

L'Agenda del Benessere

Scopri i 4 Pilastri del Benessere
per restare belli dentro e fuori



MET
-BodyZone-





n.1

ALIMENTAZIONE

Oltre ad essere salutari per il nostro benessere psico-fisico, una sana alimentazione ed idratazione incidono per un buon 60% sullo stato della nostra pelle, dei capelli e delle unghie. Esistono degli alimenti molto efficaci **per combattere i radicali liberi, ovvero i responsabili dell'invecchiamento**, e sono:

● **ANTOCIANINE**, contenute principalmente nella frutta e verdura di colore rosso e viola, come le arance rosse, le fragole, le prugne, le ciliegie, i frutti di bosco,

e nelle verdure come le melanzane, il radicchio, il cavolo cappuccio rosso e la cipolla rossa ● **FISETINA** contenuta in mele, cachi, fragole, cipolle e cetrioli. ● **QUERCETINA** che è contenuta nei capperi, nell'uva rossa, nel sedano, negli asparagi, nelle cipolle, nella lattuga e nel cioccolato fondente al 70%. *Mangiare quotidianamente e regolarmente questi alimenti è un'ottima strategia per mantenere la tua pelle sana e giovane!*

n.2

RIPOSO

Dopo l'alimentazione per il benessere di viso e corpo incide moltissimo la qualità del nostro sonno: dormire in modo regolare e continuativo infatti è un anti-aging potentissimo! Quando dormiamo almeno 7/8 ore, la pelle si rigenera grazie ad una maggior produzione di collagene ed elastina che sono i responsabili dell'elasticità della nostra pelle e di melatonina che ha una funzione invece protettiva e antiossidante.

Consiglio della Nonna: 3 RIMEDI NATURALI PER AIUTARCI A DORMIRE MEGLIO

1 RILASSIAMO IL CORPO: AUTO-MASSAGGIO

Massaggiamo il centro della fronte con una goccia d'olio profumato - secondo alcuni studi questo punto attiva i centri della memoria e favorisce il rilassamento.

2 **DOLCE BUONA NOTTE** Prima di addormentarci evitiamo di pensare agli eventi negativi della giornata e alla lista di impegni che ci attenderà domani. Visualizziamo l'immagine di un posto che amiamo. Un ricordo felice. Una cartolina dal futuro che ci accompagna nel mondo dei sogni con un sorriso.

3 **IL LIBRO DELLA BUONA NOTTE** Se desideriamo addormentarci senza difficoltà spegniamo computer, televisione e dispositivi elettronici: un buon libro, una rivista, una chiacchierata o semplicemente il silenzio di un ambiente capace di favorire la calma aiuteranno a predisporre l'organismo verso il riposo notturno.



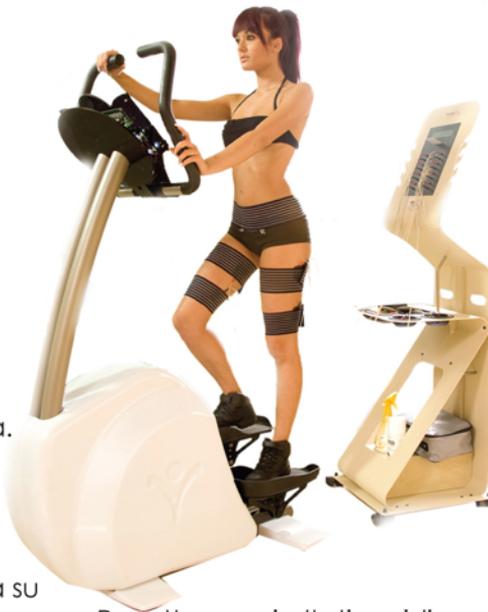
n.3

MOVIMENTO

Sudare e aumentare il ritmo cardiaco sono dei toccasana per la nostra pelle perché la ripuliscono da tossine, impurità e cellule morte. Proviamo a notare la pelle del nostro viso dopo una sessione di sport, noteremo che è più compatta, liscia e omogenea. Ciò è dovuto al maggiore apporto di ossigeno e al miglioramento della micro-circolazione sanguigna.

Quando alleniamo il nostro corpo, riusciamo quindi ad allenare anche la pelle a mantenersi più irrorata, pulita ed elastica. Per mantenere in forma il nostro corpo però non basta sudare, come molti credono, ma occorre un programma su misura in base agli obiettivi che si vogliono raggiungere. Per ottenere risultati rapidi e localizzati proviamo tecnologie nuove ed innovative come l'EMS dinamica utilizzata negli **Acceleratori Metabolici del Metodo VIP Center** e/o **METbodyzone** per accelerare dimagrimento e tonificazione localizzati. **Cos'è MET?** (METABOLIC ELECTRIC TRAINING) è un Sistema innovativo di allenamento che unisce i vantaggi dell'elettrostimolazione all'allenamento cardiovascolare e muscolare per ottenere straordinari risultati di tonificazione intensiva e potenziamento muscolare. www.mebodyzone.com

Cos'è il VIP Center? VIP Center è l'unico metodo scientifico per il modellamento su misura. Ogni Percorso Metabolico viene studiato dopo un'attenta valutazione corporea e gli acceleratori metabolici lavorano sull'incremento del metabolismo attivando la massa magra, favorendo un importante recupero dell'elasticità dei tessuti e un rapido dimagrimento localizzato. www.vipcenter.it



n.4

COSMESI

L'aspetto della pelle e dei capelli, dopo l'alimentazione, il riposo e lo sport, dipende anche dall'utilizzo di creme e cosmesi. Ciò che conta di più nello stato generale della nostra pelle e dei capelli è la pulizia. Più pelle e cute sono adeguatamente puliti e più recepiscono l'idratazione e i principi

attivi delle creme, dei balsami, degli olii che utilizziamo per migliorarne l'aspetto. Il **make-up** infine è un grande alleato per l'autostima delle donne, ne basta poco per sentirsi maggiormente a proprio agio. È stato provato infatti che il make-up aiuta a farci sentire anche più competente e affidabile sul lavoro, perché è segno di cura di sé, autostima, ambizione e rispetto per sé e per gli altri.

DOLCETTO O SCHERZETTO?

Per il 31 Ottobre vogliamo organizzare una serata con gli amici? Ecco una "dolce idea" a tema per stupire i nostri ospiti in modo semplice e originale!



HAPPY
HALLOWEEN

BISCOTTI DI HALLOWEEN ALL'AMERICANA



INGREDIENTI Impasto dei biscotti:

- 100 g di olio di semi
 - 300 gr di farina integrale
 - 3 cucchiaini di zucchero integrale di canna
 - 1 limone grattugiato
 - 2 uova.
- ### Crema di zucca per il ripieno
- 600gr di zucca
 - 1 tazzina di succo di

limone ● 100 gr zucchero di canna integrale ● stampini di halloween

PROCEDIMENTO: Tagliare la zucca finemente e metterla a cuocere in poca acqua per 20 minuti a fuoco medio. Poi aggiungere il succo del limone e 100 g di zucchero e lasciare caramellare per altri 15 minuti a fuoco basso. Preparare poi l'impasto per i biscotti: in una ciotola mettere la farina, l'olio, lo zucchero e le uova, mescolare tutto energicamente fino ad ottenere una pasta liscia ed elastica, finire a modellare con le mani. Farla riposare almeno 30 minuti in frigo, quindi stenderla su un piano da lavoro e dividere l'impasto in due parti. Con una parte formare tante piccole zucche con gli stampini appositi. Con l'altra parte dell'impasto creare le faccine. Scolare il composto di zucca caramellata sulla base a forma di zucca e mettere sopra l'altro disco a forma di faccina. Disporre i biscotti su una teglia con carta forno. Infornate per 180° per 20 minuti. Lasciarli raffreddare e gustarli con una profumata tisana speziata.

VIP CENTER o Centro MET

www.vipcenter.it



www.metbodyzone.com

