giorno, adottare la posizione del fenicottero, cioè mettersi in equilibrio su una gamba sola, sollevando il ginocchio dell'altra gamba ben in alto, portando il piede della gamba sollevata a livello del ginocchio della gamba che sostiene il corpo. Mantenere la posizione per 20 secondi

c) Hula Hoop: un rimedio a bassissimo costo, occupa poco spazio in casa, divertente e consente di fare un allenamento che snellisce addome e fianchi e riduce le "maniglie dell'amore"

d) In Ufficio: Appoggiarsi bene allo schienale di una sedia ergonomica, con la colonna eretta e le spalle rilassate. Portare il peso all'indietro, facendo inclinare lo schienale e nel contempo contrarre i glutei, rimanere in posizione alcuni secondi e poi rilassare. Ripetere più volte l'esercizio durante il giorno

e) In Macchina: quando si è al volante, fermi al semaforo rosso o al passaggio a livello si possono fare micro esercizi per gli addominali. Appoggiare le mani alla parte bassa del volante, tenere la schiena dritta ed esercitare pressione con le mani. Sollevare leggermente la coscia destra, sbilanciandosi un po' di lato, stare qualche secondo e poi ripetere dall'altro lato, alternando i movimenti. (fonte: metodo Smart Gym di Simona Musocchi)

Un altro nemico di un punto vita sottile è lo STRESS. Il responsabile è un ormone: il cortisolo. Nei periodi di super lavoro e tensione questo ormone spinge il corpo ad accumulare riserve di grassi proprio sul punto vita.

Non è possibile pensare di liberarsi della pancia con una dieta ferrea o saltando i pasti. In questo modo si stimola ancora di più la secrezione dell'ormone dello stress, ottenendo l'effetto opposto. Se lo stress permane e diventa cronico, i livelli di cortisolo rimangono elevati e i livelli di zucchero nel sangue si alzano. Il risultato è che il metabolismo rallenta e aumenta il peso, ci si sente affaticati e si ha difficoltà a dormire.

Il Quarto suggerimento per tenere sotto controllo l'adiposità addominale è di stare molto attenti a come si distribuiscono le calorie durante la giornata: tanti ortaggi di stagione, proteine magre, riso nero o farro e soprattutto POCO CIBO A CENA. Consumare zuccheri e grassi saturi in eccesso dopo le 15, fa aumentare l'accumulo di adipe a livello addominale!

Un Quinto suggerimento è una corretta integrazione: d'inverno lo stress è sempre abbastanza alto per tutti e come abbiamo visto è una delle cause di accumulo addominale. Tra le vitamine e le provitamine più utili abbiamo a disposizione le vitamine del Gruppo B e il coenzima Q10.

Le vitamine del gruppo B sono una preziosa fonte di energia per il nostro organismo. In generale questi nutrienti aiutano a trasformare tutto quello che mangiamo in energia e migliorano lo stato di salute del nostro sistema nervoso. Trattandosi di vitamine idrosolubili, tuttavia, non vengono immagazzinate dall'organismo e vengono espulse facilmente. Proprio per questo motivo, dovrebbero essere assunte quotidianamente per evitare carenze. Sono la soluzione ideale per ritrovare energie, concentrazione e combattere la stanchezza mentale nei periodi di lavoro o di studio più intenso, disinnescando il circolo vizioso del cortisolo.



Il coenzima Q10 è una molecola liposolubile essenziale per il corretto funzionamento dei mitocondri, organelli intracellulari che fungono da centrali energetiche delle nostre cellule. I mitocondri svolgono un ruolo centrale nel processo di respirazione cellulare, attraverso il quale producono energia sotto forma di ATP. Svolge un ruolo chiave nella produzione di energia a livello cellulare e nel funzionamento del muscolo cardiaco. Il coenzima Q10 è anche un potente antiossidante. Con l'età che avanza il nostro corpo ne produce sempre meno: una buona integrazione mantiene un metabolismo alto e previene un invecchiamento precoce sia a livello del fisico sia a livello del tessuto.

Sesto suggerimento e uno dei più importanti: affidatevi ad un check up epigenetico approfondito da ArgentoVivo, dove personale esperto e competente saprà darvi i suggerimenti più specifici per le vostre esigenze estetiche e le vostre condizioni di stress e stile di vita. Inoltre, vi supporterà con i favolosi trattamenti estetici di Fuoco Plus push up che ridaranno forma e tono immediato ad addome e glutei, per ritrovare in modo piacevole e rilassante un'ottima forma fisica!



POCO CIBO A CENA.

Consumare zuccheri e grassi saturi in eccesso dopo le 15, fa aumentare l'accumulo di adipe a livello addominale!

Prima di lasciarvi, vediamo anche un **SOS PANCIA PIATTA:** quando non è possibile (o è molto difficile) non sgarrare

FRITTO DI PESCE: super buono e tentatore. Va bene, prepariamoci a sconfiggerlo senza rinunciarvi. Mangiare un'insalatona a pranzo e, dopo il fritto, bere 25 ml di una bevanda al carciofo ed erbe amare acquistabile in erboristeria

SPAGHETTI DI MEZZANOTTE...o una cena che si prolunga troppo ed è difficile da smaltire, sono nemici giurati del girovita. Si può rimediare con una colazione ad alto tasso proteico: niente brioches o biscotti, ma uno yogurt magro con un paio di cucchiaini di granola. Questo attiva gli ormoni brucia grassi, come la leptina, evitando di arrivare super affamati a pranzo.

GELATO A MERENDA: meglio la coppetta del cono. Per tenere a bada il picco di insulina che porta gli zuccheri a diventare grasso addominale, scegliere gusti a base di latte (crema, vaniglia, cacao) o un mix tra frutta e creme (così c'è anche una parte proteica). La sera però bisogna evitare pasta, pane e frutta. Meglio pesce o carni bianche e verdura.

APERITIVO: gli alcolici pesano molto sul giro vita, spesso non ci si pensa. Meglio un bicchiere di prosecco (circa 70 calorie) rispetto ad un mojito (200 calorie) o un margarita (250 calorie) ...tutte di zuccheri!

GRIGLIATA DI CARNE: gli eccessi di carne possono favorire il sovrappeso poiché aumenta la quantità di tossine in circolo e rallenta il metabolismo. Meglio un contorno di verdure fresche piuttosto che alla griglia e assolutamente NO patatine. Il giorno dopo, purifichiamo l'organismo con una dieta vegana, priva di proteine animali: minestrone, passati di verdure, verdure crude o cotte, legumi o cereali.

MAGRA dopo i 50 ANNI

Lo sapevi che ci sono alcune abitudini che non permettono di dimagrire e alcuni miti da sfatare?

“*Cominciamo con il precisare che non è vero che il metabolismo diventa pigro con il passare del tempo!*”

L'importante è assicurargli sostanze che lo facciano funzionare bene

La maggior parte delle persone pensa che per dimagrire basti mangiare poco...e poi i chili di troppo, in realtà, non se ne vanno!

E allora si pensa che sia un problema di età: “si sa, dopo una certa età il metabolismo non funziona più come prima”

A ben guardare, quell'insieme di reazioni che tiene vivo il nostro corpo, chiamate in generale, metabolismo, agisce in base al combustibile che gli forniamo, cioè in base alla qualità di nutrienti e integratori che ingeriamo. Inoltre, funziona anche in base all'attività che gli chiediamo di sostenere.

La buona notizia è, dunque, che siamo NOI ad influenzare la sua velocità, indipendentemente dall'età.

Il metabolismo è regolato da una ghiandola, la Tiroide e, spesso, tendiamo a pensare che l'aumento di peso sia dovuto ad un cattivo funzionamento di quest'ultima: ma non tutti coloro che hanno problemi di peso hanno anche problemi conclamati alla tiroide!!

Come faccio a sapere se ho davvero problemi di metabolismo lento? Quali sono i segnali che determinano un “vero” rallentamento metabolico?

1. Difficoltà a perdere peso e facilità ad ingrassare
2. Senso di fiacchezza e stanchezza mentale
3. Accumulo di liquidi
4. Gonfiore e intestino pigro
5. Pressione bassa e sensibilità al freddo
6. Pelle secca, spenta e opaca

Se notiamo questi segnali dal nostro corpo, non pensiamo di poter riattivare le funzionalità metaboliche semplicemente mangiando meno.

Una delle chiavi dell'attivazione metabolica sta nell'allontanare l'idea, percepita a livello dell'ipotalamo, che non ci siano sufficienti risorse. In questo caso il metabolismo risparmia e rallenta.

Se non mangiamo a sufficienza secondo il nostro ipotalamo, viene inviato al corpo un segnale di “risparmio”, di “carestia” e dunque, per garantire la sopravvivenza, i consumi vengono abbassati e non si dimagrisce. Bisogna dare, attraverso l'attivazione di corretti segnali ormonali, l'idea di abbondanza che non significa tante calorie, ma tanti nutrienti funzionali e assunti frequentemente, in modo da non lasciare mai il corpo senza energia.

Quando notiamo alcuni dei segnali di rallentamento metabolico, dobbiamo farci alcune domande sul perché siamo giunti in questa condizione e non imputare questa condizione all'età. Ad esempio: che segnali sto inviando al mio cervello?

Sto accumulando tossine che rendono difficile il lavoro del mio metabolismo? Gli fornisco le sostanze di cui ha bisogno nel modo adeguato? Introduco più energia di quella che consumo? Anche la dimensione psicologica può influire sul metabolismo. Emozioni come tristezza, apatia e noia lo rallentano; ansia e agitazione attivano i segnali ormonali dell'appetito e dell'accumulo. Ecco perché è così importante dedicare un po' di tempo a sé stessi per rilassarsi e rigenerarsi.

DUNQUE, SE DOPO I 50 ANNI NOTIAMO UN RALLENTAMENTO NEL METABOLISMO, IL NOSTRO MOTORE BRUCIAGRASSI NON SI È ROTTO, MA NON HA LE CONDIZIONI IDEALI PER LAVORARE A PIENO REGIME!

QUALI SONO I VANTAGGI NEL RIATTIVARE IL METABOLISMO?

- Eliminare il grasso in eccesso
- Raggiungere un dimagrimento duraturo (no effetto yo yo)
- Ridurre la ritenzione
- Ottenere un dimagrimento a livello addominale
- Maggiore energia fisica e mentale
- Cute, unghie e capelli più forti

Come possiamo, in pratica, riattivare un metabolismo Lento?

Innanzitutto, bisogna capire che il nostro corpo è il risultato di abitudini che abbiamo adottato per anni: prima dobbiamo capire quali sono queste abitudini e poi potremo cercare di “scardinarle” e trovare i giusti rimedi per ridare energia al nostro “bruciagrassi”.

Vediamo alcuni casi pratici in cui ogni una di noi potrà riconoscersi.

MANGI POCO, MA SPIZZICHI MOLTO? Hai un metabolismo “affamato”.

Ti servono **rodiola** e **cardo mariano** In questo caso il metabolismo necessita di vitamine, fibre, proteine al momento giusto e anche di carboidrati che, probabilmente per non ingrassare, sono stati limitati troppo. Questa voglia di spizzicare può essere un mix tra cause di tipo emotivo, come ansia e stress, fluttuazioni ormonali e anche ragioni organiche: il corpo ha la necessità di nutrienti di qualità. Di solito, invece, si spizzica con alimenti ricchi di grassi e zuccheri che appagano nell'immediato, ma non forniscono le sostanze necessarie.

La Rodiola aiuta perché stimola il metabolismo e minimizza gli effetti di un regime carente di vitamine e Sali minerali. Assicura il senso di sazietà ed è un ottimo antistress. Va presa giornalmente nella dose di 1 capsula a pranzo e 1 capsula a cena. **Il Cardo Mariano** serve ad alleggerire il metabolismo, drenando liquidi e depurando l'organismo, soprattutto il fegato, spesso affaticato da un'alimentazione disordinata. Va assunto nella dose di due capsule al giorno, preferibilmente dopo pranzo.



ACCUMULI SOPRATTUTTO SUL GIROVITA? Hai un metabolismo frenato da troppi zuccheri. Servono estratto di fagiolo e mate.

Il metabolismo mostra difficoltà a gestire gli zuccheri (zuccheri semplici aggiunti a caffè, tè o tisane, ma anche dolci, pane, pasta e cereali in genere) che, consumati in eccesso o non bilanciati dal punto di vista glicemico, si accumulano quasi esclusivamente a livello addominale.

L'estratto di fagiolo fornisce faseolamina che ostacola la conversione dei carboidrati in grassi di riserva. Ne basta una compressa al giorno durante il pranzo (se si assumono medicinali è bene consultare il medico) il mate è una bevanda diffusa nel sud America, simile al tè, ricchissima di catechine. Queste sostanze spingono il metabolismo a utilizzare i grassi accumulati per ottenere energia. Meglio berla lontano dai pasti, nella dose di 1 o 2 tazze al giorno.

HAI TANTI CHILI DA PERDERE? Hai un metabolismo intossicato. Servono tè verde, carciofo e omega 3

Se hai tanti chili da perdere e grasso diffuso, il metabolismo ha la necessità di un reset importante e profondo.

I TUOI ALLEATI





Bisogna liberarlo dalle tossine e ridurre l'infiammazione che il grasso presente ha generato e che è un vero freno metabolico.

Il Tè verde contiene una sostanza, l'epigallocatechina gallato, che ha azione termogenica, anti infiammatoria e antiossidante che aumenta il metabolismo basale. Lo si trova in capsule o come tisana.

Il carciofo depura il fegato e l'intestino, favorisce l'eliminazione delle tossine acide e migliora il metabolismo dei lipidi. Da bere lontano dai pasti.

Gli Omega 3 sono ormai da anni scientificamente testati come uno dei mezzi più efficaci per ridurre l'infiammazione silente. 2 g al giorno mantengono sotto controllo i piccoli fenomeni infiammatori dovuti a stress e sovrappeso

Chiedi consiglio al personale qualificato ed esperto di ArgentoVivo che, dopo un accurato check up epigenetico, ti dirà esattamente quello che serve al tuo metabolismo, per ritrovare un'ottima forma fisica.

MA NON DIMENTICHIAMO ... L'ATTIVITÀ FISICA!!

Il metabolismo si muove se lo facciamo Noi!
Per fargli consumare più grassi dobbiamo praticare attività fisica. Grazie ai muscoli si bruciano fino al 30% delle calorie assunte.

Quale attività fisica serve?

- Attività fisica aerobica (camminata veloce, bicicletta, corsa) per almeno 40 minuti di seguito, almeno tre volte a settimana
- Un paio di volte a settimana esercizi con pesi e cavigliere: il potenziamento muscolare aumenta la massa magra che fa bruciare calorie anche a riposo
- Cerchiamo di mantenere una vita attiva: fare sport in sessioni strutturate e poi avere una vita sedentaria, vanifica in parte i risultati. È necessario fare movimento ogni volta che si può: fare le scale invece dell'ascensore, parcheggiare lontano dalla meta e andare a piedi.....
- Cambiare ogni tanto il programma di allenamento così il metabolismo non si abitua.

POCHE COSE,
PICCOLE ABITUDINI
DA MODIFICARE, MA
CON COSTANZA...E
SAREMO MAGRE
ANCHE
DOPO I 50 ANNI!



Tutto, in un dono.

Regala gioia a chi ami
e forza alla ricerca,
nel segno di AIRC.



Partecipa al Natale di AIRC.
Sostieni con noi la ricerca sul cancro.

EVENTI SPECIALI

Coccole e BENESSERE

I "regali" che rafforzano la bellezza... e il benessere

E' arrivato quel periodo dell'anno in cui la domanda che si pongono tutti è cosa regalare a Natale? Il rischio di scendere nella banalità è dietro l'angolo.

Il 25 dicembre non è così lontano come può sembrare e allora ecco che iniziamo a porci la classica domanda, cosa regalo? Il classico maglione con le renne? Un paio di calzini? Un bel pigiama di pile? Un profumo...quando il periodo dei regali inizia ad avvicinarsi, sono queste le domande che tutti ci poniamo. E spesso pensiamo anche a cosa non vorremmo ricevere noi!

Ricorrendo alle statistiche di Google per l'anno 2020, possiamo avere un aiuto nel vedere quali sono stati i regali più gettonati

Google ha una risposta per tutto, compresi i regali di Natale. Mentre lo shopping natalizio entra nel vivo, il più grande motore di ricerca al mondo ha pubblicato i dati sui regali di Natale 2020 più ricercati. Secondo l'analisi di Google, basata sui dati provenienti dagli Stati Uniti, questi anni di pandemia hanno spinto gli acquirenti verso regali che gravitano intorno al tema del lavoro da casa, alla quarantena e alla distanza sociale, come prodotti di bellezza, oggetti tecnologici, arredamento e abbigliamento sportivo.

In particolare, i regali legati alla cura di sé registrano il massimo storico con un 250% in più rispetto ai volumi di ricerca dello scorso anno (in particolare, a Natale 2020 si sono regalati prodotti per la cura della pelle, ma anche massaggiatori e strumenti per la piega dei capelli). Queste statistiche del motore di ricerca più importante del mondo ci devono far pensare molto.

Le persone ormai hanno tutto, o quasi: regalare oggetti, a meno che non si sappia esattamente cosa serve, rischia di vederli mettere dentro un mobile dove ci si dimenticherà addirittura di averli.

Regali tecnologici possono essere molto apprezzati, ma hanno generalmente costi abbastanza elevati.

Regalare qualcosa che **NON PRENDE SPAZIO**, che è **ESTREMAMENTE PERSONALE** senza il pericolo di sbagliare, che dà **BENESSERE E AUTOSTIMA** e che fa sentire **AMATI E APPREZZATI** e, in più, a **PREZZI ASSOLUTAMENTE ABBORDABILI**, è la scelta migliore in assoluto!

Di cosa stiamo parlando? **MA DEL NATALE DA ARGENTOVIVO!**

Troverete regali per tutte le tasche che faranno sempre una splendida figura perché darete la possibilità a chi riceve il vostro regalo di scegliere ciò che più è adatto alle sue esigenze o alla sua personalità!

E non stiamo parlando di regali solo per le donne

Anche gli Uomini hanno cominciato ad apprezzare il gusto di curarsi e sentirsi più belli.

Sono i regali perfetti che danno felicità a chi li riceve e gioia a chi li regala sapendo di donare bellezza e benessere a livello psicofisico.

A tutti piace essere "coccolati", se poi viene fatto con competenza e professionalità, ancora di più. Massaggi lussuosi e avvolgenti, trattamenti viso personalizzati con cosmetici di ultima generazione che rispettano la pelle e l'ambiente, programmi individuali per risultati estetici visibili fin dalle prime sedute, make up glamour Coccole e benessere piacciono sempre a tutti...e non solo a Natale!

NON mancate al CHRISTMAS PARTY di ArgentoVivo, avrete l'opportunità di rendere meraviglioso il Natale dei vostri cari e,perchè no? Anche il vostro.

Vi aspettiamo!

XMAS LUXURY MASSAGE SPECIAL PRICE DA **25€**

PER LUI E PER LEI...

UN BENESSERE SENZA LIMITI

OTTO MAGIE DI BELLEZZA VISO O CORPO NELLE VARIANTI:
DETOX | ANTIAGE | ENERGY | SLIM&TONE



**1 ANNO
DI BELLEZZA
495€**

I NOSTRI 12 BEST RITUAL
VISO E CORPO PER 365 GIORNI DI BELLEZZA ANTIAGE

**XMAS BEAUTY
CARD 65€**
SCONTO DEL 20%
SUI SERVIZI.



Let's xmas

01 • 24
DICEMBRE

METTI LA BELLEZZA

SOTTO L'ALBERO
Ricevi in omaggio un Xmas Luxury Massage da regalare.

PROVALO A
A PARTIRE DA
€25
ANZICHÉ 70€

XMAS GIFT 45€

PER LEI

BURRO CORPO MODELLANTE

Ideale per nutrire, tonificare, levigare la pelle donandole un aspetto più giovane. Il Burro Modellante Corpo contribuisce all'effetto riducente per le zone più soggette agli inestetismi cutanei anche durante la menopausa, quali girovita e braccia.



PER LUI

BEAUTY SKIN CARE MOUSSE + SPONGY

Mousse che elimina le impurità, dona idratazione e morbidezza.

Spongy maschera viso con azione purificante, schiarente, levigante per pelle effetto matte.



PHYTO COSMETICO + LUXURY MASSAGE

ROSSO DI VENEZIA Limited Edition da 46€



Beauty Skin Care Rosso di Venezia composto da:
• Crema Viso Lifting (50 ml)
• Siero Filler Viso (30 ml)
• Mascara Extra Volume (9 ml)
• **Trattamento Viso Perfetto Lifting del valore di 110€ in Omaggio**
€108,0



Beauty Skin Care Rosso di Venezia composto da:
• Siero Filler Viso (30 ml)
• Crema Viso Lifting (50 ml)
• **Trattamento Viso Perfetto Lifting del valore di 110€ in Omaggio**
€90,0€



Beauty Skin Care Rosso di Venezia composto da:
• Crema Viso Lifting (50 ml)
• Mascara Extra Volume (9 ml)
• **Trattamento Viso Perfetto Lifting del valore di 110€ in Omaggio**
€80,00



Beauty Skin Care Rosso di Venezia composto da:
• Siero Filler Viso (30 ml)
• Mascara Extra Volume (9 ml)
• **Trattamento Viso Perfetto Cronoaging del valore di 80€ in Omaggio**
€46,00

in OMAGGIO
Beauty Case firmato ArgentoVivo



ArgentoVivo
RIMODELLAMENTO ANTI-AGE

Ogni acquisto effettuato nel periodo natalizio **sosterrà la Fondazione AIRC** alla ricerca sui tumori pediatrici.

Le TECNOLOGIE estetiche FUNZIONANO?

UN VIAGGIO
ATTRAVERSO SCIENZA
E TECNOLOGIA AL
SERVIZIO DEI
RISULTATI ESTETICI

“**FUNZIONANO**
se l'estetista
ne ha una perfetta
conoscenza e sa su
quali inestetismi
hanno più efficacia.”

La ricerca scientifica nell'ambito medico e, di conseguenza, in quello estetico, ha fatto molti progressi e sono state sviluppate tecnologie che fungono da straordinario supporto al lavoro dell'estetista.

SONO SICURE?

Absolutamente sì, poiché le tecnologie estetiche sono regolate da rigide leggi, vagliate da un gruppo di medici ed esperti che ne hanno testato sicurezza e funzionalità. Inoltre, le estetiste vengono formate appositamente per utilizzarle nel modo migliore.

FUNZIONANO?

30 o 40 anni fa, la figura dell'estetista era riconosciuta per l'utilizzo delle proprie mani come fonte di bellezza e benessere. Al giorno d'oggi, questo non può essere più sufficiente: la clientela è sempre più esigente e vuole risultati visibili e veloci...altrimenti si rivolge al medico estetico!

Ecco allora che c'è stato un grande sviluppo nella produzione di cosmetici sempre più performanti che danno evidenti risultati con un utilizzo specifico e costante. Ma, essendo cosmetici, hanno delle limitazioni: non possono arrivare oltre la barriera epidermica (lo strato più superficiale della pelle), mentre molti inestetismi sia del corpo che del viso, risiedono negli strati più profondi.

Le tecnologie estetiche si inseriscono proprio in questo contesto: sono specifiche, utilizzano onde di varia natura, innocue per la salute, ma che arrivano dove un cosmetico non può e interagiscono con strutture cutanee non raggiungibili dalle sostanze funzionali.

Quindi: **FUNZIONANO** se l'estetista ne ha una perfetta conoscenza e sa su quali inestetismi hanno più efficacia.

Un'altra cosa importante: non sono una "bacchetta magica"! Non fanno scomparire gli inestetismi in una sola seduta: serve comunque costanza, pazienza, il corretto comportamento cosmetico quotidiano e allora potremo ottenere risultati che solo con le "mani" e i prodotti, non potremmo mai raggiungere.

Per i "miracoli" ci stiamo ancora attrezzando!

VEDIAMO UN PO' DI CAPIRE QUALI TECNOLOGIE CI SONO E A COSA SERVONO

COS'È L' ELETTROPORAZIONE ESTETICA?



L'Elettroporazione estetica è una tecnologia estetica applicata mediante un'apparecchiatura chiamata Elettroporatore, ed è un efficace trattamento, innanzitutto per veicolare più in profondità e in maggior quantità gli attivi dei cosmetici, inoltre per attenuare la cellulite, le smagliature e in generale per migliorare il rilassamento cutaneo e la tonificazione muscolare. Utilizza delle microcorrenti, non percettibili, che aprono "canali" momentanei nella pelle, favorendo la veicolazione.

La tecnologia estetica di elettroporazione, se svolta con apparecchiature estetiche professionali, si verifica utile per migliorare l'elasticità cutanea.

L'ELETTROPORAZIONE VISO si esegue con uno speciale manipolo che con l'ausilio di un campo elettrico a micro corrente fa penetrare il cosmetico specifico, collegato al manipolo, all'interno della pelle aumentandone di molto l'efficacia. Il campo elettrico consente al cosmetico di essere attirato all'interno del tessuto.

IL TRATTAMENTO DI ELETTROPORAZIONE SUL VISO SERVE PER:

• **TONIFICAZIONE** • **RUGHE** • **DISCROMIE CUTANEE** • **BORSE**
Migliora notevolmente la pelle segnata dal tempo e dai raggi UV (con rughe e macchie scure), o se la cute ha perso elasticità con un tono non più giovane.

L'ELETTROPORATORE CON SPATOLA VISO ABBINATA

E' la combinazione di due tecnologie per trattare le imperfezioni del viso e del corpo in combinazione con il cosmetico appropriato. Con la spatola viso possiamo ottenere una pulizia della pelle in profondità senza la fastidiosa strizzatura ed in maniera piacevole per il cliente. E' indicata nella prima fase per i pretrattamenti di pulizia e/o preparazione alla veicolazione transdermica. L'azione di vibrazione ultrasonica consente il distacco "per spinta" delle cellule morte eliminando anche i residui cosmetici e le impurità depositate nei pori dilatati. Con la vibrazione si

sollevano le creste delle membrane corneocitarie e si indeboliscono i legami dei lipidi epidermici, liberando uno strato di corneociti più giovane (turn-over cellulare) e rendendo la pelle più fine e luminosa.

CORPO
Perfetto

RADIOFREQUENZA: CHE COS'È, A COSA SERVE E RISULTATI ATTESI

La radiofrequenza estetica capacitivo resistivo mono/bi polare è una metodica non invasiva e non dolorosa capace di rallentare e contrastare i segni del tempo sul viso e sul corpo. Oltre alla lassità cutanea, la radiofrequenza è consigliata in caso di cellulite flaccida, adipe localizzato e in presenza di cicatrici, smagliature o lesioni da acne.

LA RADIOFREQUENZA È PERTANTO INDICATA PER L'EROGAZIONE DI TRATTAMENTI QUALI:

• **RIVITALIZZANTE** • **DETOSSINANTE** • **TONIFICANTE**
• **SNELLENTI** • **ANTICELLULITE**

E' una tecnologia in grado di generare un campo elettromagnetico attraverso il manipolo provocando un aumento di temperatura del derma attivando i processi di rigenerazione cutanea.

L'effetto bio - fisico della RF si basa infatti sulla conversione dell'energia elettrica in calore, e il riscaldamento avviene per oscillazione molecolare dovuta a uno spostamento rotazionale degli elettroliti intracellulari.

Il trattamento di radiofrequenza genera una piacevole sensazione di benefico calore atto a migliorare la trama tessutale della pelle con un potente effetto anti age e tonificante per tutto il corpo. Tale trattamento è indicato anche per il ripristino di una migliore ossigenazione dei tessuti e un complessivo miglioramento della circolazione linfatica.

E' un sistema rivoluzionario perché applica una tecnologia non invasiva e consente di compattare, rassodare e tonificare visibilmente i tessuti. Il trattamento estetico con radiofrequenza sfrutta il principio della cessione di calore: durante il trattamento l'onda elettromagnetica sviluppa calore che viene trasferito agli strati profondi provocando la denaturazione e la contrazione delle fibre di collagene nel connettivo: il risultato di questo movimento è un effetto di stiramento, tonificazione e coesione dei tessuti. Contemporaneamente, la radiofrequenza stimola i fibroblasti a produrre nuovo collagene.

Nel **viso** è indicata nei casi di **rughe, lifting, anti age, cicatrici e lesioni da acne**. Per il **corpo** è indicata per **tonificare, cellulite e la ritenzione idrica, adipe localizzato e smagliature**.



EVENTI GOLDEN



IR FACE BODY:

Termofrequenza viso corpo di ultima generazione che unisce l'energia delle onde di Radio frequenza a quelle del soft Laser ad infrarossi per garantire rimodellamento e tonificazione dei tessuti, contrastando gli inestetismi viso e corpo in modo indolore e non invasivo

CHE COS'È IL SOFT LASER IR?

Il **Soft Laser** o Fotobiostimolazione, è l'applicazione di luce

rossa e infrarossa per migliorare la guarigione delle ferite e dei tessuti molli, ridurre l'infiammazione e dare sollievo al dolore sia acuto che cronico.

Sviluppato per la prima volta nel 1967, è ora comunemente indicato come soft laser e usato per: aumentare la velocità, la qualità e la resistenza alla trazione della riparazione dei tessuti; risolvere l'infiammazione e alleviare il dolore (analgesia).

L'intensità del laser e dei LED Soft Laser non è elevata come un laser chirurgico. Non c'è alcun effetto di riscaldamento.

Gli effetti del Soft Laser sono fotochimici (come la fotosintesi nelle piante).

Quando vengono utilizzati i tempi corretti di intensità e trattamento, la luce rossa e il vicino infrarosso riducono lo stress ossidativo e aumenta l'ATP (Adenosinotri-fosfato). Questo migliora il metabolismo cellulare e riduce l'infiammazione. Questi effetti possono essere migliorati usando gli impulsi.

L'efficacia del «**Lipolaser**» o **Soft Laser** già dalle prime sedute è da attribuire a un processo delle cellule. Emette energia laser nello strato superficiale dell'adipe, che fa partire un segnale chimico nelle cellule adipose. In questo modo le cellule che contengono i grassi si scompongono in acidi grassi liberi e glicerolo. I canali delle membrane cellulare rilasciano gli acidi, e l'acqua li trasporta attraverso il sistema linfatico fino ai reni, dove poi vengono espulsi dalle urine.

CHE COSA SONO GLI ULTRASUONI?

Gli ultrasuoni sono delle onde acustiche non udibili all'orecchio umano, le quali vengono inviate a frequenze superiori ai 20 kHz. La loro efficacia è dovuta alla capacità dell'onda di penetrare all'interno del sistema biologico, nel quale viene rilasciata l'onda stessa. Le alte frequenze causano tre effetti, ovvero uno **meccanico** e uno **termico**, la cui combinazione favorisce gli scambi cellulari e un conseguente effetto **biochimico**. L'innalzamento della temperatura non viene percepito a livello cutaneo, non provocando fastidi. Questo tipo di trattamento è utilizzato da anni nel campo della fisioterapia con indiscutibili benefici e si è ritagliato un importante posto anche a livello di medicina estetica, tanto da essere considerato un vero e proprio lifting non chirurgico.

Dimagrimento

Fermo restando che il dimagrimento, specie quando si parla di molti chili, deve avvenire in modo **graduale**, affidandosi a una **dieta ipocalorica** e a una **costante attività fisica**, gli ultrasuoni possono **accelerare tale processo** ed **evitare** il rischio di **lassità della pelle**, ovvero quel fastidioso inestetismo che rende la cute flaccida e poco elastica.

La rimozione del grasso mediante gli ultrasuoni si verifica tramite i movimenti tra le cellule adipose presenti nell'organismo, le quali vengono scatenate dalle onde ultrasoniche: attraverso tali movimenti le cellule sviluppano delle Microbolle, la cui crescita incontrollata provoca un danno alla parete della cellula adiposa che verrà poi rimossa direttamente dall'organismo. L'azione non causa alcun danno al corpo, in quanto sono coinvolte esclusivamente le cellule adipose.

Cellulite

La cellulite, nota anche come "pelle a buccia d'arancia" si forma attraverso l'accumulo di grassi localizzati nei tessuti cutanei e di noduli fibrosi, che arrivano a deformare la superficie della pelle.

La sua comparsa si verifica sostanzialmente in specifiche zone, in particolare sulle cosce, sui glutei, sui fianchi e in minori circostanze anche sull'addome e sulle braccia.

Proprio per la loro capacità di **ridurre le cellule adipose e disgregare i noduli fibrosi attraverso la vibrazione continua**, gli ultrasuoni rappresentano uno dei migliori sistemi in circolazione per combattere la cellulite. In questo caso viene utilizzata una frequenza di 1 MHz, la quale è in grado di penetrare a circa **tre centimetri di profondità**, andando a combattere gli inestetismi più radicati, rendendo la terapia a ultrasuoni più efficace di diete ipocaloriche e di altri trattamenti estetici.



BODY 4.1: ULTRASUONI + INFRA-ROSSI è un dispositivo per combattere tutti gli inestetismi legati all'adipe, agli accumuli di grasso localizzato e alla cellulite

CHE COSA SONO GLI INFRA ROSSI?

Uno dei migliori metodi di trasmissione del calore è l'irraggiamento infrarosso.

Il trattamento **riscalda piacevolmente la parte**, penetrando nel tessuto adiposo: l'aumento localizzato della temperatura favorisce la vasodilatazione e quindi anche un corretto flusso veno-linfatico che agevola il drenaggio di liquidi e tossine.

L'infrarosso è una radiazione fotobiologica, molto selettiva grazie alla particolare lunghezza (da 760 nm in su), che emana calore solo quando raggiunge il pannicolo adiposo aumentandone la temperatura e quindi l'attività metabolica.

Favorisce la lipolisi locale scindendo i trigliceridi di deposito in acidi grassi e glicerolo che,

immessi nel settore sanguigno, vengono metabolizzati e consumati come fonte energetica dell'attività contrattile muscolare.

NON PERDETE LA STRAORDINARIA PROMOZIONE DI GENNAIO DA ARGENTOVIVO

per ogni programma viso o corpo acquistato dal 17 al 22 Gennaio 2022 potrete avere in omaggio la tecnologia specifica in ogni trattamento del programma stesso. Questo amplificherà di molto i risultati e avrete modo di sperimentare direttamente l'efficacia delle tecnologie estetiche

NATURALE È PERFETTO BEAUTY TECH FREE
LA TECNOLOGIA È GRATIS

PROVALO A
€35
ANZICHÉ 80€

COS'È IL LASER A DIODO PER EPILAZIONE?

La tecnologia estetica Laser a diodo per epilazione è una tecnologia estetica che sfrutta impulsi di luce laser per eseguire trattamenti di epilazione permanente e progressiva. Il laser a diodo 808 nm (l'unico permesso in estetica per l'epilazione progressiva) rappresenta la nuova frontiera dell'epilazione. **La peculiarità principale è la velocità di utilizzo su tutti i tipi di pelle e di pelo che contenga un minimo di pigmento (i peli bianchi, biondi o rossi non danno risulti o risultati soddisfacenti).**

Il Laser a Diodo per epilazione produce un raggio di luce molto potente che è in grado di penetrare nei tessuti e di colpire la melanina presente nei bulbi piliferi. L'energia Laser si trasforma in energia termica danneggiando la capacità del follicolo di riprodurre il pelo e ottenendo così una epilazione efficace e duratura.

Le principali caratteristiche del Laser a Diodo sono:

- Utilizzo su tutti i tipi di pelle
- Completamente sicuro e non dannoso
- Dolore molto ridotto
- Estrema velocità di utilizzo
- Risultati visibili dalle prime sedute
- Tempi della seduta dimezzati rispetto alla luce pulsata
- Numero delle sedute dimezzato rispetto alla luce pulsata
- Possibilità di trattare tutti i fototipi, anche i più scuri (fino fototipo V)
- Possibilità di eseguire i trattamenti in tutti i mesi dell'anno (anche estivi)
- Trattamento progressivamente definitivo degli inestetismi legati al pelo
- Massima efficacia, massima velocità, massima sicurezza su 5 fototipi.
- Sono possibili trattamenti anche sulla pelle scura (escluso Fototipo VI).



EFFICACIA DEL LASER A DIODO 808: PRINCIPIO DI APPLICAZIONE

L'efficacia del trattamento Laser a Diodo si basa sul principio della Fototermodisi selettiva, un principio di applicazione attraverso il quale la luce è assorbita specificatamente da un cromoforo (sostanza colorata) e trasformata in calore. Questo surriscaldamento coinvolge la melanina contenuta nel pelo e inibisce la capacità di ricrescita.

Il pigmento, detto melanina, oltre ad essere contenuto nel pelo (pigmento che ne determina il colore) è presente anche nella pelle, pertanto, prima di procedere con il trattamento dovrà essere identificato anche il Fototipo di appartenenza (tavola di Fitzpatrick).

La degenerazione completa del follicolo avviene solo nel periodo del ciclo follicolare di crescita attiva del pelo che corrisponde alla fase biologica anagen. In questa fase sia il pelo che il follicolo pilifero sono facilmente colpiti in quanto i peli sono vitali e ricchi di melanina.



17 • 22
GENNAIO
golden week



31 • 19
GEN FEB
epil weeks




DONNA BAFFUTA MAI PIACIUTA

**EPILAZIONE
COSMO LASER**

Mai più peli con il nuovo programma laser **liberi per sempre** tre volte più efficace del diodo tradizionale.

PROVALO
A PARTIRE DA
€19

Argento Vivo
RIMODELLAMENTO ANTI-AGE

argentovivo_rimodellamento 
argentovivo_rimodellamento 
338 8140835 

CORPO
Perfetto

La DOTTORESSA risponde

Eccoci arrivati alla rubrica dedicata alle vostre domande.

Quali sono gli interrogativi che più ci assillano in questo periodo?



1. Perché con il freddo si tende ad ingrassare di più?

Tecnicamente non sarebbe proprio così: il freddo fa aumentare il metabolismo perché, il lavoro cellulare crea calore che serve a mantenere la nostra temperatura corporea costante. Questo vuol dire che con il freddo bruciamo più calorie e non dovremmo aumentare di peso. Il fatto è che NOI non stiamo al freddo veramente: lavoriamo e viviamo in ambienti riscaldati e quindi non serve che il nostro lavoro metabolico aumenti per mantenerci caldi e vivi. Però, il nostro "DNA" sa che siamo in inverno e, la maggior parte del regno animale, durante l'inverno mangia di più per sopravvivere alle temperature rigide. Anche noi abbiamo più fame, tendiamo verso cibi più ricchi in grassi e zuccheri perché sono più energetici...e tutto questo andrebbe bene, se vivessimo all'aperto! Quindi cerchiamo di controllare la nostra alimentazione, evitando gli eccessi che ci piacciono tanto, ma che sono oggettivamente inutili e lasciano poi in "eredità" chili di troppo da smaltire in primavera.

Altrimenti, se vogliamo concederci di mangiare un po' di più, dobbiamo farci forza, affrontare la pigrizia e fare un'attività fisica regolare che ci permetterà di bilanciare il dispendio calorico. **A noi sta la scelta!**

2. Perché la pelle del corpo in inverno diventa così secca?

Il freddo è una minaccia per la nostra sopravvivenza: i nostri organi operano e vivono al massimo delle loro possibilità in un range di temperature veramente ristretto. Una normale temperatura corporea di un adulto, se misurata nel modo più usuale, ovvero sotto l'ascella, può variare indicativamente da 35,2-36,9 °C. Sopra o sotto questa temperatura, il nostro corpo tende ad andare in sofferenza.

Le temperature rigide dell'inverno possono essere una minaccia, quindi il corpo mette in atto una strategia difensiva che è la "vasocostrizione": impedisce alla maggior parte del sangue di arrivare sulla superficie cutanea, perché altrimenti si raffredderebbe, portando freddo all'interno del corpo.

Questo è positivo per la sopravvivenza, ma riduce drasticamente il nutrimento, l'ossigenazione e l'idratazione che generalmente vengono portati dal sangue alla pelle, dall'interno. La pelle diventa meno luminosa, molto più secca e poco elastica. Soprattutto, lo notiamo nel corpo perché lo curiamo meno del viso che, essendo sempre esposto, ci rende obbligatorio prendercene cura. Il corpo d'inverno è sempre coperto e quindi ci "dimentichiamo" di riservargli le giuste attenzioni, quando ne avrebbe molto più bisogno che in estate. Se non arriva il giusto nutrimento dall'interno, dobbiamo portarlo noi dall'esterno, con prodotti mirati in base alle

esigenze specifiche.

Se manteniamo la pelle idratata ed elastica, manteniamo sotto controllo anche il peggioramento degli inestetismi come la buccia d'arancia

3. Sono più efficaci i massaggi o i trattamenti?

Intanto, diciamo subito che sono efficaci entrambi se prescritti dopo un accurato check up. Lavorano su piani diversi.

I trattamenti specifici si basano sull'utilizzo di sostanze attive mirate per l'inestetismo da trattare e prevedono, solitamente, peeling ed impacchi da lasciare in posa sulle aree affette dal problema estetico, uniti comunque ad una parte di manualità. L'obiettivo è un inestetismo in particolare, gli attivi lavorano sulle strutture compromesse dall'inestetismo stesso e l'azione rimane localizzata nel tessuto cutaneo. I trattamenti sono ideali quando si vuole ottenere un risultato estetico preciso in tempi abbastanza contenuti. I massaggi sono più a largo spettro, anche se ce ne sono di molto specialistici.

Un massaggio, di solito, viene eseguito su tutto il corpo; la manualità è in grado di stimolare la pelle, ma anche le fasce muscolari, il sistema linfatico e il microcircolo sanguigno. Questo comporta come effetto, non solo un risultato estetico, ma un profondo rilassamento psicofisico. Per il puro risultato estetico, solo attraverso i massaggi, ci vuole più tempo rispetto ai trattamenti. Mentre i massaggi riescono a dare un rilassamento molto più profondo, a ridurre le piccole contratture muscolari, a dare un'immediata sensazione di benessere e leggerezza. Diciamo che i massaggi possono essere un'ottima prevenzione agli inestetismi o un ottimo mantenimento, una volta ottenuto il risultato estetico.

La scelta va fatta a seconda degli obiettivi da ottenere e anche dalle preferenze del cliente.

Nel periodo invernale i massaggi sono molto amati perché danno calore, coccole e benessere, che è quello che ci vuole per contrastare il freddo e lo stress del periodo!

Sono infatti molto apprezzati anche come regali per particolari ricorrenze, proprio perché tutti, almeno per sentito dire, sanno che massaggio è uguale a benessere!

A voi la scelta!

Vi aspetto tutte nel Salotto del mercoledì per approfondire queste ed altre tematiche.



54 strategie per un corpo perfetto

Il segreto magico del **metodo AV® Rimodellamento Anti-age** è una vera e propria liposuzione non chirurgica con cosmetici effetto palestra e allenamento tono muscolare per un corpo naturalmente perfetto.

L'esclusività del **metodo AV® Rimodellamento Anti-age** prevede 54 strategie integrate con tecnologie avanzate e phytocosmetici specifici con l'obiettivo di rimodellare il corpo riducendo la massa grassa, senza trattamenti invasivi, senza promesse miracolose, senza perdita di tempo con trattamenti generici di estetica standard.

L'importante non è perdere peso ma perdere massa grassa.

VIALE GUGLIELMO MARCONI, 9, 25088 TOSCOLANO MADERNO BS - 0365 541585