

Bellezza Antiaging

Come mantenere giovane la pelle e contrastare i "segni" provocati dai raggi solari, dai fattori ambientali, dallo stress e dal procedere degli anni? Il sistema migliore e più naturale è far sì che la pelle abbia sempre a disposizione le sostanze che ne compongono la struttura portante, indispensabili per mantenerla tonica, soda ed elastica. In questo libro spieghiamo quali sono gli elementi che costituiscono la base della salute e della bellezza della pelle. Possiamo farne scorta attraverso i cibi, gli integratori, i trattamenti con rimedi "verdi" e i cosmetici di ultima generazione che impiegano sostanze naturali. Con poche e semplici cure è possibile ridurre rughe, macchie e smagliature.

Nella mia esperienza quarantennale da estetista e "confidente", la frase che ho sentito più spesso è stata: "Sento il bisogno di prendermi cura di me stessa ma non trovo il tempo..." Se ti dicessi che puoi cambiare la tua vita con solo 5 MINUTI per volta? Lasciati prendere per mano per imparare piccoli e veloci gesti d'amore quotidiani che faranno la vera differenza. In soli 28 giorni trasformerai le cattive abitudini nelle tue migliori amiche con una nuova consapevolezza del tuo corpo, del tuo tempo e di te stessa. Scoprirai l'importanza dei tre fondamentali: respirare, idratarsi da dentro e fuori. Ho dispensato trucchetti e consigli Smart di derivazione professionale. I week end diventeranno vacanze in lussuose SPA direttamente nel bagno di casa tua, apprendendo rimedi Home Made per trattarti da regina. Ogni normale giorno sarà l'occasione per amare il tuo viso ed il tuo corpo regalandoti rimedi antiaging, risvegliando la circolazione e facendo risplendere la tua pelle. Che dire di più? Non ti resta che fare il primo passo verso la versione migliore di te stessa: sarò al tuo fianco. Pronta? Biografia dell'Autrice. Barbara Graverini ha iniziato ad occuparsi di estetica e di bellezza a 19 anni e fino ad oggi non ha mai smesso di studiare e formarsi a livello nazionale e internazionale. Innamorata dell'estetica, è riuscita a fare della sua passione per la bellezza a 360° la sua arma vincente nel lavoro, specializzandosi in trattamenti antiaging, connettivi e di linfodrenaggio. Gestisce il suo centro "Sinergie" di Livorno che ha aperto nel 2003 dopo quasi un ventennio di esperienze lavorative in centri e SPA rinomate lavorando con personaggi del calibro di Mariangela Melato, Vittorio Gassman, Gigi Proietti, Renato Zero e molti altri. Vulcanica e curiosa sperimentatrice ha creato un metodo personale chiamato "BALANCE" in cui è riuscita fondere sapientemente benessere e estetica, personalizzando ogni percorso come un abito cucito su misura per la cliente, ottenendo così ottimi risultati.

Tre bacche di origini diverse, dotate di grandi proprietà benefiche. L'açai, originario del Brasile, disintossica e aiuta a perdere peso, protegge la circolazione e la pelle. Il goji, proveniente dalla Cina, rallenta l'invecchiamento cellulare e potenzia l'attività cerebrale. Il mirtillo, che cresce anche in Italia, difende i vasi sanguigni e la vista, contrasta infezioni e infiammazioni. In questo libro i consigli per sfruttare questi frutti per la salute e la bellezza, con tante ricette sane e appetitose.

Segreti e consigli che spaziano dalla cura del corpo e della pelle con maschere e prodotti di bellezza realizzati in casa, alle regole auree per una perfetta manicure e pedicure; dai rimedi di bellezza per lui, alla realizzazione di una Beauty spa casalinga. Per finire con il parrucchiere fai-da-te: shampoo, maschere, impacchi e tinture preparati in casa. Un "consigliere di bellezza tascabile" da tenere sul comodino, per ritrovare il piacere di curare il proprio aspetto secondo natura: il tutto, salvaguardando il portafoglio!

Il libro presenta un vasto panorama di sapienti trucchi che riguardano non solo la sana longevità, ma soprattutto come vivere e mantenersi in ottima salute, sempre in forma e pieni di vitalità e brio durante tutti i giorni e tutti gli anni della nostra vita. Non mancano saggi consigli sugli alimenti sani e necessari, su quelli da diminuire e da evitare. Inoltre, a parte la bellezza interiore che include una serena tranquillità d'animo, viene presa in seria considerazione la bellezza esteriore con ricchi consigli sul trucco, le creme di qualità e sulla moda per migliorare il tuo look e su come rendere e presentare al mondo esterno un fisico sempre giovane e vitale, molto bello, elegante e più che attraente. Sergio Felletti è un italiano puro sangue e che per diversi decenni ha perseguito all'estero i suoi studi di fianco all'attività lavorativa come libero professionista. Fu docente, tra l'altro, di storia e Storiografia. In Italia è insegnante di "Formazione professionale per il lavoro" presso la Confartigianato e "Componente suppletivo nella Commissione degli Esami settore: turistico alberghiero". È uno scrittore italo-olandese. In lingua olandese ha scritto varie opere, tra cui: "Ricerca medica oncologica". "Multilevel marketing". "La scuola alberghiera". In lingua italiana ha scritto diversi libri, tra cui: "Io sono Lady Diana". "La fine di un mondo". "L'Apocalisse mondiale". "L'intervento personale di Dio sul genere umano". "Michael Jackson - Tutta la mia vita (parte 1a e 2a)". "L'elisir della bellezza, benessere e longevità". Inoltre vari opuscoli con differenti temi e molteplici articoli giornalistici per svariate riviste e quotidiani nazionali. Felletti è sempre stato uno studioso di Metafisica razionale, Antropologia culturale universale e Biblista. Egli non parla volentieri di se stesso, ma da alcuni suoi colleghi è definito: «Un libero cittadino del mondo, un'intellettuale con un'intelligenza aperta, un vero pacifista e pacificatore, un erudito munifico della libertà a favore dei soggetti più deboli. Egli è un sostenitore del diritto alla vita e dei principi morali. È fautore della vera Giustizia legale e dell'ubbidienza alle Leggi del Governo italiano e degli Stati che esso approva. Oltre a favorire sempre la reale verità dei fatti, Felletti è un propugnatore dei doveri e dei diritti di tutti gli individui; un libertario con una raffinata antipatia per l'assoluto autoritarismo, specie se questa forma di esagerata autorità viene esercitata a discapito dei singoli che fanno parte dei ceti più indifesi della società».

Le ricerche scientifiche e l'osservazione delle popolazioni che vivono più a lungo hanno dimostrato che l'alimentazione ha un ruolo fondamentale nel proteggere la salute e contrastare l'invecchiamento. È importante fornire al nostro organismo attraverso i cibi tutte le sostanze utili per preservare i nostri organi nel tempo. Ma è fondamentale anche abbinare bene gli alimenti, per assimilare meglio vitamine, minerali e molecole utili a proteggere il corpo. Nel libro indichiamo non solo cosa portare in tavola spesso per mantenersi giovani, ma anche come combinare i cibi nei pasti per potenziare il loro effetto antiage.

Bellezza antiaging Cibi anti-aging Mangia bene per vivere meglio e a lungo Area51 Publishing

Attraverso un percorso affascinante e ricco di dettagli, anche curiosi, Valentina Guadagnucci ripercorre l'evoluzione dell'estetica ripercorrendo le tappe salienti della storia dell'uomo. Scopriamo come l'evolversi di tutto ciò che riguarda l'acconciarsi sia che si tratti di vero e proprio make up sia di rimedi quasi farmaceutici, o che riguardano il fisico più in generale sia fortemente legato alla società, alle sue esigenze ma anche alle sue "tendenze", ripercuotendosi sul risultato finale che sarà sempre al passo con i tempi. Valentina Guadagnucci è una scrittrice e artista contemporanea. Nasce a Massa (Massa Carrara), nel 1984. Fin da bambina mostra una propensione per l'arte e la letteratura: queste sue passioni cresceranno poi con lei al punto che all'età di quattordici anni deciderà di proseguire i suoi studi presso il Liceo Artistico "Artemisia Gentileschi" di Carrara, conseguendo il Diploma nell'anno 2001. A ottobre dello stesso anno si iscriverà alla Scuola Internazionale di Comics di Firenze, studiando fumetto ed illustrazione e lavorando alla stesura di racconti per bambini oggi ancora inediti. Nell'anno 2008 prosegue la sua formazione artistica presso l'Accademia di Belle Arti di Carrara, Dipartimento di Scenografia, diplomandosi nel 2014. Storia di bellezza e di inganno nascerà proprio in questi anni accademici poiché l'opera è la Tesi di Laurea dell'autrice. Nell'anno 2012 conseguirà l'Attestato di qualifica in "Make-up Cine-teatrale ed Effetti Speciali". Riceve numerosi riconoscimenti in campo artistico tra cui ricordiamo il Premio Internazionale Michelangelo ed il Premio Eccellenza Europea delle Arti nell'anno 2019. Le opere di Valentina Guadagnucci sono presenti nelle Gallerie d'arte delle principali città del mondo fra cui New York, Boston, Parigi, Barcellona, Roma, Torino, Padova e molte altre.

Keys and tricks to reach old age with a healthy and happy face, full of elegance and serenity. A book that tells us what beauty is and how we can improve our skin without going through the operating room. There is an obvious connection between the skin and

our mind; our emotions are reflected on it.

Aging can be perceived differently during different times in one's life. Aging as a process not only influences medical and economic dimensions at an individual level but also at societal and national levels. Aging is a natural process; however, its standard definition in a healthcare context is yet unclear. To delay the aging process and to maintain quality of life until the end of life are two goals of prime importance. Various healthcare approaches are being developed and experimented on to best manage aging as if it is a disease. Nutraceuticals are value-added dietary supplement products and have an immense potential in altering key structures and functions of aging. Nutraceuticals can be a keystone in altering sub-normal performing physiological and metabolic systems due to aging. Nutraceuticals for Aging and Anti-Aging: Basic Understanding and Clinical Evidence addresses aging and anti-aging nutraceuticals based on 10 major challenges, such as cognitive health, malnutrition, substance abuse, bladder control, and oral health, among others. It examines how these challenges can be complemented with nutraceuticals and connects the applications with the traditional wisdom of the aging process. Key Features Examines the aging process, then recommends nutraceuticals for aging and anti-aging processes Describes the aging process from the western perspective, and Ayurvedic medicine (Indian traditional system) and traditional Chinese medicine perspectives Provides, whenever possible, the clinical evidence of the applications of nutraceuticals for aging and anti-aging This book is a valuable resource for physicians, clinical experts, pharmaceutical companies and their experts, nutrition specialists, entrepreneurs, chemists, pharmacists, food chemists-technologists, as well as researchers and post-graduate students involved in these specialties. Also available in the Nutraceuticals: Basic Research/Clinical Applications Series: Bioactive Peptides: Production, Bioavailability, Health Potential, and Regulatory Issues, edited by John O. Onuh, M. Selvamuthukumar, and Yashwant V. Pathak (ISBN: 978-0-3675-1177-7) Nutraceuticals for Prenatal, Maternal and Offspring's Nutritional Health, edited by Priyanka Bhatt, Maryam Sadat Miraghajani, Sarvadaman Pathak, and Yashwant V. Pathak (ISBN 978-1-1383-4582-9) Advances in Nutraceutical Applications in Cancer: Recent Research Trends and Clinical Applications, edited by Sheeba Varghese Gupta, and Yashwant V. Pathak (ISBN 978-1-1385-9391-6)

Perchè si tradisce? Come accorgersi che il partner tradisce? Com'è tradimento visto da lei? E visto da lui. L'uomo è geneticamente portato al tradimento? E la donna? Le cifre parlano chiaro. E mettono in evidenza che, nel Bel Paese, circa il 70% degli uomini vorrebbe tradire (o lo ha già fatto) la propria donna. Due maschi su tre. La fedeltà alla propria partner non è più di moda. Anzi, sembra tramontata con il sorgere di nuove tendenze, con il bisogno di misurarsi con nuove emozioni, nuovi sentimenti. "Mille... e un segreto per scoprire se ti tradisce" svela tutti i misteri che circondano il tradimento. Come nasce, come si sviluppa, quali sono i primi segnali che la relazione è in pericolo, quali sono le contromisure da adottare.

Calcium and vitamin D are essential nutrients for the human body. Establishing the levels of these nutrients that are needed by the North American population is based on the understanding of the health outcomes that calcium and vitamin D affect. It is also important to establish how much of each nutrient may be "too much." Dietary Reference Intakes for Calcium and Vitamin D provides reference intake values for these two nutrients. The report updates the DRI values defined in Dietary Reference Intakes for Calcium, Phosphorus, Magnesium, Vitamin D, and Fluoride, the 1997 study from the Institute of Medicine. This 2011 book provides background information on the biological functions of each nutrient, reviews health outcomes that are associated with the intake of calcium and vitamin D, and specifies Estimated Average Requirements and Recommended Dietary Allowances for both. It also identifies Tolerable Upper Intake Levels, which are levels above which the risk for harm may increase. The book includes an overview of current dietary intake in the U.S. and Canada, and discusses implications of the study. A final chapter provides research recommendations. The DRIs established in this book incorporate current scientific evidence about the roles of vitamin D and calcium in human health and will serve as a valuable guide for a range of stakeholders including dietitians and other health professionals, those who set national nutrition policy, researchers, the food industry, and private and public health organizations and partnerships.

1060.245

Ti sei mai chiesta cosa significhi davvero essere donna? Hai mai ascoltato, interpretato e tradotto il linguaggio segreto dell'universo femminile? Forse non lo sai, ma stiamo parlando di un linguaggio che non solo ti parla di benessere fisico ed emozionale, ma che ti prende per mano e ti accompagna verso quello che viene comunemente definito "benessere femminile". Stiamo parlando cioè della capacità di vivere in armonia con te stessa, gustando il piacere di percepire il tuo essere bella, di vivere meravigliose relazioni e di godere la bellezza della vita. Se adesso ti dicessi che tutto ciò è realmente possibile avendo cura del tuo intimo, così da vivere pienamente la tua femminilità e trovando finalmente la strada della felicità, ci crederesti? In questo libro, ti mostrerò come vivere il benessere e raggiungere il benessere femminile attraverso una serie di tecniche e informazioni pratiche capaci di farti vivere davvero la bellezza di essere donna. COSA VUOL DIRE ESSERE DONNA Qual è il vero significato di benessere. Perché è fondamentale intendere il proprio benessere come un modo per star bene con se stessi nella propria interezza. Il segreto per esaltare davvero il proprio "essere donna". COME INTERPRETARE IL LINGUAGGIO DEL PROPRIO CORPO In che modo è possibile cambiare la percezione che abbiamo di noi stessi. Come vivere pienamente il proprio benessere e benessere fisico-psichico ed emozionale. Il segreto per raggiungere la propria serenità interiore ed esteriore avendo cura di noi stessi. COME COMPRENDERE IL BENESSERE E IL BELLESSERE Il vero significato del termine benessere e benessere. Perché per benessere si intende una sorta di equilibrio tra forma e sostanza. Perché il benessere non è soltanto estetica ma anche interezza e unicità dell'essere umano. COME PRENDERSI CURA DEL PROPRIO INTIMO Per quale motivo il proprio percorso di benessere e benessere inizia dall'alimentazione. L'importanza di bere almeno un litro e mezzo d'acqua al giorno per regolare le funzioni dei propri organi. Perché la scelta del detergente intimo e della propria lingerie è fondamentale per il benessere del proprio corpo. COME VALORIZZARE IL PROPRIO "ESSERE DONNA" La biorivitalizzazione: cos'è, in cosa consiste e perché è importante per aumentare la propria energia creativa. In che modo i trattamenti antiossidanti e antiaging aiutano a raggiungere più facilmente il proprio benessere. Perché l'agopuntura è un ottimo modo per riequilibrare le proprie energie vitali. L'AUTRICE Lorenza De Paoli nasce ad Alfonsine (RA) nel 1961. Laureata in Medicina e Chirurgia presso l'Università degli studi di Bologna. Specializzata in Ginecologia ed Ostetricia. Ha frequentato il Reparto di Fisiopatologia della Riproduzione diretto dal prof. C. Flamigni. Avviata la libera professione, approfondisce le sue conoscenze nell'ambito della Colposcopia e citologia, della ecografia e della medicina embrio-fetale. Integra la sua formazione professionale frequentando prima la Scuola Triennale di Omeopatia e Medicina Funzionale - di regolazione "SIMF" poi la Scuola di Medicina Sistemica "AIMES". Partecipa ai Corsi avanzati di Terapia Neurale in qualità di docente esperta di neuralterapia ginecologica. Conclude il

Master in riequilibrio PNEI alchemico (corso avanzato) e si dedica alla docenza di questa stessa materia.

¿Quién no ha soñado con mantenerse siempre joven, sano y en forma? Carmen Giménez-Cuenca, precursora del coaching antiaging, propone un plan integral de rejuvenecimiento basado en 7 claves para mejorar la salud, conseguir más vitalidad y parecer más joven. Quitarse años de encima es posible gracias a una alimentación inteligente y la combinación justa de ejercicio físico, descanso y meditación, completado con terapias multidisciplinarias para gestionar el estrés, mejorar la autoestima y las relaciones, facilitando una percepción más consciente del mundo que nos rodea. Gracias a la integración de novedosos tratamientos antiaging que ofrecen la ciencia y la tecnología, el cuerpo humano es capaz de superar lo que parecen limitaciones, teniendo a la mente como aliada. Para conseguirlo, este libro te propone transformar tus hábitos, cambiar de actitud y hacer una inversión de la que te beneficiarás toda tu vida. Carmen Giménez-Cuenca te ofrece siete claves antiaging y los tratamientos más eficaces para rejuvenecer y alcanzar una longevidad saludable en plenas facultades físicas y mentales. Cada apartado de este libro contiene frases inspiradoras, trucos y ejercicios de coaching que facilitarán el proceso. Las claves están asociadas a acciones de la vida cotidiana: pensar, comer, moverse/parar, amar, sentir, gozar y actuar, así que resultarán un ámbito familiar y amigable. El antiaging no es algo sofisticado y complicado, consiste, sobre todo, en poner atención en lo que solemos hacer con la intención de optimizarlo. Con este plan integral, quitarse años de encima y mejorar la salud es posible.

The topic of skin aging is of growing importance to all working in the field of dermatology, aesthetic medicine and cosmetic medicine. Two internationally well-known and leading experts in the field present a comprehensive state-of-the-art review on all aspects of skin aging. With its clear, concise and reader-friendly format this book has all the potential to become the Bible of skin aging. Every specialist interested in dermatology, aesthetic medicine, cosmetic science, cutaneous biology and aging research will find indispensable information of great value for his or her daily work.

In The Pro-Aging Playbook, you can chart your personal path to your best self by harnessing proven techniques to use for professional, proactive, and progressive care. With the help of this book, you'll look and feel your best while finding your individual course to sustainable vitality and confidence. Dr. Frank uses his outside-in and inside-out approach to cover the most effective cosmetic treatments, products, and wellness choices to improve your skin, your health, and mostly your perspective on beauty and aging. With his no-nonsense filter of the health and beauty industry, you can choose the simplest techniques that fit into your schedule and lifestyle, and you'll see how small, gradual changes in how you think, how you eat, how you move, and how you make time to care for yourself can cost little to nothing while you reap enormous rewards.

Per conoscere un popolo e una terra si possono scegliere molte strade, ma da sempre quella dei rituali di bellezza è la via più affascinante e diretta. Il modo in cui uomini e donne si prendono cura del loro corpo rivela molte cose sulla storia e sulle tradizioni di un Paese, evidenzia differenze e similitudini, evoca sensazioni e atmosfere particolarissime. In questo viaggio intorno al mondo, Barbara Bertoli, farmacista e fitoterapista, ma soprattutto esploratrice curiosa, ha deciso di immergersi nella cultura locale lasciandosi spesso guidare da un fiore, da una pianta, da un'essenza speciale, scelte tra le più antiche e affascinanti, approfondite nel loro uso tradizionale e riproposte per essere utilizzate come ingrediente d'elezione nella cosmetica naturale. Dovunque sia stata ha incontrato persone, ha ascoltato storie e soprattutto ha cercato di scoprire quali sono gli usi cosmetici delle materie tipiche di quei luoghi, dall'olivo della Grecia fino al bambù delle Isole Fiji, passando per trenta Paesi e cinque continenti. In queste pagine ci restituisce, con uno stile evocativo, chiaro e conciso, esperienze, paesaggi, leggende e storie rielaborate grazie alle conoscenze specifiche apprese in anni di studi e viaggi.

At present, about 45 million Americans are over the age of 65, and by 2020, one out of every six Americans will be 65 or older. These statistics are reflective of a worldwide phenomenon in developing and developed countries alike unrivalled since the Industrial Revolution. This edited volume, written by experts in many fields, examines the economic and psychological research on how aging consumers behave, make decisions, and choose in the marketplace. The book takes stock of what is known, identifies gaps and open questions, and outlines an agenda for future research. It covers topics from the individual to the societal level of analysis.

Reverse the effects of aging and maintain optimal health for life through the revolutionary 6 Keys program by New York Times bestselling author Jillian Michaels. With Master Your Metabolism, Jillian Michaels showed us how to take control of the metabolic machinery underneath our weight and health struggles. Now she's ahead of the curve again -- conquering the mayhem, myths, and misunderstandings associated with aging. After all, if you can decide your weight, why not your age? Scientists and doctors have identified six major age inciters: metabolism, damaged macromolecules, epigenetics, inflammation, stress adaptation, telomeres. The 6 Keys presents an ageless health, fitness, and beauty plan that addresses all six of them -- and gets them working for you instead of against you. Empowering and rigorously researched, The 6 Keys outlines powerful lifestyle interventions, dietary guidelines, exercise plans, and vanguard strategies for cultivating mindfulness that restore and protect human performance, keeping you fit, healthy, and beautiful for life.

Il volume presenta il percorso di lavoro del gruppo di ricerca L'Acrobatica del morire sul tema della concezione della morte nella cultura contemporanea, a partire dalla pratica clinica dell'accompagnamento al morire nelle cure palliative. Esso raccoglie, con sguardo pienamente pluridisciplinare, i testi di medici palliativisti, filosofi, teologi, psicologi, psicoterapeuti, antropologi, storici dell'arte ed esperti in cultura visuale, che sono stati presentati in un ciclo di seminari realizzati nel contesto dell'esposizione personale del fotoreporter Gianni Cipriano Where Beauty Softens Your Grief a Palermo nel 2018.

Hai mai pensato che alla tua età avresti dovuto essere molto più avanti nella carriera e nei guadagni? Hai notato che continui a dedicare troppo tempo alla tua professione, senza migliorare però la tua condizione di vita? Se sei un

lavoratore dipendente, probabilmente ti sei anche accorto che ogni anno che passa, il tuo futuro professionale è sempre più nelle mani del tuo datore di lavoro e che il tuo benessere non aumenta. Una cosa è certa: il nostro sistema formativo ci ha abituati a pensare che scambiare tempo con denaro sia la cosa giusta da fare e che il “posto fisso” ci possa dare la garanzia della sicurezza economica. Attraverso questo libro, capirai che non è così. Scoprirai che il modo più rapido per raggiungere la libertà finanziaria è quello di diventare imprenditore digitale e che è possibile lanciare un business online con poche centinaia di euro, anche partendo da zero e affiancandolo inizialmente alla tua attività principale. Potrai così iniziare a creare un reddito aggiuntivo e guadagnare anche mentre dormi. Il metodo descritto in questo libro ti consente di estrarre le conoscenze e passioni che hai già, per avviare o far crescere la tua impresa digitale e vivere una vita che ti renda felice, ti porti al successo e ti consenta di raggiungere il tuo scopo. CHI È L'IMPRENDITORE DIGITALE Come lanciare un business online di successo con poche centinaia di euro Il segreto per passare da dipendente o professionista a imprenditore L'importanza di affidarsi a un metodo potente e già collaudato (A)PPROCCIO. IL MINDSET IMPRENDITORIALE Come le esperienze influenzano la nostra capacità di raggiungere i risultati Come riprogrammare la mente per raggiungere il proprio scopo Come eliminare la paura di commettere errori e fallire (S)TRATEGIA. COMINCIA PENSANDO ALLA FINE Chi è l'acquirente tipo dei nostri prodotti digitali, come riconoscerlo e raggiungerlo Come partire in piccolo ed identificare la propria nicchia profittevole Come validare l'idea di business e costruire un personal brand di successo (S)TRUMENTI. CASSETTA DEGLI ATTREZZI DIGITALI Le 3 tipologie di traffico, la loro temperatura e i relativi funnel di marketing Come vendere con successo grazie al paradigma hook-story-offer Misurazioni e KPI per migliorare continuamente (I)MPLEMENTAZIONE. PRONTI, PARTENZA, VIA I 3 elementi che permettono di diventare un imprenditore digitale in 12 settimane Come scoprire il 20% delle attività che portano l'80% del risultato Come vincere nel business applicando le regole di allenamento della maratona L'AUTORE Claudio Rossi è un imprenditore seriale, con oltre 20 anni di esperienza nel business digitale. È nato a Crevalcore (BO), nel 1975, da una famiglia umile, con genitori operai che hanno conseguito solo la licenza elementare. Si è laureato in Economia alla Bocconi ed ha conseguito un master in Digital Marketing, lavorando dall'età di 15 anni. È stato cofondatore e CEO di Neomobile: una società che, in meno di dieci anni, ha raggiunto oltre 120.000.000€ di fatturato annuo, partendo da zero. Claudio, è cofondatore ed investitore in oltre 20 startup, ha realizzato diverse “exit” ed ha supportato centinaia di persone nel diventare imprenditori digitali. Oggi, attraverso il Metodo A.S.S.I., Claudio aiuta le persone ad estrarre le conoscenze e le passioni che già hanno così da avviare un business online, per vivere una vita che renda felici, realizzando il proprio scopo e raggiungendo il successo.

• Una obra que presenta los fundamentos de la alimentación crudivegana, exponiendo tanto sus beneficios para nuestra salud como sus propiedades especiales para frenar el proceso del envejecimiento. • Incluye recetas novedosas y atractivas, ilustradas con sugerentes fotografías. • Consol Rodríguez es formadora en alimentación viva y cocina crudivegana y autora del blog Kijimuna's Kitchen, donde publica y comparte recetas y otros artículos de interés relacionados con la alimentación viva y las propiedades curativas y medicinales de los alimentos. La biblia del movimiento raw food: inspiración y alimentación para un día a día sano y feliz. Consol Rodríguez, formadora de alimentación crudivegana y cocina viva, firma una de las obras más completas, amenas y rigurosas que se han publicado sobre el crudismo o raw food, una práctica dietética que consiste en consumir alimentos de la manera menos elaborada posible, preferiblemente crudos, tal como la naturaleza los ha diseñado para nosotros. Descubriremos que, lejos de presentar carencias, una dieta a base de alimentos vivos nos proporciona todas las vitaminas que necesitamos, los minerales en su forma orgánica y los antioxidantes imprescindibles para una vida sana, vibrante, sostenible, ética y rejuvenecedora. Exploraremos los componentes de los alimentos –vitaminas, minerales, enzimas, aminoácidos...– y cómo afectan y regeneran nuestro organismo. Una vez convencidos (si no lo estábamos ya) de los beneficios de esta dieta, accederemos a las herramientas que necesitamos para adoptar paulatinamente un estilo de vida crudivegano, incluidas más de cincuenta recetas superenergéticas, tan sencillas como deliciosas. Una propuesta apasionante y una auténtica revolución dietética que garantiza una vida sana y longeva.

El manual definitivo para un envejecimiento armónico.

p.p1 {margin: 0.0px 0.0px 3.6px 0.0px; text-align: justify; font: 14.0px 'Gill Sans Light'} p.p2 {margin: 0.0px 0.0px 3.6px 0.0px; text-align: justify; font: 14.0px 'Gill Sans Light'; min-height: 16.0px} p.p3 {margin: 0.0px 0.0px 0.0px 0.0px; text-align: justify; font: 14.0px 'Gill Sans Light'} span.s1 {letter-spacing: 0.0px} Una guida pratica ed essenziale per usare la corretta alimentazione per il tuo benessere L'invecchiamento è un processo naturale che può essere rallentato grazie a una corretta alimentazione e a uno stile di vita sano ed equilibrato a partire dalla giovane età. Grazie a queste buone pratiche ritrovi la tua energia, sei più agile, più forte e anche il tuo stato d'animo migliora. Con questo ebook hai una serie di consigli pratici per cambiare la tua alimentazione, introducendo cibi ricchi di vitamine e nutrienti utili al buon funzionamento dell'organismo ed eliminando alimenti che invece sono causa di infiammazioni e danni per il corpo. In questo modo farai del cibo il tuo migliore alleato per una vita in equilibrio, un corpo sano e uno spirito sempre giovane. Contenuti principali dell'ebook . Le cause dell'invecchiamento . I prodotti AGE . Gli effetti dannosi dello zucchero . La vitamina D per una pelle sana . Cibi e consigli pratici per rallentare l'invecchiamento in modo naturale Perché leggere l'ebook . Per avere strumenti pratici per il miglioramento del tuo stile di vita . Per acquisire una maggiore competenza dell'importanza di un'alimentazione sana per il tuo benessere . Per introdurre nuove abitudini alimentari per il tuo completo miglioramento . Per avere maggiore energia per il tuo lavoro e nella vita quotidiana A chi si rivolge l'ebook . A chi vuole una guida semplice e pratica per il proprio equilibrio . A chi vuole ritrovare e favorire il benessere di corpo, mente e spirito . A chi vuole utilizzare in maniera consapevole cibi e abitudini alimentari per il proprio benessere Come prevenire e ridurre i segni dell'età sul corpo usando solamente prodotti "verdi". Le erbe, le piante e i trattamenti naturali più efficaci, che rigenerano l'epidermide ed eliminano rapidamente rughe, cedimenti, smagliature e macchie.

L'aceto, oltre a essere un condimento, è un vero e proprio rimedio salutare, perché è efficace come ricostituente, elimina i batteri e riduce le infiammazioni. Inoltre è utile anche per trattamenti estetici, per la pulizia e l'igiene della casa. Anche l'argilla è dotata di sorprendenti proprietà, molte delle quali poco note: è disinfiammante, antisettica, battericida, deodorante, assorbente e cicatrizzante. Si usa contro la gastrite, l'artrite, le contusioni e le ferite. In più è efficacissima per rendere liscia e tonica l'epidermide. Argilla e aceto insieme alleviano il gonfiore e il dolore dovuti a traumi o contusioni. Detergono a fondo la pelle e i capelli; sono alleati preziosi contro il calcare, utilissimi per pulire e disinfettare le superfici domestiche.

La chirurgia estetica non è più una giovane specialità medica ed anche le procedure miniinvasive hanno guadagnato popolarità, sia come complemento all'intervento che come prima scelta, con indubbi vantaggi nella possibilità di ottenere un buon risultato con minimi traumi ai tessuti. Molto spesso è proprio il paziente che richiede queste strategie mini invasive e il chirurgo dovrebbe ben comprendere queste richieste, ma è importante valutare correttamente le reali indicazioni e i risultati che tali strategie miniinvasive possono offrire. Una buona diagnosi ed una precisa strategia, soprattutto con trattamenti dermocosmetici integrati, permettono buoni risultati duraturi nel tempo, soprattutto permettono di rallentare la via che porta dalla gioventù alla terza età. Il chirurgo non è un mago né la medicina fa miracolo, per cui occorre sempre la collaborazione del paziente che sa ben mangiare, ben dormire, ben lavorare e ben utilizzare il proprio corpo e la propria mente nel tempo libero.

Sabemos que las causas del envejecimiento se deben a un proceso biológico y molecular irreversible que repercute en todo el organismo con el paso del tiempo. Si bien este desarrollo no se puede detener, hoy sí se consigue desacelerarlo. ¿Cómo? Con una mejor calidad de vida que nos permita llegar a viejos más saludables, vitales y jóvenes tanto por dentro como por fuera.

Hai mai pensato a quanto sarebbe emozionante prendere in mano la tua vita e con i giusti strumenti renderla un capolavoro? Su una cosa siamo tutti d'accordo: se ognuno di noi continuasse a vivere la vita come ha sempre fatto, senza prendersi cura della propria bellezza e del proprio benessere psico-fisico, saranno proprio i pensieri negativi ad avere la meglio su di noi. Il risultato di tutto ciò? Una conseguente perdita della propria autostima, della propria consapevolezza e di conseguenza della propria felicità. Se è vero che molti di noi preferiscono continuare a vivere nella vita che gli è stata data invece che cercare di cambiarla, come si spiega allora che la realtà è piena di persone che, non solo riescono a realizzare i propri sogni ma anche a vivere una vita in linea con le proprie ambizioni? Da cosa dipende il loro successo personale? Devi sapere che queste persone fanno qualcosa che gli altri semplicemente non sono in grado di fare: valorizzano al meglio la propria bellezza interiore ed esteriore, proprio come ti insegnerò a fare anch'io attraverso questo libro. Al suo interno, ti mostrerò gli esatti passi da seguire che ti permetteranno di evolverti come persona, riscoprendo appieno la tua vera essenza, così da vivere la realtà che hai sempre desiderato. Il tutto attraverso il Metodo Rigenesa. COS'È LA BELLEZZA Quali sono i due ingredienti fondamentali per svelare la nostra bellezza. In che modo le emozioni vanno ad impattare sulla nostra bellezza. Da cosa dipende davvero la bellezza di ciascuno di noi. LA BEAUTY ROUTINE INTERIORE In cosa consiste la beauty routine quotidiana interiore. In che modo il potere della gratitudine è in grado di portarci ciò che realmente desideriamo. In che modo l'intuito ci porta a prendere le giuste decisioni. LA BEAUTY ROUTINE ESTERIORE In cosa consiste la beauty routine quotidiana esteriore. Quali sono gli step fondamentali per una detersione efficace. Come prenderci cura del nostro corpo a 360 gradi. TRATTAMENTI IN ISTITUTO Quale collegamento c'è tra bellezza e benessere. L'importanza della consulente di bellezza. Il segreto per migliorare il proprio benessere tanto a casa quanto in un istituto di bellezza. IL METODO RIGENESA Per quale motivo è fondamentale raggiungere la libertà spirituale ancor prima della libertà finanziaria. L'importanza di rimanere sempre focalizzati sui propri obiettivi personali. Le leggi universali: cosa sono e come allinearci alla realtà che ci circonda. L'AUTRICE Alice Conventi è nata a Codigoro nel 1981. Cresce a Vaccolino, un piccolo paese della provincia di Ferrara. Moglie di Marco Finessi e madre di due bellissime creature, Lorenzo ed Edoardo. Sin dai suoi studi magistrali con indirizzo socio-psicopedagogico, si è sempre interessata alla bellezza, al benessere della persona e alla crescita personale. I suoi successivi percorsi e l'esperienza professionale nel settore delle unghie come onicotecnica, le hanno dato ben presto la possibilità di ampliare i propri orizzonti conoscitivi unendo, alle competenze prettamente di estetica e bellezza del corpo, anche quelle dell'Anima, attraverso discipline olistiche ed evolutive. Immensa sostenitrice del fatto che tutto è energia e che questa non la si può distruggere ma la si può solo trasformare, ha iniziato ad occuparsi di percorsi energetici e della propria evoluzione personale. Determinata ad apportare il proprio contributo al mondo, attraverso i suoi scritti stimola il lettore ad una profonda autoanalisi al fine di realizzare i propri sogni, rendendo la propria vita un capolavoro.

Reveals the benefits of acupuncture to improve one's health and appearance. PP.

Oltre al testo, l'ebook contiene i link per scaricare. Gli audio della tecnica guidata (durata complessiva: 35 minuti).

Audio streaming: puoi ascoltare gli audio della tecnica direttamente dal tuo tablet o smartphone. Audio download: puoi scaricare gli audio della tecnica sul tuo computer.

Il Training Autogeno è un allenamento mentale che utilizza la concentrazione per creare spontaneamente le modificazioni psicofisiologiche tipiche dello stato di rilassamento. Ideato e formalizzato nel 1932 dallo psichiatra tedesco Johannes Heinrich Schultz, il Training Autogeno è una tecnica estremamente semplice, alla portata di tutti, adattabile e versatile e può essere utilizzata sia in ambito clinico sia per il benessere quotidiano: tra gli effetti psicologici più significativi, infatti, si evidenziano la riduzione di ansia e depressione, la riduzione del senso di stanchezza e la maggiore resistenza allo stress e al dolore. Lo scopo di questa tecnica di Training Autogeno è portarti a fare dei pensieri di vitalità, forza e bellezza il pane quotidiano per il tuo cervello e, di conseguenza, per il tuo corpo. Prima di tutto ti allenerai a portare il tuo corpo e la tua mente in uno stato di profondo rilassamento. Da qui potrai entrare in connessione con la parte più profonda di te, procederai a ripulirla da ogni stress e,

con un semplice processo, irradierai la tua mente e il tuo corpo di energia, vitalità e vigore, accedendo alla fonte stessa della vitalità, della giovinezza e della bellezza. Perché leggere e ascoltare questo ebook . Per avere un supporto per iniziare a praticare il Training Autogeno partendo da zero . Per avere una tecnica pratica da utilizzare nella propria vita quotidiana . Per migliorare, ogni giorno, la qualità della vita imparando a rilassare corpo e mente A chi si rivolge l'ebook . A chi desidera avere uno strumento pratico e immediato per migliorare il proprio benessere fisico e mentale . A chi vuole mettere in pratica tecniche fondamentali per il proprio benessere, l'equilibrio mentale e il bilanciamento emotivo . Agli educatori, psicologi e operatori socio-sanitari che vogliono approfondire e applicare le tecniche di Training Autogeno e di rilassamento al loro ambito professionale

[Copyright: 5c83340e92a5c7d103fb6d35e191f694](#)