

PA  
LA  
ZENA

*magazine*

la tua rubrica di

# Bellesere

per mente e corpo

n° 4 primavera / estate 2022

## Speciale estate

Proteggi i tuoi capelli anche in vacanza con i giusti prodotti.

## Bellezza al maschile

Perché la prova costume non è una questione solo da donne!

## Outdoor training

Stimola metabolismo ed endorfine con l'allenamento all'aria aperta.

Ideato da SoluzioneBRAND  
[www.soluzionebrand.com](http://www.soluzionebrand.com)  
YHELLOW SRL  
Via IX Febbraio 15  
40026 Imola (BO)  
Fotografie: [www.pexels.com](http://www.pexels.com)

n° 4 primavera / estate 2022



# Indice

4

## **Trend Capelli Primavera-Estate 2022**

Tutto quello che devi sapere delle prossime tendenze

6

## **Bellezza al maschile**

... perché anche gli uomini vogliono arrivare pronti alla prova costume!

8

## **Outdoor Training**

Alleniamoci all'aperto nella bella stagione

10

## **La caduta dei capelli si combatte in primavera**

Non aspettare l'autunno: il momento giusto è ora!

12

## **Ricostruzione e trattamenti del capello**

Tutto quello che devi sapere per scegliere la coccola giusta per te

15

## **Speciale Estate**

16

## **I migliori trattamenti per la prova costume**

Affronta l'estate con un corpo tonico e armonioso

18

## **In forma per l'estate con la naturopatia**

Rimedi naturali e consigli per affrontare la bella stagione con entusiasmo, più belli e tonici

20

## **Prova costume non ti temo**

Preparati all'estate con un allenamento funzionale e mirato

22

## **Estate, sole e capelli**

Come proteggere la chioma e averla sempre lucente



# Trend Capelli Primavera-Estate 2022

Tutto quello che devi sapere delle prossime tendenze

“ *I trend del 2022 mescolano audacia e naturalezza, tra capelli lucidissimi e tagli corti, rock e sbarazzini. Il rosa non smette di cavalcare le scene, ma è accompagnato da biondi aranciati e morbidi. Se ti piace osare, questo è davvero il momento giusto per farlo!* ”

Anche quest'anno il mondo della moda e le più importanti passerelle del mondo hanno già mostrato quali saranno i trend per la primavera-estate 2022, sia per quanto riguarda l'abbigliamento, sia per quanto riguarda i capelli.

Permane la voglia di libertà ed evasione esplosa lo scorso anno, con qualche ritorno al passato e atmosfere che mixano perfettamente modernità e stili tipici degli anni '70.

Un tripudio di sensualità e stile in grado di accontentare anche i più esigenti.

## **Volumi e onde per tutte le lunghezze**

I tagli semplici non passano mai di moda e sono ancora una volta caratterizzati da esplosioni di volume e di onde morbide a effetto bagnato e spettinato, che cadono

sulle spalle o donano movimento a tagli più corti. Per chi non ama osare troppo basterà usare un buon arricciacapelli o cimentarsi in pieghe morbide con phon e spazzola!

## **Scalature, frange e tagli corti**

I tagli corti rompono le regole classiche del look femminile, dando un tocco di grinta e un'allure fatale,

per questo oggi sono tra i più richiesti e più usati dalle star. Anche il 2022 sarà all'insegna di pixie cut, caschetti pieni e bob, con scalature nette ma leggere.

Non mancherà nemmeno l'intramontabile frangia, che lo scorso anno è tornata a predominare e continuerà a farlo anche per questa stagione con lo stile "a collo di bottiglia". Ripresa dai trend degli anni '70, questo tipo di frangia è leggermente bombata e più corta nella parte centrale, perfetta per armonizzare tutti i visi e tutti i tagli, corti o lunghi che siano.

## Mixie cut: quando il mix diventa iconico

Il taglio per eccellenza del 2022 sarà sicuramente il mixie cut: un connubio tra il taglio corto più amato di sempre, il pixie cut, e il mullet, taglio medio e scalato molto in voga negli anni '70.

Le caratteristiche principali del mixie cut sono la lunghezza corta e spettinata alla radice con lunghezze medie e scalate dietro la testa. A lanciare questo tipo di taglio è stata Úrsula Corberó, la famosa Tokio de La Casa di Carta che, con il suo look estroso e sexy, ha dato il via ad una nuova ed elettrizzante moda.

## Biondo aranciato e rosa come trend di stagione

Per quanto riguarda i colori, il must della stagione si concentra su un colore molto particolare e suggestivo: un biondo aranciato sui toni zucca, quasi ramato. Caldo e morbido, questo colore lancia una nuovissima tendenza, riesce a incorniciare e a ingentilire il viso ed è ottimo come tinta di transizione per chi vuole schiarire in modo graduale. Oltre al castano, che non passa mai di moda, il rosa non lascia il suo trono come colore favorito dalla generazione Z e non solo. Leggero e delicato sui toni pesca o vivace e shocking sui toni fluo, il rosa è un amore che nessuno può fare a meno di provare almeno una volta.

## Fili luccicanti e chignon alto

Si chiamano "hair tinsel" e sono sottili fili luccicanti da inserire e applicare tra i capelli. Usati da Beyoncé in occasione dei Grammy nel 2010, oggi tornano di moda e risultano essere tra i termini più ricercati in rete e su TikTok di inizio 2022. Facili da applicare, gli hair tinsel saranno molto popolari soprattutto tra le più giovani che vogliono mantenere i capelli al naturale, ma anche da meno giovani che vogliono dare un tocco di luce alla capigliatura.

Un altro trend che abbiamo visto spesso sulle passerelle della primavera-estate 2022 è lo chignon alto in versione "annodata". Un classico che viene caricato di grinta perché portato spettinato, con la parte finale dei capelli libera a creare

una specie di raggiera. Stile ed eleganza sono assicurati!

## I trend per l'uomo

Il trend per i tagli uomo per quest'anno si rifà a quello femminile, dove mixie cut e mullet con ciuffi sfumati al centro e sulle tempie saranno tra i tagli più richiesti, insieme ai classici corti e rasati sui lati.

Tanto spazio anche al riccio morbido e selvaggio, per uomini che amano portare i capelli più lunghi ma vogliono un taglio comodo e alla moda, e pettinature tirate all'indietro con effetto bagnato.

**Sei pronta a seguire i trend 2022? Vieni a trovarci in salone!**



# Bellezza al maschile

*... perché anche gli uomini vogliono arrivare pronti alla prova costume!*



“ *La tanto temuta prova costume non è una questione solo femminile: anche gli uomini vogliono arrivare tonici e in forma all'estate. Vediamo insieme i trattamenti estetici più adatti a loro.* ”

La tendenza degli ultimi anni vede gli uomini sempre più propensi a sottoporsi a trattamenti estetici per mantenersi in forma, tonici e curati. Per questo, anche per loro la prova costume diventa importante, con la conseguente necessità di trattamenti e sedute estetiche in grado di farli sentire bene con se stessi.

Oggi tantissimi uomini si prendono cura del proprio aspetto e l'universo

estetico sta rivolgendo loro sempre più attenzioni, con trattamenti mirati e prodotti adatti alle loro esigenze. Anche noi di Nelma Beauty teniamo alla bellezza dei nostri clienti e abbiamo tante soluzioni per il loro benessere. Vediamone alcune.

## **Corpo scolpito con il Lipolaser**

Il Lipolaser, laser soft con tecnologia

a infrarossi amatissimo dalle donne, è indicato anche per il pubblico maschile. Il suo effetto vascolarizzante aiuta infatti a ritrovare tonicità, migliora il cedimento dei tessuti e opera sulle adiposità localizzate di addome e braccia, punti deboli dell'uomo.

Gli effetti sono visibili in poco tempo e, se coadiuvati da una buona dose di attività fisica, riescono a modellare il fisico in modo rapido ed efficace.

Se vuoi quindi dare un boost di accelerazione all'attività che svolgi in palestra per arrivare tonico e scolpito alla prova costume, il Lipolaser è un grande alleato.

## **Addominali definiti grazie alla Radiofrequenza**

La radiofrequenza è un trattamento indolore che lavora attraverso uno shock termico che attraversa l'epidermide grazie a impulsi termoelettrici controllati. Questa operazione permette ai tessuti e alle cellule di rigenerarsi, portando la pelle ad essere più elastica, tonica e dall'aspetto più giovane. Se sogni degli addominali definiti,

un addome più piatto e desideri combattere il rilassamento cutaneo di braccia e gambe, la radiofrequenza unita all'attività sportiva è la soluzione perfetta per tonificare e rassodare.

## **Massaggi: tra relax e lotta agli inestetismi**

Il massaggio è una coccola che concediamo al nostro corpo ed è un perfetto mix tra relax e lotta agli inestetismi. Oltre ai trattamenti effettuati con macchinari di estetica avanzata - come il Lipolaser e la Radiofrequenza di cui ti parlavo poco sopra -, sottoporsi a massaggi specifici, realizzati con prodotti ad azione mirata, può

aiutarti a combattere diversi tipi di problematiche. Così come accade per le donne, anche gli uomini possono sottoporsi a massaggi rassodanti e tonificanti, drenanti e rimodellanti, anche se in genere preferiscono massaggi più forti ed energici come i decontratturanti per lo sport: qualunque sia la tua idea di massaggio, da Nelma Beauty potrai trovarlo.

Vieni a trovarci in salone, valuteremo insieme le tue necessità e troveremo il trattamento e massaggio giusto per esaudire il tuo desiderio di arrivare pronto alla tanto attesa prova costume!





# Outdoor Training

Alleniamoci all'aperto nella bella stagione

“Finalmente è possibile iniziare ad allenarsi all'aperto con tutti i benefici che ci porta il sole e il bel tempo. Per questo noi di PTI abbiamo organizzato favolose sessioni di training outdoor a partire da maggio.”

La primavera è finalmente arrivata! Siamo certi che stai già approfittando delle belle giornate per iniziare a fare lunghe passeggiate e respirare l'aria fresca e frizzantina di questi ultimi mesi che ci separano dal caldo estivo.

In questo periodo rinchiudersi in palestra per allenarsi inizia ad essere più pesante, le giornate si sono allungate e la luce fino a tardi ci richiama all'esterno.

È normale, succede lo stesso anche a noi che in palestra ci viviamo!

Ma la soluzione è piacevole e a portata di mano: con i nostri training all'aria aperta che partiranno dal mese di maggio, puoi infatti approfittare dei tantissimi vantaggi dell'allenamento in plein air.

## Benefici del training outdoor

Allenarsi all'aria aperta porta numerosi benefici fisici e mentali. Innanzitutto libera dai pensieri negativi, migliora l'umore e di conseguenza la motivazione, offre stimoli positivi e paesaggi che cambiano e offrono colori e spettacoli sempre nuovi.

Ma il training outdoor aiuta anche a livello fisico perché migliora l'ossigenazione muscolare che impatta positivamente sulla





performance sportiva, porta ad un maggior consumo di calorie e grassi perché si affrontano condizioni diverse dalla palestra, stimola la produzione di vitamina D grazie all'esposizione al sole e, ultimo ma non meno importante, aiuta a combattere la noia!

## Oltre alla camminata c'è di più!

Molte persone quando arriva il bel tempo sostituiscono l'attività fisica della palestra ad una bella camminata. Camminare fa benissimo, ma a volte non è sufficiente per fare un vero e proprio allenamento. Non relegare quindi il tuo training alla sola camminata, perché se vuoi mantenere il fisico allenato e tonico - e arrivare in forma alla prova costume! - è necessario fare qualcosa in più.

Per questo noi di PTI organizziamo i nostri training outdoor, in modo che tu non perda la motivazione e che ti possa divertire insieme a noi. Le attività che organizziamo all'aperto sono molteplici, divertenti ed efficaci: esercizi a corpo libero, piegamenti, squat, plank, addominali oppure una bella corsetta per rinforzare l'apparato scheletrico e a stimolare

il ritmo cardiocircolatorio. Tutto quello che fai in palestra può essere facilmente adattato anche all'allenamento in un parco, ci avevi mai pensato? Le nostre sessioni sono costruite per alternare vari esercizi e attività, per garantirti benefici su tutto il corpo e combattere la noia.

## Il bello dei Minigruppi

Se non ti piace allenarti in solitaria o se hai bisogno di essere seguito e aiutato in modo più diretto ma non vuoi spendere troppo, i Minigruppi all'aperto sono quello che fa per te.

Abbiamo creato i Minigruppi per permettere un training congiunto con massimo 3 o 4 persone, dove è possibile personalizzare l'allenamento sulle esigenze specifiche di ogni partecipante e avere un personal trainer che possa seguire tutti come in una sessione one-to-one ma con costi più ridotti perché divisi tra più persone.

Visto il successo, abbiamo deciso di proporli anche all'esterno, con sessioni dedicate che si svolgeranno all'aria aperta, nei parchi di Imola, e anche in piscina. Un bel modo per non allenarsi da soli ma godere di tutti i benefici dell'avere un professionista che ti guida secondo le tue necessità.

## Consigli per prepararsi all'allenamento outdoor

Come prima cosa, bisogna ricordarsi che l'allenamento va preso seriamente anche se fatto in ambienti diversi dalla palestra. È importante mantenere la costanza e fare movimento almeno 3 volte alla settimana, diversificando gli esercizi e non dimenticando mai di divertirsi.

In caso di esposizione al sole, ricorda sempre di indossare gli abiti giusti, traspiranti e leggeri, e di portare con te acqua per rinfrescarti e reidratarti, occhiali da sole, protezione solare, cappellino e tappetino, che può sempre servire.

Ti piace l'idea di allenarti all'aperto e vorresti prendere parte ai nostri training outdoor?

Vieni a trovarci oppure contattaci, ti spiegheremo nel dettaglio come funziona!



# La caduta dei capelli si combatte in primavera

*Non aspettare l'autunno: il momento giusto è ora!*



“ *Ogni stagione porta con sé fattori climatici differenti e la caduta è una conseguenza del loro alternarsi. Aspettare l'autunno per correre ai ripari potrebbe essere tardi, meglio allora iniziare già da oggi a prendersi cura dei propri capelli con trattamenti specifici.* ”

Di solito, quando arriva l'autunno, siamo travolte da consigli e proposte per contrastare la copiosa caduta dei capelli che avviene in quella stagione, mentre negli altri periodi dell'anno quasi ci dimentichiamo del loro stato di salute.

*Ma lo sai che un trattamento davvero efficace andrebbe iniziato 3 o 4 mesi prima?*

In autunno l'accumulo di stress che la nostra cute subisce nella stagione estiva - vento, sole, sabbia e salsedine - e il calo della luminosità che agisce sugli ormoni - e di conseguenza sulla salute della chioma - ci portano a perdere un numero cospicuo di capelli.

Per evitare che questo accada è necessario partire in anticipo e iniziare con trattamenti ristrutturanti e anticaduta già dalla primavera.

## **Come crescono i capelli: il ciclo di vita**

Il ciclo di vita del capello è il risultato di tre fasi ben definite: anagen, catagen, telogen.

La fase anagen è la prima fase del ciclo di vita ed è quella che riguarda la crescita del capello, dove questo si fortifica e si consolida. In questa fase, che dura dai 2 ai 7 anni, i capelli crescono di circa 1/1,5 cm al mese e

sono ben ancorati alla cute. La fase successiva è quella di catagen, che dura circa due settimane, dove il capello inizia la sua involuzione e si allontana verso gli strati più superficiali dell'epidermide. Viene chiamata anche stasi, perché in questo momento il follicolo è in una fase di riposo momentaneo e diminuisce un po' le sue dimensioni.

La terza e ultima fase è quella di telogen, dove le attività vitali del capello sono cessate e questo rimane ancora un po' sul cuoio capelluto prima di cadere e lasciare spazio ai nuovi capelli che cresceranno con l'avviarsi nuovamente del ciclo. Questa fase dura all'incirca dai 2 ai 4 mesi.

## Perdere capelli è normale, perderne troppi no

All'interno di questo processo di crescita, involuzione e caduta è del tutto normale perdere dagli 80 ai 120 capelli al giorno, circa. Quando però la caduta diventa massiccia e si concentra solo in certi periodi dell'anno, è opportuno verificare lo stato della propria cute e iniziare la cura dei capelli con prodotti specifici, trattamenti ricostituenti o lozioni ristrutturanti per restituire un po' di forza al bulbo.

Prenderti cura di te sia a casa, usando i giusti prodotti e facendo attenzione all'alimentazione, sia in salone, iniziando già dalla primavera con trattamenti personalizzati, è il primo passo per avere sempre una chioma lucente e perfetta.

## Analisi alla microcamera

Per capire esattamente qual è lo stato della tua cute, è opportuno affidarsi a professionisti in grado di analizzare con strumenti appositi la tua situazione del momento.

L'analisi tricologica tramite microcamera, che consigliamo prima di ogni trattamento, è una fotografia perfetta e puntuale della condizione del bulbo e della struttura del follicolo.

Tramite una sofisticata tecnologia

che ingrandisce fino a 400 volte cute e capello, è possibile capire quali sono le problematiche e conseguentemente optare per il trattamento giusto.

Ad esempio, il momento migliore per effettuare un trattamento anticaduta non è durante la fase telogen, come molti pensano, ma in quella precedente di catagen, perché aiuta i capelli a rafforzarsi, a cadere in quantità minori e a non sfibrarsi.

## Chiedici un consiglio!

Ogni persona è diversa, così come ogni struttura capillare. Se vuoi un consiglio sui trattamenti migliori per scongiurare la caduta dei capelli, io e tutto lo staff siamo pronti a guidarti nel percorso migliore e ad affiancarti nel raggiungimento dei tuoi obiettivi.





# Ricostruzione e trattamenti del capello

*Tutto quello che devi sapere per scegliere la coccola giusta per te!*

“ *Per avere capelli sempre perfetti è importante scegliere trattamenti mirati e personalizzati, che insieme possono garantirti un risultato ottimale sia dal punto di vista estetico, sia dal punto di vista strutturale.* ”

Prendersi cura dei propri capelli in vista dell'estate è importantissimo: per questo è opportuno scegliere trattamenti mirati e ricostruzioni che ti permetteranno di avere sempre capelli sani, lucidi e morbidi.

Quest'anno puoi scegliere tra tantissimi nuovi trattamenti che abbiamo realizzato per esaudire le esigenze di tutti i nostri clienti e che abbinati ad una ricostruzione possono offrirti il meglio per i tuoi

capelli: vieni a trovarci, ti aiuteremo a scegliere quello migliore per te!

Intanto però, scopri di cosa si tratta!

## **Ricostruzione: a cosa serve e perché abbinarla ai trattamenti**

La ricostruzione del capello è uno specifico trattamento che serve a ricostruire la cheratina del capello,

sia internamente, sia esternamente. È indicata per capelli sfibrati o danneggiati e agisce in profondità per garantire un risultato che duri nel tempo.

La ricostruzione è fondamentale per riportare il capello ad uno stato di salute ottimale perché chiude le squame e ne protegge la struttura, ma non sempre riesce a garantire corposità e morbidezza. Per questo, è opportuno associarla a trattamenti

specifici che aiutano la chioma a essere lucida e voluminosa.

Perfetta in ogni periodo dell'anno, la ricostruzione, abbinata a trattamenti rimpolpanti e lucidanti di ultima generazione, permette ai tuoi capelli di sostenere gli effetti negativi degli agenti atmosferici e in vista dell'estate anche del sole e dello stress dovuto a salsedine, cloro, vento e lavaggi giornalieri.

Vediamo insieme quali sono questi trattamenti, che hanno tutti in comune l'utilizzo di innovative piastre ad infrarossi che lavorano attraverso onde di energia senza conduzione termica che non surriscaldano e rovinano il capello come le piastre tradizionali.

## Laminazione del capello: la novità che stavi aspettando

Sicuramente hai sentito parlare di laminazione per quello che riguarda le ciglia: sui capelli il trattamento è pressoché simile e serve a fortificare, ingrossare, lucidare e togliere il crespo.

Questo trattamento, novità assoluta del nostro salone, ha una durata di circa tre settimane ed è adatto a tutti i tipi di capello. Infatti, è indicato sia per capelli lisci, che ritrovano volume e lucentezza, sia per capelli ricci perché è in grado di togliere il

crespo e definire il boccolo. In soli 120 minuti avrai una chioma nuova e davvero splendente!

## Trattamento Push-up

Ideale per capelli fini che hanno bisogno di volume e idratazione, ma perfetto anche per tutti i tipi di capello che necessitano una rinvigorita, il trattamento Push-up lascia una chioma corposa e nutrita.

Dopo uno shampoo specifico applichiamo un prodotto rimpolpante e idratante, che grazie alla nostra piastra infrarossi penetrerà all'interno del capello, nutrendolo e rendendolo più forte. Completiamo tutto con una piega et voilà...volume e lucentezza senza paragoni!

## Trattamento laluronic

laluronic è un trattamento lucidante e riparatore, con una meravigliosa azione districante grazie alla presenza di ceramidi, proteine alla mandorla, acido ialuronico, pantenolo e quaternium-22, preziosi alleati per la tua chioma.

Perfetto per capelli sfibrati o danneggiati da decolorazioni e agenti aggressivi, laluronic è un trattamento che prevede l'azione di shampoo e conditioner con olio di girasole, per una chioma soffice e corposa. Anche qui, viene usata la nostra piastra ad infrarossi, per

un effetto finale sorprendente.

## Trattamento Argan

Trattamento super nutriente per capelli secchi e disidratati, Argan è la coccola ideale per ritrovare morbidezza e pettinabilità. Con estratti della frutta, olio di baobab, Vitamina E, Betaina e Pantenolo, lo shampoo e il conditioner del trattamento Argan sono completamente bio e donano nutrizione, lucentezza e morbidezza alla tua chioma.

Il trattamento si conclude con la piastra a infrarossi che, ciocca per ciocca, permette ai prodotti di penetrare meglio il capello. Per una chioma bella e in salute!

Vieni a trovarci in salone per un'analisi della cute e dello stato di salute del capello: ti aiuteremo a trovare il percorso più adatto a te, e renderemo la tua chioma sana e splendente come hai sempre sognato! Inoltre, ogni tre trattamenti avrai una ricostruzione in omaggio e viceversa. Non aspettare oltre, prenditi subito cura dei tuoi capelli!



# Scopri le **PROMO** e gli **EVENTI** in salone!



Abbiamo creato alcuni pacchetti dedicati alla cura della tua chioma, perfetti per soddisfare ogni esigenza di bellezza. E non finisce qui: sono tanti gli eventi in programma al PalaZena...

Per un'esperienza di  
**Bellessere a 360°!**

Scansiona il QRcode per prenotare la tua promo e per scoprire qualcosa in più sugli eventi in arrivo!



la tua rubrica di

# Bellesere

per mente e corpo

Speciale  
Estate



# I migliori trattamenti per la prova costume

*Affronta l'estate con un corpo tonico e armonioso*



“

*La prova costume si avvicina: quest'anno affrontala senza stress grazie ai trattamenti mirati che puoi trovare da Nelma Beauty. Sarà un'estate senza pensieri!*

”

Ogni anno, quando arriva la primavera, oltre al desiderio di cambiamento e di rinascita, arriva la necessità di iniziare a scoprirsi un po' di più e godere delle belle giornate in attesa dell'estate e del mare.

È a quel punto che ci salgono un sacco di dubbi: passerò la prova costume? Si vedrà la cellulite? E i rotolini? Potrò mettermi quel favoloso bikini che ho comprato lo scorso anno? Niente panico. Sicuramente sei già

bellissima così come sei, ma visto che noi donne non ci piacciamo mai, quello che possiamo fare è correre ai ripari con trattamenti specifici per il dimagrimento e la cura delle adiposità localizzate, per migliorare il nostro aspetto e sentirci più belle.

Da Nelma Beauty ne trovi tanti che possono fare al caso tuo: vieni a trovarci e ti aiuteremo a scegliere quelli più indicati per te. Qui te ne raccontiamo alcuni.

## Lipolaser

Sogni un trattamento che riduca gli accumuli adiposi localizzati su addome, braccia, fianchi, cosce e glutei in modo rapido e indolore?

Con Lipolaser tutto questo è possibile: attraverso una tecnologia a infrarossi che migliora l'irrorazione sanguigna dei tessuti, avrai una pelle più compatta, tonica e liscia già dalle prime sedute.



L'irradiazione laser, soft ma efficace, favorisce la disgregazione delle cellule adipose arrivando negli strati più profondi della pelle. Abbinato a una leggera attività fisica o a massaggi linfodrenanti, riesce a farti perdere una taglia in sole 6 sedute.

## Radiofrequenza

Per rassodare i glutei, tonificare gambe e interno coscia, contrastare l'adipe su braccia e fianchi, rassodare décolleté e addominali, la radiofrequenza è un trattamento di grande aiuto.

Grazie a un impulso termoelettrico controllato che penetra nell'epidermide, il macchinario di radiofrequenza irradia calore in grado di far riorganizzare le fibre di collagene e l'elastina, stimolando un processo di rigenerazione cellulare. Un piccolo shock termico che va a favorire la ricomposizione del tessuto e che fa vedere i suoi risultati in poche sedute.

Ideale anche per attenuare le rughe sul viso.

## Scrub e Fanghi

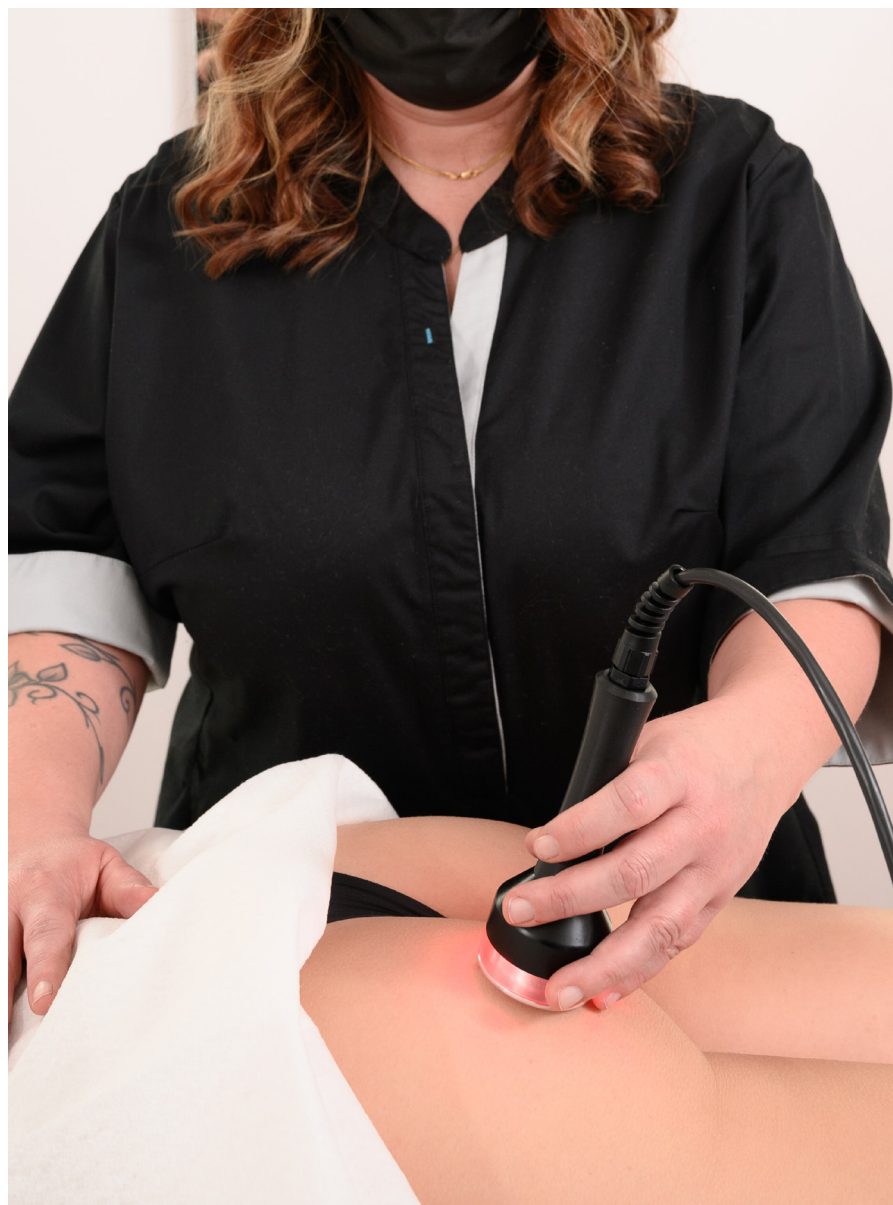
Un bello scrub a cadenza regolare è sempre una buona pratica perché permette di eliminare le cellule morte e stimolare la circolazione sanguigna attraverso il massaggio. Preparare la pelle ad altri trattamenti o alla crema corpo sarà piacevolissimo!

Oltre allo scrub, uno dei trattamenti preferiti da chi vuole migliorare l'aspetto della propria pelle e combattere gli inestetismi, è quello dei fanghi. Rimodellanti, anticellulite e ad azione mirata, i fanghi contrastano la ritenzione idrica e le adiposità localizzate.

Pensa alla comodità di fare questi due trattamenti in cabina: ti lascerai coccolare dalle nostre mani esperte prendendoti una pausa di benessere senza sporcare casa tua. Perché lo sappiamo che mentre hai addosso fanghi e scrub continui a girare per casa facendo mille cose!

## Trattamento anticellulite C30

Il trattamento C30 è un potente trattamento anticellulite che ti



permetterà di ritrovare la forma fisica desiderata in maniera rapida ed efficace.

C30 interviene sulle adiposità localizzate con una particolare combinazione di principi attivi come plankton marino, cellule staminali vegetali, zenzero, escina e carnitina e penetra in profondità restituendo risultati eccellenti.

Dopo sole poche sedute vedrai il tuo corpo rimodellato, le ondulazioni tipiche della cellulite attenuate e la pelle più tonica e liscia. Provare per credere!

## Bendaggi

I bendaggi sono trattamenti presso-dinamici personalizzati sulle tue necessità: possono essere drenanti, riducenti o tonificanti e

sono utili rispettivamente per ridurre edemi ed eliminare i liquidi, stimolare il drenaggio linfatico e contrastare l'adipe in eccesso e rassodare il corpo favorendo la riduzione della massa grassa.

Qualunque sia la tua esigenza, il bendaggio ti fornisce un grande aiuto nel contrasto degli inestetismi diffusi e ti lascia una pelle liscia e luminosa.

Vieni a trovarci per scoprire tutto quello che possiamo fare per te: ogni pacchetto è personalizzabile sulle tue esigenze, perché tu sei unica, proprio come il tuo corpo.



# In forma per l'estate con la naturopatia

*Rimedi naturali e consigli per affrontare la bella stagione con entusiasmo, più belli e tonici*

“Il più atteso e temuto appuntamento che ogni anno angoscia molte persone, la famigerata “prova costume”, è alle porte. Vediamo quanti e quali aiuti puoi trovare nella naturopatia.”

L'avrai notato anche tu: oggi girano in maniera ossessiva pubblicità su prodotti in grado di farti ottenere risultati miracolosi; mi dispiace darti la prima delusione, ma non esiste alcun integratore che da solo possa fare il miracolo. Se continui a leggere scoprirai, però, che esiste un modo per stare in forma, piacere e piacersi.

Se stai bene e sei in salute non puoi che essere anche fisicamente bello. Siamo sottoposti ad immagini

fuorvianti sulla bellezza, come se per ottenerla fosse sempre necessario ricorrere ad espedienti snaturanti, dalla medicina alla chirurgia estetica.

La bellezza è innanzitutto salute. Se sei in salute hai capelli più belli, pelle più luminosa, non hai grasso in eccesso e hai muscoli tonici.

Ma vediamo quali sono i consigli che posso darti per prepararti all'estate.

## **Purificati dalle tossine**

Il fegato e l'intestino fanno fatica a smaltire gli eccessi, ma con una buona detossinazione mirata alla tua costituzione energetica si perdono i chili in eccesso e si migliora sensibilmente la ritenzione di liquidi. Vediamo quali sono le migliori piante officinali e i rimedi fitoterapici che aiutano a eliminare i liquidi in eccesso, snellire, depurare e mitigare la fame nervosa:

#### **Equiseto e Ananas:**

contribuiscono alla riduzione degli inestetismi della cellulite

#### **Tarassaco e Cardo Mariano:**

depurano con efficacia l'organismo

#### **Alloro, Melissa e Genziana:**

favoriscono la digestione ed eliminano il senso di pesantezza

#### **Cardamomo, Anice e Carvi:**

sgonfiano la pancia e aumentano il benessere addominale

#### **Cannella e Zenzero:**

contribuiscono al metabolismo dei lipidi

#### **Inulina:**

con azione prebiotica, supporta la naturale flora batterica intestinale

#### **Rhodiola rosea:**

ti aiuta a limitare gli attacchi di fame nervosa

#### **Crusca di Avena:**

regola il metabolismo di grassi e carboidrati e si prende cura del tuo intestino, inoltre abbassa il colesterolo LDL, ovvero quello "cattivo"

#### **Ortica:**

ha un'azione diuretica e depurativa

La cellulite stessa è un'inflammatione del tessuto adiposo. Esistono molti rimedi naturali per controllare l'inflammatione, di volta in volta si può scegliere il più adatto in relazione anche ad eventuali altre problematiche.

## **I nostri atteggiamenti**

Qualche volta il problema non è nel corpo ma è nella mente.

A volte il limite risiede in qualche meccanismo di auto-sabotaggio per il quale non riesci a seguire la dieta che ti sei prefissato o non riesci a seguire con costanza l'allenamento che vorresti fare. In questo caso, i fiori di Bach, i fiori australiani e l'omeopatia dinamizzata, potranno darti grandi benefici.

Si può lavorare su tanti stati d'animo,

come la scarsa fiducia nelle proprie possibilità, oppure l'attaccamento ai piccoli piaceri che ti fanno perdere di vista gli obiettivi più importanti e tanto altro ancora.

Se vuoi approfondire e avere altre informazioni contattami, valuteremo insieme qual è la strada migliore per te.

#### **Mi chiamo Claudia,**

sono naturopata specializzata in medicina tradizionale cinese e bio-integrata. Il mio metodo di lavoro consiste nel fornire consigli e rimedi utili per stimolare il potere di autoguarigione del corpo, volti a curare non i sintomi, ma le cause di certi malesseri.

E-mail: [brini.claudia@gmail.com](mailto:brini.claudia@gmail.com)  
Telefono: 338 7523210

## **Alimentazione**

Anche l'alimentazione ha un ruolo fondamentale per la nostra salute.

Ora più che mai giuste quantità di frutta e di verdura ti aiuteranno ad avere una buona idratazione e un apporto di vitamine e sali minerali.

Evita i cibi conservati, fritti e troppo grassi, se riesci abolisci totalmente gli zuccheri semplici. Se hai qualche chilo in più probabilmente ti basterà un programma disintossicante per sentirti subito in forma.

## **Controllo delle infiammazioni**

Un elemento che deve sempre essere tenuto in considerazione quando c'è sovrappeso, specialmente quando non è correlato ad eccessi alimentari, è la possibilità che ci sia uno stato infiammatorio generalizzato.



# Prova costume non ti temo

Preparati all'estate con un allenamento funzionale e mirato



“ *L'attività fisica costante è importante per avere un corpo sano e tonico, ma sei ancora in tempo per avere buoni risultati in vista dell'estate: l'importante è agire in modo funzionale e specifico.* ”

Il tempo stringe e la prova costume si fa sempre più vicina. Se hai svolto una qualsiasi attività fisica regolare durante l'anno non dovresti avere alcun problema ad affrontare il tanto odiato momento dell'anno, ma se così non è stato non crucciarti: hai ancora 3 mesi per migliorare e sfoggiare il tuo costume migliore.

Infatti, con un allenamento mirato, personalizzato e funzionale, sarai in

grado di avere buoni risultati per la tua estate al mare, in piscina o dove vuoi tu.

## **Affidati ad un personal trainer**

La prima cosa da fare è definire insieme a un personal trainer il tuo obiettivo, che sia reale e raggiungibile, misurabile nel tempo

e specifico. Non esagerare per cercare di raggiungere una forma fisica che non ti appartiene, ma trova l'equilibrio giusto per te. Solo così potrai verificare i tuoi progressi e seguire un piano mirato e costante.

Per questo motivo è fondamentale affidarsi a un personal trainer esperto e qualificato che, oltre a farti svolgere gli esercizi necessari, ti fornirà un supporto motivazionale e



gli strumenti giusti per mantenere la costanza e il raggiungimento del tuo obiettivo.

Con una programmazione specifica e personalizzata, che tenga in considerazione il tuo stato fisico e le diverse fasi e tipologie di allenamento necessari, avrai ben chiaro il piano d'azione da mettere in campo per il tuo miglioramento.

## Lavora sui punti critici e segui il programma

Come abbiamo già detto, stilare un programma è importantissimo per riuscire ad ottenere i risultati sperati in poco tempo. Suddividere l'allenamento in fasi ti aiuterà a dimagrire e a tonificare il tuo corpo, senza causargli stress e vanificare gli effetti.

La prima fase del programma è generalmente rivolta ad attività cardio in grado di bruciare calorie, accelerare il metabolismo e far perdere peso, per passare via via alle fasi successive che prevedono l'integrazione di training con pesi e il lavoro mirato sui punti critici, andando ad operare proprio

in quelle aree dove il grasso si accumula o la pelle tende a perdere il suo tono.

## Mindset e costanza

Ricordati di affrontare l'allenamento con il giusto mindset.

Deve essere un piacere, un desiderio di miglioramento e non una costrizione o un dovere mossi dal senso di inadeguatezza. Immagina di prendere un appuntamento con te stesso per iniziare a volerti bene e curare il tuo aspetto non per gli altri, ma per il tuo benessere psico-fisico.

La costanza è fondamentale e ti permette di ottenere risultati anche in tempi ridotti, ma se vuoi mantenerli nel tempo ricordati di non smettere nemmeno in estate, altrimenti avrai fatto tanto lavoro per niente.

## Il tris vincente: alimentazione, sport ed estetica

Se vuoi davvero ottenere buoni risultati in poco tempo, all'attività fisica è necessario abbinare la

giusta alimentazione e qualche trattamento estetico, in modo da sfruttare gli effetti positivi di una dieta ipocalorica e quelli di un'azione mirata di macchinari e massaggi.

Evita i cibi grassi e ricchi di sale e calorie, ma non buttarti nelle diete fai-da-te che rischiano solo di peggiorare la situazione: affidati a consigli di un nutrizionista e mettilo al corrente del tuo programma di allenamento.

Scegli poi trattamenti estetici in grado di rassodare e di agire sulle adiposità localizzate: radiofrequenza e laser a infrarossi sono perfetti, ma anche un buon massaggio manuale può migliorare l'aspetto e il tono della tua pelle.

Ora che sai cosa fare, non aspettare oltre: contattaci per organizzare il tuo training intensivo in vista della prova costume!





# Estate, sole e capelli

*Come proteggere la chioma e averla sempre lucente*

*Proteggi i tuoi capelli dagli effetti di sole, vento e salsedine usando i prodotti giusti anche in vacanza: i prodotti Zena Style sono quello che fa per te!*

L'estate si avvicina e insieme a lei la voglia di mare, sole e aperitivi al tramonto con i piedi sulla sabbia. Un toccasana per il nostro umore, ma anche un pericolo per i nostri capelli che possono subire forti stress se non trattati adeguatamente.

Infatti, nei periodi caldi, i nostri capelli tendono a perdere lucentezza, si inaridiscono e scoloriscono e, se siamo solite legarli per via del caldo, possono spezzarsi e riempirsi delle tanto odiate doppie punte.

A cosa serve allora avere un'abbronzatura invidiabile se poi abbiamo dei capelli che ci fanno sembrare sempre disordinate?

## Cause e rimedi

L'arrivo della bella stagione porta con sé anche una maggiore forza dei raggi ultravioletti che tendono a rendere più fragile il film idrolipidico che protegge cute e capelli.

Il calore del sole va a sollevare le scaglie presenti sul fusto e a creare delle falde che ne deteriorano la struttura interna. Oltre al sole si aggiunge il vento, la salsedine, il cloro delle piscine che amiamo tanto frequentare e i lavaggi più frequenti.

Per ovviare a questo problema è importante prendersi cura dei propri capelli anche in vacanza, con prodotti specifici che puoi usare a casa come in spiaggia e con cicli di trattamenti ristrutturanti personalizzati.

E qui scendiamo in campo noi: abbiamo per te una speciale linea di prodotti solari e una serie di trattamenti mirati che renderanno la tua chioma morbida e lucente.

## Doccia Shampoo: pratico e delicato

Usare lo shampoo giusto è il primo passo per la protezione dei tuoi

capelli. Lavandoli più spesso, questi hanno bisogno di un detergente delicato e lenitivo, in grado di ripristinare i livelli naturali di idratazione e rimuovere i residui di crema solare, cloro e acqua salata.

Così profumato e delicato che può essere usato anche tutti i giorni, il nostro shampoo ti lascerà capelli freschi e leggeri, migliorerà la pettinabilità e donerà loro corposità e lucentezza senza eguali.

In più è comodissimo perché puoi usare un unico prodotto anche per detergere il corpo!

## Maschera leggera e rigenerante

A differenza di quello che si può pensare, una maschera rigenerante e nutritiva è un toccasana per lo stato di salute della tua chioma, soprattutto in estate.

Dotata di una formulazione leggera che non appesantisce il capello, la nostra maschera a PH acido specifico è l'ideale per chiudere le squame e riparare i danni dell'esposizione al sole. Un vero e proprio trattamento di bellezza che, grazie agli speciali agenti nutrienti e rigeneranti, ti farà avere capelli splendidi, morbidi e setosi.

## Spray Waterproof: scintille di luce e bellezza

Una cosa che non può assolutamente mancare nella tua borsa per l'estate?

Il nostro spray protettivo a schermo totale, per proteggere i tuoi capelli in ogni occasione!

Profumato e scintillante, questo spray preserva la struttura del capello dalla perdita di colore e dalla secchezza, contrastando la formazione delle doppie punte e proteggendoti dai raggi UV. Usalo su cute e lunghezze prima di andare in piscina o al mare, oppure prima di uscire nelle caldissime e soleggiate giornate estive: non te ne pentirai.

Inoltre, grazie alla formula idro-repellente, non dovrai preoccuparti dei tuoi tuffi in mare o in piscina.

Se vuoi avere capelli lucenti e morbidi per tutta l'estate, vieni a trovarci in salone e richiedi la nostra speciale linea di solari, sapremo consigliarti il prodotto più adatto a te.



# PA LA ZENA

Viale Guerrazzi 11  
40026 Imola (Bo)

[www.pala-zena.it](http://www.pala-zena.it)

ZENA Parrucchieri | tel. 331 8764528  
NELMA Beauty | tel. 338 9518486  
039 PTI Fitness Boutique | tel. 339 4545365

  
NELMA  
BEAUTY

ZENA  
PARRUCCHIERI

  
PTI FITNESS BOUTIQUE  
FITNESS ALLENAMENTO POSTURA