

RIMETTI IN FORMA LA TUA PELLE

IL PROTOCOLLO DEFINITIVO PER RITROVARE
EQUILIBRIO E LUMINOSITÀ DOPO STRESS,
ALIMENTAZIONE SCORRETTA E AGGRESSIONI
AMBIENTALI



REALIZZATA
SPECCHIO
DELLE MIE
BRAME



PERCHÉ ABBIAMO CREATO QUESTA GUIDA

La pelle è lo specchio del nostro benessere. Se negli ultimi tempi la senti spenta, opaca o disidratata, probabilmente ha bisogno di essere riequilibrata. Lo stress, la dieta sbilanciata, l'inquinamento e la mancata cura quotidiana possono alterare la sua naturale bellezza.

Ma non preoccuparti! Con questa guida, scoprirai un protocollo semplice ma efficace per rivitalizzare la tua pelle, renderla più sana, luminosa e tonica con pochi accorgimenti mirati.





Sezione 1

ALIMENTAZIONE: NUTRI LA TUA PELLE DALL'INTERNO

Quello che mangiamo si riflette direttamente sulla nostra pelle. Un'alimentazione ricca di nutrienti essenziali aiuta a combattere l'invecchiamento, migliorare l'elasticità e mantenere la pelle idratata.



COSA MANGIARE PER UNA PELLE PIÙ SANA?

✓ **Vitamina C** (per una pelle più luminosa e compatta)

Si trova in arance, kiwi, fragole, peperoni ed è fondamentale per la produzione di collagene, mantenendo la pelle elastica e compatta.

✓ **Omega-3** (per una pelle più idratata e protetta)

Gli acidi grassi Omega-3 contenuti in salmone, noci, semi di lino e avocado riducono l'infiammazione e aiutano a mantenere una barriera cutanea sana.

✓ **Verdure a foglia verde** (per una protezione antiossidante)

Spinaci, cavolo riccio e rucola sono ricchi di vitamina A ed E, essenziali per proteggere la pelle dai danni ambientali e dai radicali liberi.

⊘ **DA EVITARE:** zuccheri raffinati, fritti, cibi industriali e alcol, poiché favoriscono infiammazioni, imperfezioni e disidratazione.

SEZIONE 2

IDRATAZIONE: IL SEGRETO

La pelle ha bisogno di acqua per rimanere elastica e luminosa. Senza un'idratazione adeguata, apparirà secca, segnata e meno tonica.

COME MANTENERE LA PELLE IDRATATA?

- Bevi almeno 2 litri di acqua al giorno (se aggiungi qualche fetta di limone o cetriolo, aiuti anche la depurazione).
- Utilizza sieri all'acido ialuronico, che trattengono l'idratazione cutanea e rimpolpano la pelle.
- Evita il fumo e l'eccesso di caffè, che disidratano e impoveriscono la barriera cutanea.





SEZIONE 3

DETERSIONE E SKINCARE ROUTINE

Una pelle sana inizia dalla cura quotidiana. Se non pulisci il viso nel modo giusto, smog, residui di trucco e impurità si accumulano e rendono la pelle spenta.

I 3 PASSAGGI ESSENZIALI PER UNA SKINCARE PERFETTA

DETERSIONE PROFONDA: Usa un detergente delicato (mai saponi aggressivi!) per pulire la pelle senza alterare la barriera cutanea.

IDRATAZIONE INTELLIGENTE: Scegli una crema viso in base al tuo tipo di pelle: idratante per pelli secche, riequilibrante per pelli grasse, lenitiva per pelli sensibili.

PROTEZIONE SOLARE: Anche in inverno, usa un SPF 30+ per proteggerti dai raggi UV e prevenire rughe e macchie.

📌 **TIP EXTRA:** 1 volta a settimana fai un peeling enzimatico per eliminare le cellule morte e far risplendere la pelle!

SEZIONE 4

RIDUCI LO STRESS PER UNA PELLE PIÙ GIOVANE

Lo stress è uno dei principali nemici della pelle: aumenta la produzione di cortisolo, che porta a infiammazioni, disidratazione e comparsa di imperfezioni.

COME RIDURRE LO STRESS PER MIGLIORARE LA PELLE?

🧘 Dedica 10 minuti al giorno alla meditazione o alla respirazione profonda. Riducono il livello di cortisolo e migliorano l'ossigenazione della pelle.

🚶 Fai attività fisica regolare. Lo sport aumenta il flusso sanguigno, portando ossigeno e nutrienti alla pelle.

🌿 Usa oli essenziali rilassanti (come lavanda o camomilla). Possono essere applicati prima di dormire o diffusi nell'ambiente per un effetto calmante.

📌 **RISULTATO:** La pelle sarà più distesa, luminosa e meno soggetta a imperfezioni.





SEZIONE 5

SONNO DI QUALITÀ, PELLE PERFETTA

^{zzZ} La pelle si rigenera di notte! Durante il sonno, le cellule cutanee lavorano per riparare i danni subiti durante il giorno.

COSA FARE PER UN SONNO DI BELLEZZA?

- 🌙 Vai a dormire prima di mezzanotte: Il picco di rigenerazione cellulare avviene tra le 22:00 e le 2:00.
- 🌙 Utilizza una federa in seta: Evita il contatto con materiali ruvidi che possono creare attrito sulla pelle e favorire la comparsa di rughe.
- 🌙 Applica un siero notte ricco di antiossidanti: Aiuta a riparare e nutrire la pelle mentre dormi.
- 📌 **RISULTATO:** Dopo 7 giorni di sonno regolare e profondo, la tua pelle apparirà più distesa e giovane.

L TUO PIANO D'AZIONE: METTI SUBITO IN PRATICA QUESTI CONSIGLI!

Ora hai tutte le informazioni che ti servono per rimettere in forma la tua pelle e mantenerla sana e luminosa! Se segui questo protocollo per 7-14 giorni, noterai già un miglioramento evidente.

✉ Vuoi massimizzare i risultati? Durante la tua consulenza analizzeremo la tua pelle nel dettaglio e ti aiuteremo a scegliere la routine perfetta per il tuo viso.

☀ **PRENOTA ORA IL TUO PERCORSO DI BELLEZZA!** ☀

[PRENOTA ORA UNA CONSULENZA](#)

