

# CONSIGLI DAVVERO CONCRETI PER UNA PELLE PIÙ BELLA

Nella giungla di cosmetici non capisci più niente e cerchi suggerimenti per una pelle più bella su tutto il corpo? La buona notizia è che ci sono metodi efficaci da usare quotidianamente. Ed eccola qua, la tua pelle di pesca dal colorito fresco, con cinque suggerimenti effettivi, ovvero le tue ricette di bellezza personali.

## Un'arma miracolosa e naturale: gli antiossidanti

Il suggerimento concreto dalla natura per una pelle più bella: gli antiossidanti. Quest'arma miracolosa che protegge le cellule è contenuta soprattutto in vari tipi di frutta e verdura dai colori intensi come melograno, barbabietole e agrumi. Gli antiossidanti proteggono le cellule della tua pelle dall'influsso dannoso dei radicali liberi, in quanto li possono neutralizzare. L'effetto prodotto dagli antiossidanti all'interno del tuo corpo viene notato esternamente grazie all'alimentazione.

**INFINITE BY FOREVER™** prende spunto da questa conoscenza. Grazie a quattro componenti unici avrai una pelle bella e curata in modo ottimale. **HYDRATING CLEANSER** purifica i pori in profondità, **RESTORING CRÈME** è altamente efficace e l'integratore alimentare **FIRMING COMPLEX** contenente un mix appositamente sviluppato di concentrato di succo di melone, fitoceramidi e collagene marino, agiscono in sinergia per combattere il processo d'invecchiamento della pelle. Un altro prodotto della serie **INFINITE BY FOREVER™** è **FIRMING SERUM**: i suoi ingredienti energetici imitano il porcello naturale della pelle grazie alla loro composizione unica, riducendo così la comparsa delle piccole rughe. Inoltre, l'estratto di lievito favorisce la formazione di collagene e supporta la naturale protezione della pelle. Con il **FIRMING SERUM** la tua pelle apparirà subito più levigata, tonica ed elastica.



## Protezione dai raggi UV

Amanti del sole, fate attenzione: troppa esposizione ai raggi UV fa male alla pelle! I raggi UV a onde lunghe (radiazione UV-A) penetrano in profondità negli strati della pelle e distruggono i tessuti connettivi. Ne risulta una pelle prematuramente invecchiata, rughe e macchie. Ma anche le radiazioni UV-B a onde corte, possono attaccare le cellule nella parte superiore della pelle e causare, quindi, disturbi della pigmentazione. Perciò, la **PROTECTING DAY LOTION** con fattore protettivo solare 20 è da subito un must per te! Questa perfetta crema da giorno protegge la tua pelle da radiazioni UV dannose e la idrata allo stesso tempo. Con la giusta crema da giorno di Forever il tuo viso rimane perfettamente idratato, con la forza concentrata di frutti, piante e pura Aloe Vera.

## Addio occhiaie: dormire rende la pelle più bella

Sì, il sonno di bellezza esiste davvero! Se vuoi avere una bella pelle devi assolutamente dormire. Un buon sonno ristoratore non solo ti mantiene in forma per tutta la giornata, ma aiuta anche la tua pelle a rigenerarsi. Poiché, mentre tu dormi rilassata, il tuo corpo stimola gli ormoni della crescita, ripara le cellule della pelle e ne genera delle nuove. Soprattutto la fase di sonno profondo è importante, perché qui per prima cosa vengono eliminate le sostanze tossiche dalle cellule, che causano le occhiaie. Per preparare in modo ottimale il processo rigenerativo, struccarsi e lavarsi la faccia prima di andare a dormire deve diventare il tuo rituale di bellezza, così eviti pori ostruiti e brufoli.

## Lo sport non ti fa solo arrossare le guance

Più ti muovi, più il tuo corpo si irroria di sangue. Ciò ti porta ad avere un colorito roseo sulle guance e da nuova linfa per la rigenerazione della pelle. Allo stesso tempo vengono liberate le miochine, che partecipano in modo significativo al ringiovanimento della pelle e ne mantengono ben elastiche le fibre di collagene. Secondo gli esperti, già 15 minuti di corsa al giorno possono fornire un contributo significativo per una pelle più bella. A farti muovere regolarmente ci pensa l'intelligente programma alimentare e di fitness **F15™**! Con vari esercizi riscopri il tuo rendimento personale e ti crei uno stile di vita sano facile da mantenere.

A proposito: puoi raddoppiare ulteriormente l'effetto positivo, effettuando gli esercizi del programma **F15™** se possibile all'aperto, così anche la tua pelle incorporerà ossigeno, solleciterà la formazione di cellule e apparirà fresca e radiosa!

## Un'alimentazione sana ed equilibrata

Lo zucchero in eccesso non si deposita solo sui tuoi fianchi, ma accelera anche l'invecchiamento della tua pelle. Attraverso la cosiddetta "glicazione", lo zucchero in eccesso si fissa nelle fibre elastiche della pelle e la irrigidisce. Nella peggiore delle ipotesi, le fibre di collagene si screpolano e in questo modo possono formarsi molteplici rughe. Con frutta e verdura fresche fai qualcosa di buono per la tua pelle e per la tua salute! Il nostro suggerimento: evita il consumo di alcol il più possibile, poiché toglie acqua alle cellule del tuo organismo, e proprio per questo, il giorno dopo, la tua pelle appare fiacca e pallida. Bevi, invece, un grande bicchiere d'acqua prima di andare a dormire e stai attenta a berne generalmente a sufficienza durante il giorno.

Testo preso da [www.forever-yours.eu](http://www.forever-yours.eu)

*Per domande e consigli rivolgiti a*

*Martina Hahn, naturopata e incaricata Forever dal 2002*

*Tel: (0039) - 0931-1626136*

*Cell: (0039) - 340-7012181*

*Shop online per Italia:*

*<https://www.aloeveraonline.it>*