



GIOVIA

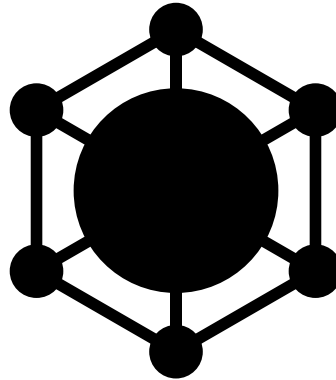
**Consigli utili  
per una bellezza  
senza tempo**

*“La bellezza non sta né dentro né fuori,  
sta nell’aria che ti circonda.”*

Coco Chanel

# Regola 1

## I RADICALI LIBERI

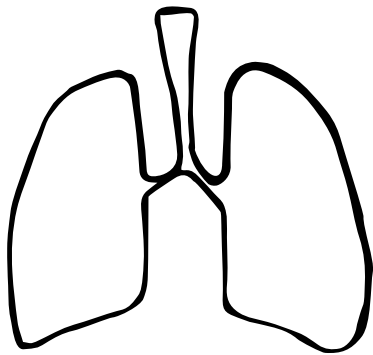


Integrando l'alimentazione con compresse di acido alfalipoico, un antiossidante naturalmente sintetizzato dal nostro corpo ben più potente di vitamina C ed E. L'acido alfalipoico è in grado di neutralizzare l'effetto distruttivo dei radicali liberi su collagene ed elastina, e stimolare la produzione di energia nelle cellule. La dose ideale è di 50 mg a colazione e a pranzo, 100 durante i periodi di esposizione al sole.

## Regola 2

# FAI UN BEL RESPIRO

Un bel respiro profondo e tutto passa, la mente si calma, il battito cardiaco diventa regolare e possiamo ricominciare a sorridere alla vita. Quando si respira si utilizza solo il 60 per cento della nostra capacità polmonare: immettendo più ossigeno si assicura una riossigenazione di tutto il corpo.



Contando fino a tre si esegue un'inspirazione profonda gonfiando prima l'addome, poi il torace, le clavicole e le spalle. Si trattiene il respiro contando fino a dodici e poi si espira contando fino a sei. Eseguita tutti i giorni per sette volte, questa tecnica assicura una riossigenazione delle cellule, un colorito più sano e una pelle più tonica.

## Regola 3

# FAI LA BEAUTY MEDITAZIONE



Con gli occhi chiusi, si visualizzano tutti i muscoli del viso e si distendono uno dopo l'altro concentrandosi mentalmente, fino a sentirli completamente rilassati. È un esercizio che impegna cinque minuti al giorno e aiuta a ritardare i segni del tempo.

## Regola 4

# PREVENIRE È MEGLIO



Meglio prevenire che curare, nel nostro caso è più facile prevenire il formarsi delle rughe piuttosto che spianarle quando sono già marcate. La soluzione è usare filler di acido ialuronico a bassa densità utilizzati come super idratante invece che come riempitivo. Il risultato è il mantenimento del viso liscio anche a 50 anni.

## Regola 5

# ABBASSA LA TENSIONE E RILASSATI



Appena sveglia aiuta la tua pelle a distendersi dopo la notte. Tutto quello che devi fare sono una serie di movimenti dolci e piacevoli, ma nello stesso tempo intensi e profondi.

Per cominciare applica un siero e una maschera naturale con effetto nutriente. Passa le mani sul volto massaggiandolo, cercando di lisciare e stendere i tessuti verso l'esterno. Allunga le fasce muscolari facendo scorrere gli indici sulla fronte dai lati del naso verso le tempie e lungo le sopracciglia.

## Regola 6

# PASSEGGIATA QUOTIDIANA DI 30 MINUTI



Una camminata al giorno leva i segni del tempo di turno! Camminare infatti, è un ottimo esercizio fisico sia per la linea, ma anche per la pelle, che viene riossigenata e riprende lucentezza e turgore. Da evitare invece, le corse in condizioni climatiche avverse quali il freddo o il vento, perché l'eccessivo sforzo fisico aumenta la produzione di radicali liberi. L'ideale è fare walking tutti i giorni per 30 minuti: se non ci riuscite, sostituite con due ore di bicicletta nel fine settimana.



## Regola 7

# IL SONNO È SALUTE

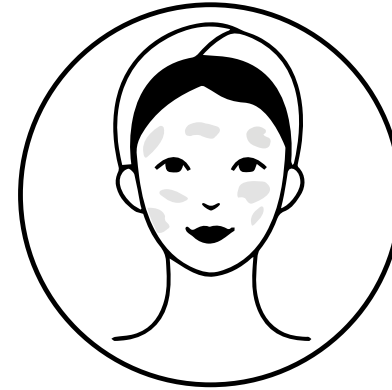


Adottare una posizione supina evita le pieghe dal sonno che, a lungo termine, queste possono trasformarsi in vere e proprie rughe. Inoltre, dormire sulla schiena o di fianco fa meglio alla salute della colonna vertebrale. Non dimentichiamoci poi delle canoniche otto ore di sonno: la giusta dose per avere il viso disteso e, quindi, apparire più giovani. Ad oggi non è ancora stato scoperto un sistema migliore per avere l'aria riposata!

## Regola 8

# CURA I PRIMI SEGNI DELL'ETÀ

Le macchie cutanee color caffè-latte conferiscono un aspetto invecchiato a quelle aree del nostro corpo che hanno subito maggiormente gli effetti del foto-invecchiamento, come il viso. Una volta comparse può essere utile sottoporsi a delle sedute di luce laser che consentono un rinnovamento naturale della pelle.



L'attività fototermica microfrazionale del laser provoca una contrazione del derma, la denaturazione del collagene e la successiva ristrutturazione delle cellule. Nel corso del processo di guarigione i tessuti crono o foto-danneggiati vengono a poco a poco sostituiti da tessuti sani, e il risultato è un'attenuazione delle rughe e delle macchie.



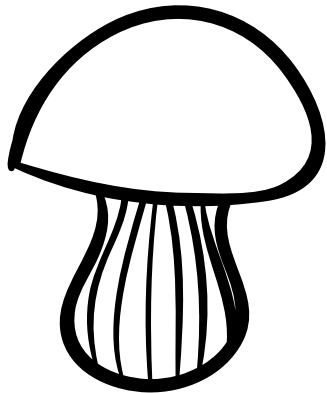
# GIOVIA



VISITA LO SHOP ONLINE  
[WWW.GIOVIA.IT/SHOP](http://WWW.GIOVIA.IT/SHOP)

## Regola 9

### ANTIAGE: LO SAPEVI CHE...

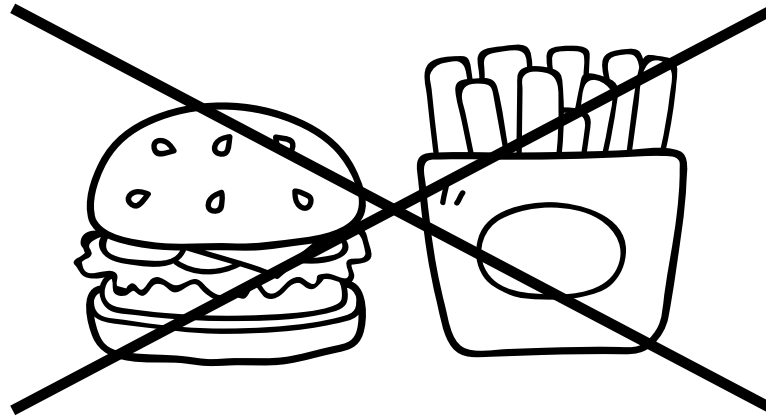


Lo shiitake è un fungo originario dell'Estremo Oriente, dall'aroma e dall'odore molto particolare, a cui vengono riconosciute proprietà curative. Si tratta, infatti, di una specie molto ricca di vitamine B, ma anche di aminoacidi essenziali presenti in quantità considerevoli, necessari per far fronte ai processi di rinnovamento cellulare dell'organismo.

I funghi shiitake sono ricchi inoltre di antiossidanti, preziosi alleati contro i radicali liberi, che svolgono una straordinaria azione antiaging. In Italia si trovano spesso essiccati, nei negozi di alimenti bio e, una volta rinvenuti in acqua, possono essere cucinati nelle zuppe, nelle insalate o anche alla brace.

# Regola 10

## MANGIA BENE



I cibi ricchi di grassi e di zuccheri come per esempio hamburger, snack o patatine, aumentano nelle cellule il fenomeno della glicazione che distrugge collagene ed elastina, i principali alleati di una pelle elastica e giovane. Per evitarlo sostituite la carne con il pesce, gli snack e junk food con le verdure e mangiate ogni giorno frutta fresca e semi (di zucca, di girasole, di sesamo).

# Regola 11

## MANGIA SANO

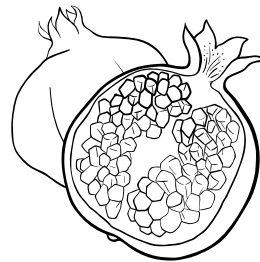
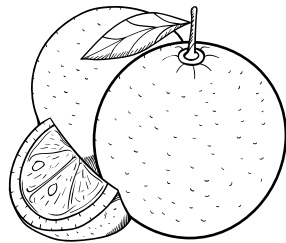


Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, condire l'insalata con due cucchiaini d'olio d'oliva al giorno e il succo di mezzo limone sono la ricetta per restare giovani e sani a lungo. Forniscono il giusto mix di agenti antiossidanti, antinfiammatori e preventivi: polifenoli, vitamine A ed E e acidi grassi con un buon rapporto tra mono e polinsaturi.

## Regola 12

# GIOVANI NATURALMENTE BEVENDO CENTRIFUGHE

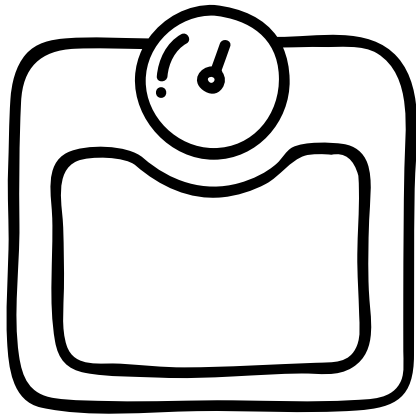
I mix di frutta e di verdura sono i nostri migliori anti-aging. L'ideale è bere le centrifughe una volta al giorno, a colazione o metà mattinata, sia come preventivo che come anti-aging in caso di pelle matura. Combinando un frutto con uno o più vegetali, possiamo dire che un bicchiere di centrifugato apporta in media dalle 50 alle 70 calorie.



Consigliamo questo mix per la “centifuga anti-age”: arancio, pompelmo, kiwi e melograno. Sono eccellenti fonti di vitamina C, antiossidante che produce il collagene, la proteina che mantiene giovane la pelle. In particolare il melograno contiene un forte anti-ossidante, l'acido ellagico e fitoestrogeni.

## Regola 13

# TIENI D'OCCHIO IL TUO PESO

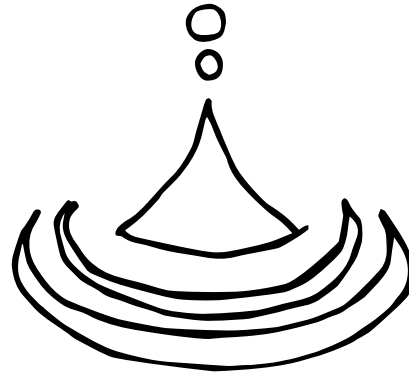


Dimagrire e ingrassare di nuovo significa sottoporre a continuo stress l'elasticità della pelle, che fino a 40 anni può sopportare questo tira e molla, ma poi tende a rilassarsi. La prova? Le persone con continue oscillazioni di peso hanno più rughe di quelle con peso stabile, soprattutto nella zona nasolabiale.



# Regola 14

## IDRATA LA PELLE

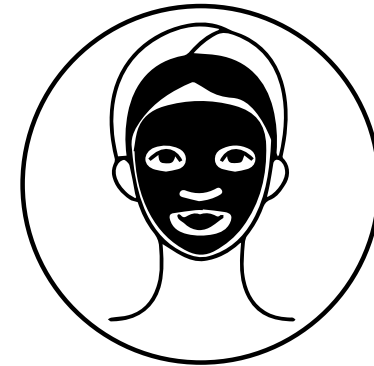


Una buona idratazione è la base di qualsiasi trattamento antiage. Per fornire alla pelle la dose necessaria, al risveglio vaporizza sul viso dell'acqua di fiori o un tonico delicato. Dopo mezz'ora, giusto il tempo della colazione, applica la crema viso abituale. Una piccola abitudine che dà grandi risultati.

## Regola 15

# PRENDITI CURA DEL VISO

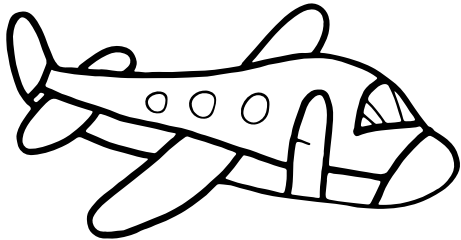
Le maschere per il viso servono a prendersi cura della propria pelle a 360 gradi, sono infatti un concentrato di principi attivi, e sono quindi una cura efficace e rapida per trattare molti problemi di pelle. L'applicazione regolare/settimanale conferisce alla pelle un aspetto giovanile e fresco.



Tieni a disposizione più maschere da alternare in base alle esigenze della pelle: effetto lifting per dare tono, nutriente per compensare la secchezza, idratante per ricreare le riserve idriche, lenitiva per ridurre rossori e irritazioni.

# Regola 16

## VIAGGIO = STRESS ATTENZIONE



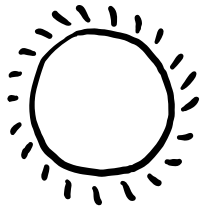
Viaggiare in aereo comporta un forte stress per la pelle che si disidrata velocemente e va protetta durante il volo e aiutata nelle ore successive. La pelle, a causa della scarsa ossigenazione e dell'aria condizionata, viene sottoposta a uno stress non indifferente.

Impara a compensare la disidratazione della cabina di volo: un fenomeno che favorisce lo stress ossidativo e accelera l'invecchiamento. Utilizza quindi una crema molto idratante e applicala più volte durante il viaggio. Vaporizza inoltre il viso con uno spray termale e bevi un bicchiere d'acqua ogni ora.

# Regola 17

## PROTEZIONE SOLARE

La crema solare può essere definita per alcuni versi la miglior crema antirughe, infatti, se potessimo calcolare la quantità di UV che si accaniscono contro la nostra pelle quando usciamo di casa, ci accorgeremmo che un anno di vita all'aria aperta in città equivale a ben 4 settimane di sole intenso.



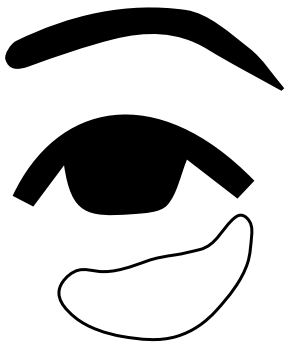
Uno studio scientifico condotto in Australia da un gruppo di ricercatori del Queensland Institute of Medical Research, ha dimostrato che il fotoinvecchiamento è una realtà, ma si può evitare con l'utilizzo di creme solari ad ampio spettro, ovvero capaci di proteggere dai raggi UVB ma soprattutto dai raggi UVA, i quali riescono a passare attraverso le nuvole, quindi anche quando piove o il cielo è nuvoloso.



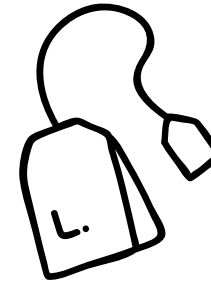
Prima di uscire è meglio utilizzare una crema con schermo solare adatto al proprio fototipo e, comunque, con un fattore protettivo non inferiore a 15.

# Regola 18

## OCCHIAIE E BORSE, ADDIO



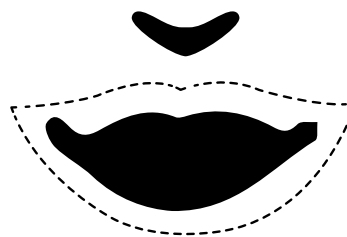
Le borse sotto gli occhi rappresentano un disturbo molto frequente quando non si è più giovanissimi, infatti, i tessuti che circondano gli occhi, compresi alcuni dei muscoli che sostengono le palpebre, si indeboliscono. Ad accentuare questo problema possono concorrere poi uno stile di vita non corretto o stressante, oltre a una certa predisposizione individuale. Il normale grasso che aiuta a sostenere gli occhi può spostarsi nella palpebra inferiore, causando una specie di gonfiore.



Per distendere e sgonfiare il contorno, prima di applicare la crema o il gel specifico, appoggia sugli occhi per qualche minuto una bustina tiepida di camomilla, tè nero o tiglio, ricordandoti di prepararle per tempo in modo che siano tiepide al momento dell'applicazione.

## Regola 19

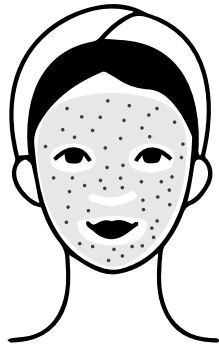
# PRENDITI CURA DELLE LABBRA



Le rughe del contorno labbra sono le prime e le più precoci a comparire perché la pelle in quella zona è particolarmente delicata e perde subito di elasticità. Per ritardare l'apparizione delle rughe a raggiera attorno alla bocca, il segreto è applicare ogni sera il contorno occhi che consente di "lisciare" questa zona critica.

## Regola 20

# AIUTA LA TUA PELLE A RIGENERARSI



L'esfoliazione è un processo attraverso il quale vengono eliminate le cellule morte; l'eliminazione degli strati di pelle più superficiali favorisce lo sviluppo di nuovi strati di pelle, costituiti da cellule più giovani. Col tempo la pelle rallenta il naturale turn over cellulare e diventa opaca, atonica, i pori si dilatano.

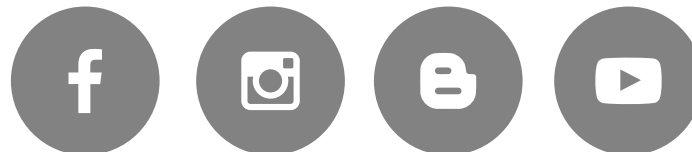
Con un'esfoliazione delicata a settimana o ogni quindici giorni in caso di pelle sensibile, con couperose o molto secca, liberi la pelle "dormiente" dalle cellule morte e la solleciti a produrne di nuove. Un gommage micro abrasivo o un cosmetico con acido glicolico o lattico, renderanno l'incarnato più levigato e un aspetto più giovane all'istante.

**CODICE BUONO SCONTO**

**GIOVIA10**

PREMI QUI PER ENTRARE NELLO SHOP ONLINE  
E APPROFITTARE SUBITO DELLO SCONTO!

Rimani sempre collegato attraverso i Social







# GIOVIA

[WWW.GIOVIA.IT](http://WWW.GIOVIA.IT)

Copyright © Giovia

è vietata la riproduzione (totale o parziale) dell'opera con qualsiasi mezzo effettuata e la sua messa a disposizione di terzi per qualsiasi motivo.

Il contenuto di questa guida è STRETTAMENTE CONFIDENZIALE