

Esprimi 3 desideri!

scritto da fmadmin | Settembre 14, 2015



Le **vacanze sono finite**, si ritorna alla vita quotidiana, riposati e con le pile ricaricate, **pronti per un nuovo anno**. Settembre è arrivato e si ricomincia facendo il punto della situazione, **iniziamo a cercare un'attività fisica** che soddisfi il nostro desiderio di svago ma che offra anche dei programmi che lavorano sulla muscolatura, **vogliamo trovare una nutrizionista** che ci aiuti con un'alimentazione equilibrata ma non punitiva, e ovviamente **desideriamo un centro estetico** che proponga trattamenti estetici efficaci e d'avanguardia ma che sia anche attento al benessere psicofisico. Al solo pensiero ti viene già mal di testa?

Non preoccuparti, basta esprimere i tuoi 3 desideri:

- **TRATTAMENTI DI QUALITÀ**
- **DIETA SANA ED EQUILIBRATA**
- **ATTIVITÀ FISICA AD HOC**

Vi spiego come noi di Ego sapremo esaudirli.

TRATTAMENTI

Dove c'è un inestetismo c'è una situazione di stasi su vari livelli, quindi un rallentamento a livello di metabolismo, anche della nostra pelle. Le **cellule**, che probabilmente non ricevono i nutrienti giusti per eseguire correttamente il lavoro cui sono sottoposte in base al tessuto a cui appartengono, **attaccate da una grande quantità di radicali liberi** (sostanze di scarto prodotte dal lavoro cellulare), la carenza di sostanze antiossidanti nel nostro organismo, determinano una minore energia cellulare. Quindi, **la cellula, affaticata** e carente di nutrienti, incapace di svolgere in pieno il suo lavoro, va in stasi, svolgendo il minimo essenziale per rimanere in vita, sua priorità assoluta. Tralasciando così il suo lavoro quotidiano, **va ad accumulare tossine, ritenzione idrica, adipociti** in eccesso, ecc.

I nostri percorsi studiano la fisiologia della pelle e vengono strutturati prima di tutto per riequilibrarla e, in una seconda fase, per stimolare l'attività metabolica, accompagnando il tessuto ad un allenamento vero e proprio per riprendere, meglio di prima, la sua attività. Un tessuto che lavora è un tessuto sano, che drena bene le sue tossine e che non accumula, proprio perché attivo. Fondamentale in questo lavoro è l'aiuto del prodotto di autocura domiciliare che, applicato tutti i giorni, anche quando non siete in istituto, spinge il tessuto a fare "i compiti a casa", per ritrovarlo al trattamento successivo un passo più avanti.

Nel nostro istituto **troverai pacchetti mirati per te**, per rispondere alle esigenze della pelle nella stagione che cambia, renderla sana e bella e in grado di parlare davvero di te. Tutti i trattamenti sono preceduti da un **check-up** per capire qual'è la natura e le cause del tuo inestetismo, per dedicare il giusto tempo all'ascolto delle vostre richieste e proporre delle soluzioni, non solo adeguate al trattamento più mirato, ma anche alle esigenze di tempo e di denaro di ognuno.

PROGRAMMA ALIMENTARE

«**Noi siamo ciò che mangiamo**» asseriva nell'ottocento il filosofo tedesco **Ludwig Feuerbach**. Quando compare un inestetismo è il nostro corpo ci sta comunicando che è affaticato e che la nostra alimentazione non gli permette di lavorare correttamente. Per un aspetto sano e un corpo che lavori correttamente, riattivando il metabolismo e introducendo le giuste quantità di sostanze nutritive, è **fondamentale imparare a mangiare**. Per questo **la nostra nutrizionista Raffaella Morello** è a vostra disposizione per creare percorsi alimentari su misura per voi.

ATTIVITÀ FISICA

Per concludere il nostro quadro del benessere è fondamentale una giusta attività fisica, che consolidi i miglioramenti ottenuti dall'alimentazione e dai trattamenti in istituto ma che soprattutto sia mirata alle esigenze di ognuno per stimolare il metabolismo, tenere la muscolatura e le articolazioni sempre in attività e agire sulle posture scorrette da cui dipendono anche i nostri depositi di grasso! Per fare questo abbiamo chiesto l'aiuto di Laura Galinari, di **Officine Pilates**, che ti farà conoscere le potenzialità del Pilates, una fusione di intuizioni delle discipline orientali e principi della fisiologia occidentale con lo scopo di renderti non solo consapevole di te e del tuo corpo, ma anche di coinvolgere attivamente i principali distretti muscolari, intervenendo in maniera efficace e selettiva su problemi posturali, migliorando in modo rapido e visibile la tonicità, la flessibilità e la tua armonia psicofisica.

Desideri esauditi!