

# I 12 errori che fanno Invecchiare il tuo viso



Diana ha un diploma di estetica dal 1985 e 8 anni fa ha conseguito la qualifica di *personal skin trainer* presso un'accademia internazionale. Lavora, a tempo pieno, come responsabile in un centro specializzato ed ha già aiutato centinaia di donne a conoscere i segreti per avere un viso sempre giovane nel tempo.

<<Diana, perché hai deciso di mettere a conoscenza delle donne i “segreti del mestiere”? >>

*Nel mio dna esiste un concetto basilare: la condivisione. Lavoro quotidianamente sulle donne, per le donne, con le donne e in quanto tale, credo fortemente nella complicità che abbiamo nel sostenerci, aiutarci, comprenderci a vicenda e condividere...Ecco perché ho sentito il bisogno di mettere a portata di mano, tutto quello che ho imparato in questi lunghi anni di scuola, accademia, corsi, aggiornamenti, studi privati, e pratica sul campo; D'altronde, non è forse vero, che, quando veniamo a conoscenza di qualcosa, ha un senso più compiuto se poi lo mostriamo a qualcun'altro? >>*

**In questo articolo ti svelerà le 12 cose che devi sapere, per cominciare a prenderti cura del tuo viso.**

**Prima di introdurti agli argomenti, prenditi qualche secondo di tempo per rispondere alle seguenti domande che contengono l'estratto degli errori più comuni e che non sai di fare.**

**Potrebbe essere la chiave di volta per dare al tuo viso la soluzione che desideri da sempre!**

- 1. Detergi il viso con i prodotti giusti e nel modo corretto?*
- 2. Sai che la pelle è un organo e come tale va curato, anche in fase di prevenzione?*
- 3. Sei a conoscenza dei prodotti che usi e cosa contengono?*
- 4. Usi i prodotti nel loro ordine cronologico e tutti quelli che ti servono?*
- 5. Cambi le creme in base alle stagioni e le esigenze della tua pelle?*
- 6. Sai come prendere il sole in sicurezza?*
- 7. Conosci a quale fototipo appartieni?*
- 8. Hai mai fatto iniezioni e filler con un medico estetico?*
- 9. Fai un minimo di ginnastica facciale ogni giorno?*
- 10. Se ti trucchi, lo fai nel modo corretto, valorizzando il tuo viso senza rinunciare alla salute della tua pelle?*
- 11. Sei consapevole di cosa comunichi quotidianamente agli altri con il tuo viso?*
- 12. Fai trattamenti in istituto?*

**Se hai risposto con un no ad almeno 2 o 3 domande, magari è meglio se continui a leggere la pagina, per te, per la salute della tua pelle e per il tuo viso.**

Oscar Wilde ha detto: “oltre i trent’anni ognuno è responsabile della propria faccia”.

## 1. Il tuo viso

Dopo anni di attività nel settore posso dire con certezza che il viso è il nostro biglietto da visita, la parte del nostro corpo attraverso il quale ci relazioniamo con gli altri e viceversa.

L’occhio umano, in maniera automatica, elabora una serie di informazioni sul viso della persona che ti trovi davanti, e in pochi secondi, senza rendertene conto ti sei già fatta un’idea di quanto è: stanca, trasandata, non curata, spenta etc...

Hai mai provato a guardare veramente il viso delle persone che ti circondano in autobus, per strada, in ufficio? Se non l’hai mai fatto, prova e ti renderai conto di cosa sto’ parlando...

Ricorda: quando un viso è ben curato, la pelle sana e luminosa, l’occhio percepisce l’insieme del bello... nella trascuratezza percepisce il dettaglio!

Diventa consapevole ogni giorno di cosa comunichi agli altri con il tuo viso; Tanto che tu lo voglia oppure no gli altri si faranno un’idea di te, e anche se tu non ti guardi allo specchio, gli altri ti guarderanno comunque.

## 2. La deterzione

È fondamentale lavarsi il viso con i prodotti giusti. Ogni zona del nostro corpo ha un ph e un film idrolipidico, cioè un grado di acidità della pelle e una pellicola che ci aiutano a combattere sia gli agenti atmosferici come sole, vento, freddo, caldo, umidità, che germi e batteri; alterare questi valori, rende la zona molto più vulnerabile ai segni del tempo e sensibile.

### ***Cosa succede se non lo facciamo?***

Hai mai provato a cambiare shampoo o sapone intimo e renderti conto fin da subito che non è quello adatto a te? E la stessa cosa accade anche per i prodotti che usi nella pulizia di casa.

Il principio non cambia: detergenti troppo aggressivi e non adatti possono rovinare le superfici che lavi. Credo non ti sogneresti mai di lavare un parquet con l'acido muriatico, o un cotto con la candeggina pura e qualora ti fosse successo, il risultato l'hai visto...superficie irrimediabilmente compromessa...

Ti faccio una rivelazione: accade anche sul viso! Solo che il risultato non è così eclatante ma inesorabile nel tempo e porterà segni di sensibilità, couperose, pelle secca, disidratata, macchie, invecchiamento cutaneo precoce e nei casi peggiori dermatiti, dermatosi, allergie varie da contatto.

Quindi: detergere la pelle quotidianamente con i prodotti giusti; visto che comunque il viso lo lavi, giusto? almeno fallo nel modo corretto. Per il come, il quando e con cosa, lo vedremo più avanti.

### 3. La pelle

Attenzione: la pelle non è un rivestimento, né un involucro, né tantomeno un vestito ma un organo e in quanto tale deve essere curato, rispettato, amato.

Subisce cambiamenti e alterazioni da:

- Cibo
- Stile di vita
- Sistema ormonale
- Prodotti usati

Ti risparmio tutte le prediche sul cibo: affronteremo l'argomento poi, evito, per ora, anche di parlarti dello stile di vita: ci sarà un bel po' da leggere .... Ma vorrei soffermarmi, brevemente, sul sistema ormonale e di seguito i prodotti.

Studi incrociati sulla correlazione tra fertilità e pelle hanno evidenziato come, in varie fasce di età, la produzione di elastina, collagene, sebo siano regolate da percentuali di ormoni presenti nell'organismo.

Quindi: più passa il tempo e più bisogna imparare a mettere dall'esterno tutto ciò che non viene più prodotto in maniera naturale dall'interno.

## 4. I prodotti

Le cose che vorrei dirti sono tante, la prima è che in queste pagine IO NON VENDO PRODOTTI, comunque voglio portarti un esempio con il cibo: andresti tutti i giorni a mangiare in un fast-food, il devastante cibo spazzatura, pieno di conservanti e additivi sconosciuti a noi umani? Spero con tutto il cuore che tu non lo faccia... Allora, le schifezze, magari, evita anche di metterle sul tuo viso.

Sai che gran parte delle creme contiene ingredienti dannosi e controproducenti per quella che pensi sia la cura della tua pelle? E non ti far ingannare da quelle biologiche e naturali...per tante purtroppo è la stessa cosa...

Alcuni di questi ingredienti sono derivati dal petrolio, altri ti danno l'illusione di una pelle liscia e idratata solo perché creano una patina che al tatto ti dà quella sensazione, ma in realtà questa patina non permette alla pelle di respirare e idratarsi, costringendola a richiamare acqua dagli strati più profondi per tamponare questo disagio; con il tempo l'acqua tolta dalla profondità inaridisce la struttura sottostante generando crepe e affossamenti e..... Eccole: arrivano le rughe, i solchi, e lo svuotamento dei tessuti!

## 5. L'applicazione

Esiste un metodo ben preciso per mettere i prodotti sulla pelle ed un perché, esistono prodotti specifici per alcune zone del viso e altri che possono integrarli o sostituirli, quindi la cronologia diventa importante tanto quanto fare una torta: gli ingredienti messi nell'ordine giusto pregiudicano la buona riuscita; i prodotti: l'efficacia del risultato sul tuo viso.

Vietato dare prodotti alla rinfusa e solo quando te ne ricordi...Vietato usare salviette struccanti: ti sei mai chiesta cosa c'è dentro per mantenere profumati e umidificati dei pezzi di tnt ( materiale di cui sono fatte) dentro una busta di plastica, senza che ammuffiscano? È meglio non saperlo!

Attenzione anche a mischiare varie marche: non perché li hai pagati poco o tanto ma perché le sostanze contenute possono, se mischiate tra loro, dare allergie o intolleranze e arrossamenti. Più avanti ti spiegherò cosa usare e come in base alla fascia di età a cui appartieni.

## 6. Le stagioni

Il viso è la parte del nostro corpo che sta all'aperto 365 giorni l'anno e per questo bisogna darle il "vestito" giusto per poter affrontare le giornate al meglio.

I prodotti giusti nel momento giusto fanno la differenza. Il mio intento è quello che tu diventi autonoma nello scegliere cosa fare e cosa comprare, sapendo di cosa ha bisogno la tua pelle;

Questo è uno dei punti cardine che vorrei tu conoscessi perché quando avrai acquisito tutte le informazioni, sono sicura che sarai diventata bravissima e in pochi minuti al giorno... avrai un viso perfetto!

## 7. Il sole

La prima causa di invecchiamento precoce della pelle è il sole. Da sempre esiste l'eterno dibattito "sole sì, sole no". E' vero che il sole stimola la vitamina D, scarsa negli alimenti, e quindi stimola il processo cellulare corretto, previene le malattie cardiocircolatorie, aiuta il sistema immunitario e la calcificazione delle ossa, ma è altrettanto vero che da quando la terra ha subito il buco nell'ozono, i raggi del sole passano senza il filtro naturale che la natura ci aveva dato; Arrivano quindi indiscriminatamente sia i raggi buoni che quelli dannosi.

Ogni anno il Ministero della salute rileva dati inquietanti ed in costante aumento per i melanomi cioè i tumori della pelle, quindi fare prevenzione è basilare. L'uso approssimativo delle creme solari e la voglia di essere abbronzate a tutti i costi, può causare problemi che sono: disidratazione, eritema, sensibilità, macchie, nei anomali e, per i casi peggiori, i tumori della pelle. Affronteremo anche il tema scottante dei solarium;

Adesso, prova a chiederti, se tu sei così sicura di volerti abbronzare a tutti i costi, continuando a far finta di niente o se è arrivato il momento di farlo in sicurezza?

## 8. Il fototipo

Cosa è il fototipo? È un test da compilare in 10 secondi, che identifica a quale fototipo appartieni e quindi quanto la tua pelle può stare al sole senza subire danni, in base a quello possiamo quantificare anche la durata di esposizione, il tipo di crema

solare da usare e come preparare la pelle prima dell'estate. Troverai il test più avanti e potrai farlo tu stessa anche ai tuoi cari e amici; diffondere la prevenzione è un gesto bello, altruista e utile.

## 9. Trattamenti in istituto

Entrare in un salone di bellezza è un modo per dedicare un momento a te stessa; I molteplici impegni che hai come donna nella società moderna, impiegano tutte le tue risorse: lavoro, corsi di aggiornamento, figli, marito, casa, spesa e a fine giornata il tempo per te non c'è più... chi si prende cura di te? Nessuno, tanto tu sei la donna bionica!

Soluzione? Ricavati uno spazio tutto tuo, dove qualcun' altro si prende cura di te; che sia un parrucchiere, un massaggiatore o un'estetista, ogni donna ha bisogno di una persona che, attraverso le sue competenze, ci valorizzi e ci renda importanti, perché lo siamo!

Cosa fare quindi, nel nostro caso, per il viso, dentro un istituto? Ti porterò a conoscenza di come scegliere un centro, cosa cercare, i trattamenti da fare e in quali periodi dell'anno. Con poche sedute e mirate, grazie alla sinergia di manualità e tecnologie, potrai aumentare i benefici di quello che ogni giorno avrai imparato a fare a casa. Il risultato sarà fantastico!

## 10. Medicina Estetica

Argomento controverso: "punturine" sì o no? Botulino, acido ialuronico, vitamine, iniezioni di plasma, lifting, blefaroplastica, fili tensori, laser, etc. etc...Dalle sedute ambulatoriali a veri e propri interventi chirurgici, il risultato desiderato è sempre lo stesso: migliorare il proprio viso.

Occorre sfatare tante dicerie sugli effetti collaterali. Se cerchi un risultato immediato, è inutile negarlo, queste benedette punturine te lo danno subito! Ma il risultato dopo un po' svanisce e si riparte da capo e comunque non ti esime dal prenderti cura della pelle quotidianamente; le rughe possono essere riempite o i muscoli facciali bloccati ma l'aspetto di una pelle sana e un viso giovane lo devi mantenere nel tempo e questo compito spetta a te.

Se le hai già fatte, proprio perché hai speso soldi, devi assolutamente mantenere il viso in salute per far fruttare il più a lungo possibile i risultati; se invece non hai mai fatto niente di medicina estetica è utile capire cosa puoi fare, in che zona del viso intervenire, i costi, la durata, e a chi rivolgersi in sicurezza; se non hai intenzione di farle, sarai comunque a conoscenza di argomenti che destano curiosità, dubbi, paure e come ottenere i risultati con tecnologie alternative, indolori, dentro un istituto.

## 11. Ginnastica facciale

Il viso umano è la parte più ricca di muscoli, concentrati in pochi centimetri quadrati. L'intersecata rete che si trova sotto la nostra pelle è quella che determina i movimenti volontari quelli involontari e la mimica facciale. Evito di elencarli tutti, per questo c'è un capitolo intero su qualsiasi libro di anatomia, ma vorrei richiamare la tua attenzione sul fatto che sono muscoli e come tali vanno allenati.

Chi va in palestra fa questo per ottenere un risultato di tonicità, riempimento e armonia del corpo; perché non farlo anche sul viso per ottenere gli stessi risultati? La domanda nasce spontanea:

***Ma non muoviamo ogni giorno i muscoli del viso, in tutte le cose che facciamo?***

Si ma i movimenti che facciamo sono sempre gli stessi e un muscolo, di qualsiasi parte del nostro corpo, per essere stimolato ha bisogno di esercizi diversi da quelli abituali; ti faccio un esempio: ti è mai capitato di ridere a crepapelle e sentire i muscoli di mascella e mandibola indolenziti? Eppure non era la prima volta in vita tua che ridevi! Cosa è successo quindi? I muscoli che ti permettono di ridere spesso sono già abituati e quindi non rispondono più alla sollecitazione come dovrebbero, ma quando ridi oltre la misura, quei muscoli compiono un'azione diversa, creando una nuova stimolazione; è proprio per questo che esercizi diversi dalla routine, permettono ai muscoli di sostenere la struttura al meglio, rimpolpando il tuo viso e donando un aspetto più giovane e tonico.

Pochi e divertenti esercizi, completeranno il risultato finale che ridarà al tuo viso un bell'aspetto e con 10 anni in meno!



## 12. Il trucco

Questo sarà il capitolo più “civettuolo” ma è importante che tu tenga sempre bene in mente che il trucco è come un bel vestito: deve mettere in risalto alcune zone, ne deve nascondere altre ed esaltare la femminilità senza cadere nel ridicolo, nel volgare, o esagerare.

Vedremo come, con poche cose e pochi accorgimenti, potrai essere decisamente più accattivante, sexy, dolce, malinconica, seria, professionale, allegra; Per un trucco adatto alle varie occasioni.

Come si nascondono rughe, borse, occhiaie, come far risaltare uno zigomo, una guancia, una bocca, gli occhi e non solo, perché ricorda il tuo viso è attaccato al tuo collo, il tuo décolleté, e al tuo corpo. Quindi consigli sugli accessori, sul vestiario e anche sul profumo. I sensi della vista e dell'olfatto vanno combinati ad opera d'arte perché tu sia autrice della tua bellezza.

### **Come puoi muoverti, nel mondo della bellezza, e avere le idee chiare su ciò che puoi e vuoi fare per un viso sempre giovane?**

I punti salienti che abbiamo visto oggi ti hanno già dato un'idea di come, alcune azioni quotidiane che già fai possono essere “riviste” e farti ottenere un bellissimo risultato con grande facilità.

Ma devi ancora applicare questi concetti in maniera efficace.

Questo lo puoi fare in maniera semplice e veloce tramite il metodo “*B.E.S.T.*” e la messa in pratica quotidiana che in pochi minuti al giorno, ha già aiutato centinaia di donne ad avere un bellissimo viso, per il piacere di guardarsi e di essere guardate.

**Ecco come fare nel dettaglio**

SCRIVI a [diana.colo@icloud.com](mailto:diana.colo@icloud.com) e richiedi il CORSO COMPLETO

Se sei interessata a conoscere i segreti che ti permetteranno di essere sempre bella e perfetta in ogni occasione o momento della giornata con poche e semplici mosse, **SCRIVI** a [diana.colo@icloud.com](mailto:diana.colo@icloud.com) per scoprire il primo corso di bellezza che ti fornisce in un'unica soluzione: conoscenze, esperienze, competenze, esercizi e azioni affiancata dalla tua personal skin trainer, per avere la bellezza sempre a portata di mano.

Ti aspetto.

*Diana*