

# L'Agenda del Benessere

Febbraio: il Mese dell'Amore  
guardarsi e ... imparare a piacersi



**MET**  
BodyZone

[www.metbodyzone.it](http://www.metbodyzone.it)



[www.vipcenter.it](http://www.vipcenter.it)



## 6 Modi per migliorare il tuo corpo e piacersi

**1 Bere molta acqua** E' un'abitudine molto utile per mantenere la pelle idratata e luminosa, i capelli sani e combattere la ritenzione idrica.



### *Pensi di avere Cellulite, o è solo Ritenzione Idrica?*

Scopri subito, facendo un **Test Termografico** in un Centro VIP Center o MET. E' una valutazione eseguita con lastre a cristalli liquidi che vengono posizionate nelle varie parti del corpo (pancia-fianchi-glutei-gambe). Nei Centri VIP Center e MET potrai poi iniziare il tuo PROGRAMMA ANTI-CELLULITE, ovvero allenamenti personalizzati con acceleratori metabolici per combattere ed eliminare tutti i tuoi estetismi.

### **2 Indossa qualcosa che ti fa sentire bene**

Il modo migliore per piacersi è indossare qualcosa che ti valorizza.

**3 Mangia bene** Alimentarsi in modo sano aiuta non solo il tuo corpo, ma soprattutto la tua salute. Sì a frutta e verdura. Elimina invece zuccheri superflui imparando a dolcificare con altro. **Curiosità:** lo sapevi che una banana frullata in un ciambellone, ti aiuta ad eliminare lo zucchero? Infatti dolcifica. Per rendere ancora più buono il tuo dolce grattugia anche un limone o un arancio...così puoi concederti una colazione "dolce naturale" tutti i giorni.

**4 Non confrontarti con gli altri** Il confronto con gli altri ti fa sentire ancora più insicuro di te stesso. Tu sei tu ed hai tanti pregi e difetti, valorizza i tuoi pregi e migliora con sicurezza e determinazione i tuoi difetti.

**5 Non fumare** Pensi che questo non c'entra con il tuo corpo? Sbagliato! Il fumo fa male al tuo corpo e lo spegne "esteticamente".

**6 Prenditi cura di te** Hai un solo corpo, ricordi? Non puoi cambiarlo, ma puoi lavorare per modellarlo come vuoi tu. Ed allora prenditene cura, idrata la tua pelle, fai maschere purificanti ogni settimana, fai una regolare attività fisica per ricaricarlo dalle tensioni giornaliere ed assumi integratori come ad esempio **Omega3** che hanno tantissimi benefici. Guarda questa tabella:

### **Consiglio della Nonna: OMEGA 3 ed alcuni dei suoi Benefici**

#### **1. Aiutano a bruciare i grassi**

Gli omega-3 aiutano il corpo a produrre la Leptina, un ormone che da una parte assopisce l'appetito, mentre dall'altra migliora il metabolismo.

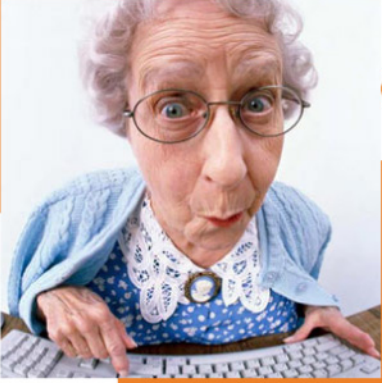
#### **2. Proteggono la tua pelle**

Aiutano la tua pelle a proteggersi dal sole, quindi portano un rallentamento del processo di invecchiamento della pelle.

#### **3. Aiutano a mantenere il tuo cuore in salute**

Riducono alcuni importanti fattori di rischio delle malattie cardiache, tra cui la riduzione dei trigliceridi e abbassando la pressione sanguigna.





## Alcuni Rimedi della Nonna per una bellezza acqua e sapone tutta al naturale...

### COME SCHIARIRE e FORTIFICARE I CAPELLI IN MODO NATURALE

Per schiarirli utilizza del succo di limone miscelato a uno shampoo delicato e per rinforzarli lavali con tuorlo d'uovo e birra. E per l'odore poi? Non c'è da preoccuparsi, perchè il piacevole profumino evapora durante l'asciugatura del phone... Provare per credere!

### COME PRODURRE UN BALSAMO NATURALE

Puoi creare un balsamo protettivo con il succo di quattro mele renette. Applicalo dopo il solito lavaggio, lascia agire per qualche minuto e sciacqua con cura. I capelli saranno incredibilmente lucenti.



### RIMEDIO CONTRO I BRUFOLI

L'applicazione di una generosa dose di dentifricio sui Brufoli è un rimedio molto efficace ed antico. Questo metodo è così popolare per una ragione: funziona davvero, è economico e non provoca problemi dermatologici se si osservano alcune semplici precauzioni, come evitare dentifrici sbiancanti, lavare le mani prima dell'applicazione e non usare detergenti aggressivi per sciacquare la pasta.

### RIMEDIO NATURALE CONTRO LE IRRITAZIONI POST RASATURA

Chi è particolarmente sensibile alla rasatura e vuole un trattamento idratante, ultra delicato, ma naturale può applicare del miele puro per alleviare e decongestionare le irritazioni. Tenerlo per un pò e poi sciacquarsi.



### SALE E ROSMARINO PER TOGLIERE TENSIONI E STRESS



Prendi quattro rametti di rosmarino, tritali e aggiungili a mezzo chilo di sale grosso. Metti il tutto nella vasca da bagno e rilassati per mezz'ora, magari con luci soffuse e della musica rilassante. L'effetto relax e detossinante è assicurato!

### PATATE ..RIMEDIO NATURALE CONTRO BORSE ED OCCHIAIE

Un semplice rimedio naturale per attenuare borse e occhiaie è costituito dall'applicazione sulle zone interessate di sottili fettine di patate, la cui applicazione potrà essere considerata come un vero e proprio impacco, in grado di attenuare sia il gonfiore attorno agli occhi, sia i segni scuri dovuti alla stanchezza.

Rimedi naturali per sentirsi bello e in forma

# PROMOZIONI SAN VALENTINO 2016

Scopri subito le promozioni che  
il tuo Centro ha pensato per te



Per il Mese dell'Amore

...**Ama** te stesso!



**Guardarsi &  
piacersi**



Via La Pancia



Segui il 1° WebFaceContest su Facebook e vota il tuo preferito!

VIP CENTER o Centro MET

[www.vipcenter.it](http://www.vipcenter.it)

[www.metbodyzone.it](http://www.metbodyzone.it) (prestoonline)