

L'Agenda del Benessere

Oggi è possibile fermare il tempo.
Scopri come con i consigli di Aprile



MET
BodyZone

www.metbodyzone.com



www.vipcenter.it

IL TUO CORPO

GIOVANE PER SEMPRE



Lo sapevi che se riattivi il tuo **Metabolismo**, **rallenti l' invecchiamento**? Come si fa a riattivare il Metabolismo? Fare attività fisica, ti aiuta. Ma qual'è quella più adatta per mantenere giovane il tuo corpo? Il **Physiofitness Metabolico** fa al caso tuo. Infatti le sedute eseguite in un Centro VIP Center o MET dove l'allenamento viene abbinato a specifiche apparecchiature, appunto Acceleratori Metabolici, permette proprio di ottenere questo. Ma prima di capire meglio come ci riesce, *sai davvero perchè invecchiamo?*

Un metabolismo che rallenta fino al 50% come dichiarato dal Prof. Bruce Lipton, (biologo cellulare statunitense, conosciuto per la sua convinzione circa la possibilità che geni e DNA possano essere manipolati dal pensiero dell'individuo) **rallenta al 50% la capacità del nostro corpo di rigenerarsi!** Partendo da questa dichiarazione è evidente che, con l'avanzare dell'età, questo meccanismo viene clamorosamente accelerato! **Invecchiamo molto prima se non contrastiamo efficacemente e con consapevolezza questo sistema degenerativo!** La parte catabolica (morte cellulare) della nostra vita inizia a circa 30 anni, dopo i quali il nostro corpo rigenera molto meno cellule (circa 200.000.000.000 al giorno) di quelle che muoiono! Detta così sembra un suicidio conclamato, ma la realtà è molto peggiore di quella che sembra, perché non solo invecchiamo, ma ci ammaliamo più spesso essendo maggiormente esposti ai miliardi di batteri e virus che vivono nel nostro corpo. **Se vogliamo contrastare**

l'invecchiamento dobbiamo innanzitutto migliorare la qualità del "terreno" nel quale le cellule vivono, si riproducono e si nutrono. La cosiddetta "cellulite" è presente nell'uomo e nella donna e rappresenta concretamente nella **riduzione delle capacità delle cellule di rigenerarsi a causa di un ambiente extracellulare estremamente ostile, ricco di scorie non eliminate e tossine acide dalle quali le cellule stesse si difendono** (fibrosi). All'inizio del sistema degenerativo a soffrire maggiormente sono il fegato e l'intestino che ci danno tanti segnali (intolleranze,



CELLULITE E METABOLISMO LENTO

allergie, frequenti stati febbrili ecc.) e di seguito perdiamo i capelli, le rughe del nostro corpo aumentano di profondità, soffriamo di cervicalgie e sciatalgie con dolori articolari in aumento.

RESTARE GIOVANI CON IL PHYSIOFITNESS METABOLICO

Nei VIP Center e nei Centri MET, esegui allenamenti di Physiofitness Metabolico con Acceleratori Metabolici che ti aiutano a riattivare il tuo metabolismo e di conseguenza ad avere una riduzione rapida dello stress metabolico. **Il risultato è una rapidissima ripresa dell'attività di rigenerazione dei tessuti e degli organi con una immediata sensazione di energia e benessere. RISULTATI ESTETICI:** le rughe si attenuano, la pelle torna ad essere rosea e calda, i muscoli riprendono la loro fisiologica funzione di attivatori del movimento e delle funzioni interne di apporto maggiore di sangue ed ossigeno e la circolazione sanguigna aumenta e riprende anche nei piccoli capillari arteriosi.

LA TUA MENTE

GIOVANE PER SEMPRE

Per restare davvero giovani, è importante non solo "vedersi giovani", ma soprattutto "sentirsi giovani". Come riuscire a farlo?

Mantieniti attivo con questi consigli pratici.



- 1 Leggi ed informati sulle nuove tendenze.
- 2 Frequenti i tuoi amici ed organizza con loro eventi/serate.
- 3 Fai cose che non hai mai fatto prima, le novità apportano nuove esperienze che possono rivelarsi molto piacevoli.
- 4 Vivi alla giornata, senza porti troppi problemi. Fai solo ciò che ci piace e ridi con persone divertenti, ironizzando sulle cattive esperienze.
- 5 Tieni occupata continuamente la tua mente per tenerti giovane mentalmente e fai progetti anche a medio ed a lungo termine, vedrai che se sei focalizzato su di loro si realizzeranno presto.

E soprattutto....non dimenticarti di amare, la vita, la famiglia, i compagni, gli amici, le persone in generale e non lasciarti rovinare le giornate dai rancori. La vita, a qualsiasi età è troppo bella per essere sprecata con pensieri negativi che non ti conducono da nessuna parte.

GIOVANI PER SEMPRE IN 10 STEP

1) Inizia a **curare il tuo corpo** e il tuo viso quando **sei ancora giovane**. Farlo quando il tempo ti avrà già segnata potrebbe richiedere trattamenti più impegnativi.

2) Prendi **poco sole** e non fare mai lampade abbronzanti. Proteggi sempre la tua pelle dai raggi solari con creme protettive appropriate, perché i danni provocati dall'esposizione solare sulla pelle sono importanti.

3) **Usa abitualmente dermocosmetici** per idratare e

mantenere fresca e giovane la tua pelle. Non privilegiare alcune parti del corpo rispetto ad altre, perché ad esempio il collo deve essere curato con la stessa attenzione dedicata al viso. 4) **Mangia in maniera sana** 5) L'**attività fisica** è l'elisir di lunga vita. 5) **Trucchetti estetici** - Quando la tua pelle comincia ad essere più matura ricorri a cicli di **biorivitalizzazione**. Questa tecnica light combatte la lassità delle pelle.

Quando comincerai a non essere più giovanissima regalati dei filler di **acido ialuronico**. Ti aiuteranno a sentirti sempre giovanile. *Consiglio: usa sempre moderazione nei trattamenti anti-aging. Il tuo viso deve rimanere sempre lo stesso e un viso se naturale, ben curato e rilassato è bello da vedere...ad ogni età!*





SCOPRI I CIBI CHE TI MANTENGONO GIOVANE

Gli alimenti che scegli lasciano un'impronta chiara sulla tua pelle. Se vuoi avere un bell'aspetto a qualsiasi età, devi evitare alcuni alimenti che accelerano l'invecchiamento e contare invece su quelli che ti ringiovaniscono. E' infatti scientificamente dimostrato che molti cibi hanno un effetto negativo sulla struttura dell'epidermide. Ma quali sono?



Gli alimenti che ti mantengono giovane

1 Pesce ricco di grassi "sani"

Ricchi di acidi grassi **omega 3**, alcune varietà di pesce proteggono la pelle dall'invecchiamento. I pesci migliori sono: salmone e pesce azzurro. Sono anche in noci, semi di lino, semi di zucca e tofu.

2 Gli alimenti con Vitamina C

Secondo uno studio, le donne che hanno una dieta ricca di Vitamina C hanno meno rughe e non hanno problemi con la pelle secca. Gli agrumi, i peperoni, il prezzemolo e altre erbe sono ricchi di Vitamina C

3 Proteine magre

Assicurano l'elasticità della pelle, attenuano la comparsa prematura delle rughe. Sono in pesce magro, pollo, albumi, tofu.

4 Frutta e verdura colorata

La frutta e verdura, soprattutto gialla, arancione e rossa, è una buona fonte di carotenoidi, antiossidanti che nutrono la pelle e la mantengono idratata.



Gli alimenti che ti invecchiano maggiormente

1 Lo zucchero raffinato

L'elevato consumo di dolci aumenta il livello di zucchero nel sangue, che colpisce la produzione di collagene: così lo zucchero rallenta il processo di riparazione del corpo.

2. Carboidrati raffinati

Sono degli zuccheri nascosti, devastanti per il corpo se consumati frequentemente. Rallentano il flusso di sangue, colpiscono la pelle e favoriscono la resistenza all'insulina portando con il tempo a problemi di obesità, sovrappeso e diabete.

3. I grassi saturi

Li trovi in percentuale elevata in: burro, salumi, formaggi grassi, uova, latte intero snack etc. Influenzano la struttura della tua pelle, favorendo l'invecchiamento.



Via La Pancia

1° WebFaceContest: il 15 Aprile la proclamazione del Vincitore! Stay with us!

VIP CENTER o Centro MET

www.vipcenter.it

www.metbodyzone.it