

PA
LA
ZENA

magazine

la tua rubrica di

Benessere

per mente e corpo

n° 5 autunno / inverno 2022

Stress da rientro? Occhio ai segnali del tuo corpo!

Mens sana in corpore sano: come l'ansia influisce sulla salute di pelle e capelli

Obiettivi diversi, percorsi diversi

Mini classi personalizzate per raggiungere maggiori risultati.

Cura dei capelli in inverno

Chioma bella e luminosa anche con il freddo

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!



Indice

4

Armocromia e capelli

Come trovare il colore perfetto per te

6

Stress da rientro? Occhio ai segnali del tuo corpo!

Mens sana in corpore sano: come l'ansia influisce sulla salute di pelle e capelli

8

Prendiamola sul personal... trainer!

La figura professionale che darà la svolta alla tua forma fisica

10

Autunno: tempo di riequilibrio energetico

In autunno e inverno, secondo la Medicina Tradizionale Cinese, è tempo di investire per tonificare a livello energetico reni, polmoni e colon. Vediamo insieme perché.

12

Cura dei capelli in inverno

Chioma bella e luminosa anche con il freddo

14

Gli haircut più trendy A/I 2022/2023

Le tendenze che devi conoscere per non farti cogliere impreparata!

16

Obiettivi diversi, percorsi diversi

Mini classi personalizzate per raggiungere maggiori risultati

18

Oroscopo 2023



Armocromia e capelli

Come trovare il colore perfetto per te

“ *Trucchi e suggerimenti per scegliere il giusto colore di capelli in base al tuo incarnato e ovviamente al tuo stile personale!* ”

Sicuramente ne hai sentito parlare perché negli ultimi tempi è diventata una moda piuttosto in voga: sto parlando dell'Armocromia, tecnica e disciplina che si basa sull'armonizzazione dei colori. In questo articolo voglio spiegarti che cos'è e come può aiutarti nel processo di scelta del colore perfetto per i tuoi capelli.

Quando ci ritroviamo davanti al desiderio di cambiare colore abbiamo sempre paura di sbagliare: "e se il biondo mi sta male? Se quel

rosso mi fa sembrare troppo pallida? Il nero corvino forse è esagerato?"

Partendo dal presupposto che niente di ciò che ti piace possa davvero starti male, ci sono diversi aspetti che, tenuti in considerazione, possono aiutarti a capire qual è il colore che più si armonizza con il tuo incarnato e con i "tuoi" colori.

Cos'è l'Armocromia

Valorizza la tua persona, esalta i

tuoi punti di forza e ti permette di non sbagliare più un colpo, una volta individuata la tua palette. L'armocromia è la scienza che studia la combinazione delle tonalità della pelle, degli occhi e dei capelli per poi individuare una scheda di colori che sia in grado di mettere in risalto i nostri toni naturali.

È usata moltissimo nel campo della moda - hai presente quel maglione che hai nell'armadio e non hai mai messo perché "ti sbatte"? Ecco, molto probabilmente non è nella tua

palette - ma può essere applicato anche ad altri ambiti, come al trucco e appunto al colore dei capelli.

Quindi, quando siamo in procinto di scegliere una nuova nuance per la nostra chioma, non possiamo non prendere in considerazione anche l'armocromia e soprattutto il sottotono della nostra pelle.

Analizziamo il sottotono della pelle

Per capire qual è il nostro colore prevalente, ovvero quello che guiderà tutte le nostre scelte cromatiche, occorre analizzare il sottotono della pelle, ossia la sua "temperatura" cromatica, che può essere calda oppure fredda. Attenzione a non confondere sottotono e carnagione: la carnagione può variare con le stagioni e altri elementi esterni (ad esempio l'abbronzatura!), mentre il sottotono rimane sempre lo stesso perché è una specie di "ombra" cromatica che emerge a prescindere dalla carnagione.

Ma come si capisce qual è il nostro sottotono?

Le tecniche sono diverse ma sono tutte basate sull'osservazione: è possibile verificare il colore delle vene del polso - se tendono al verde si ha un sottotono caldo, mentre se sono bluastre è freddo - oppure il colore delle labbra - rosate per sottotono caldo e violacee per il freddo -, o ancora della sclera dell'occhio - bianchissima per sottotono freddo e avorio per quello caldo.

Fare questa operazione da sole è possibile, ma consiglio sempre di affidarsi a professionisti che possono valutare tanti piccoli dettagli e inserirli in un puzzle più ampio.

I colori migliori per un sottotono caldo

Se la tua pelle tende alle tonalità giallastre, all'ambrato e al caramello, con le vene del polso che si avvicinano al verde, probabilmente hai un sottotono caldo.

La chiave per esaltare la tua bellezza, sarà scaldare il tuo viso scegliendo colori che tendono al miele, al biscotto, al bronzo, al marron glacé,

al rame e tutto ciò che ha una temperatura calda.

Via libera anche a dégradé e balayage che addolciscono la tinta e le regalano sfumature romantiche e avvolgenti.

I colori migliori per un sottotono freddo

Pelle di porcellana, dalle nuance rosa con dettagli di colore grigio o bluastro: ecco il classico identikit di chi ha un sottotono di pelle freddo.

In questo caso, la parola d'ordine per scegliere il colore perfetto per te è: tonalità decise e intense. Con un sottotono freddo puoi osare con colori cenere, biondo platino o ice, nero corvino, bianco o castano scuro non ramato. Via libera anche a sfumature glaciali e riflessi dal carattere pungente.

Il consiglio di Michela

Il vero segreto? Non stravolgere la tua natura!

L'armocromia ci viene in aiuto per avere più consapevolezza e strumenti per enfatizzare la nostra bellezza ma, come abbiamo visto, l'elemento imprescindibile è proprio quello di mantenere, esaltare e accompagnare i colori che Madre Natura ci ha regalato.

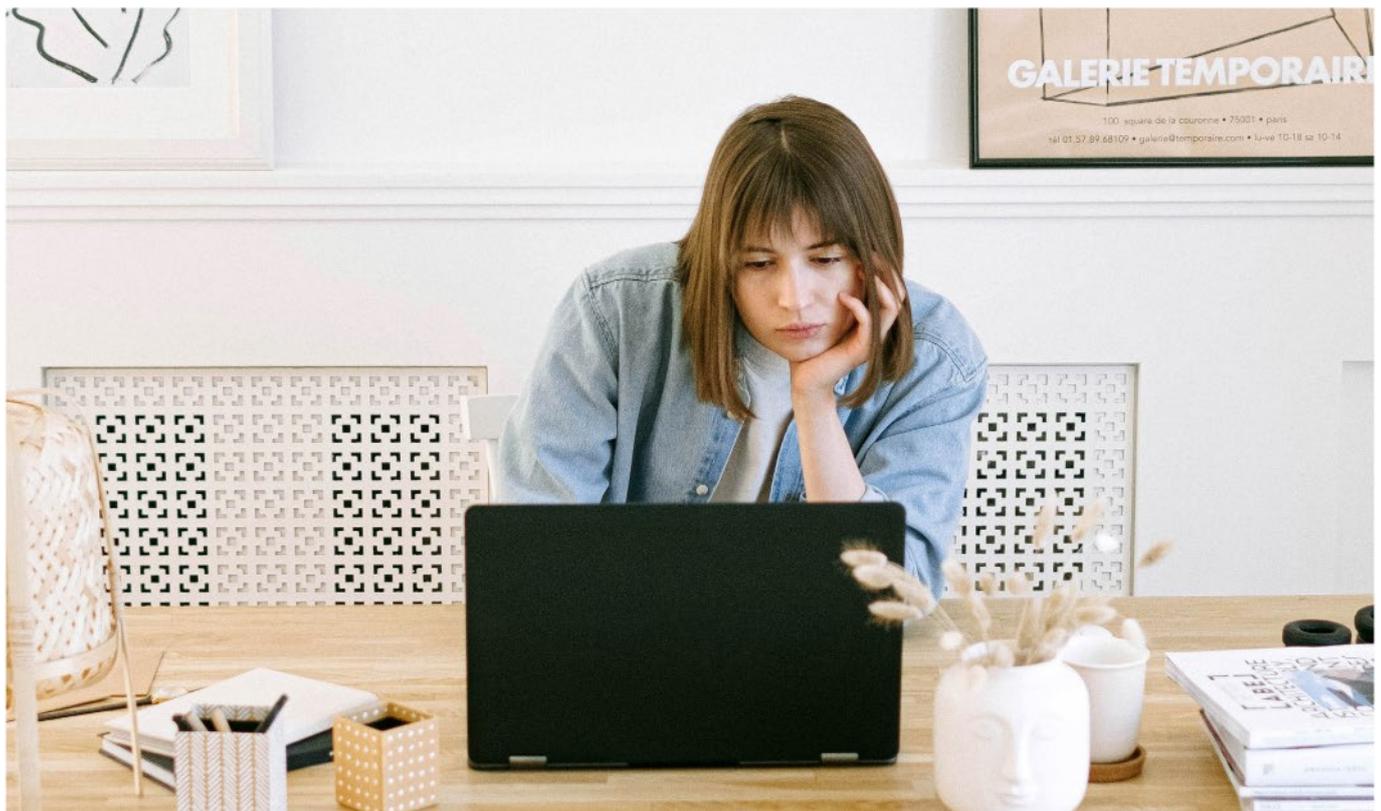
E questo non significa non potersi concedere un bel biondo platino, ma farlo solo se il nostro sottotono è in linea con quel colore.

Se ancora non hai individuato con esattezza il tuo sottotono, vieni in salone, sarà un piacere aiutarti a trovare la nuance più adatta ad incorniciare il tuo viso!



Stress da rientro? Occhio ai segnali del tuo corpo!

Mens sana in corpore sano: come l'ansia influisce sulla salute di pelle e capelli



“ *Non è una novità:
questi tre aspetti sono dichiaratamente (e scientificamente) collegati fra loro.
Ma nello specifico, in che modo opera lo stress e quali sono conseguenze e
soluzioni?* ”

Lo stress è un nemico silente che agisce nei modi più disparati: nei periodi in cui viviamo maggiore tensione, il nostro corpo si riempie di tossine e le ripercussioni sono evidenti sulla salute di pelle e capelli. Ti è mai capitato di passare mesi particolarmente pressanti e di notare una chioma devitalizzata e piuttosto fragile? Oppure un viso con sfoghi cutanei e quell'impressione di essere invecchiata 10 anni in pochissimo tempo?

Beh, lo stress ha una parte di

responsabilità!

Capelli stressati

In linea generale, la tensione tende a danneggiare il benessere dei capelli portando a conseguenze più o meno importanti. Di certo, la prima evidenza ha a che fare con la loro sembianza: un capello stressato si assottiglia e si svuota, apparendo spento e opaco. Questo effetto è dovuto ad una alterazione della cuticola, lo strato esterno protettivo

del capello, che espone la chioma ai vari fattori di rischio: è un processo che inizia con la produzione di adrenalina e noradrenalina, ormoni che influenzano negativamente il metabolismo del follicolo inducendolo ad una serie di alterazioni.

Capelli bianchi

Un'altra delle conseguenze dello stress è l'improvvisa comparsa di capelli bianchi. Il fattore

scatenante è la produzione del cortisolo, il famoso ormone dello stress: una ricerca spiega che, naturalmente, vi è un'emigrazione di cellule staminali dal follicolo con conseguente capelli bianchi, ma nei soggetti particolarmente stressati questo processo è accelerato e la melatonina che colora il capello si perde. Si dice che i capelli bianchi possano spuntare anche in seguito ad un grande spavento: ebbene, abbiamo la conferma che non sia solo una credenza popolare!

Capelli che cadono

Anche la caduta dei capelli (quella eccessiva, intendiamoci!) può essere identificata come conseguenza di un periodo particolarmente stressante. Perdere ciclicamente i capelli è un fenomeno fisiologico... ma a volte le forti cadute "anomale" sono da imputare a periodi non proprio "facili". Questo accade perché la tensione psicologica altera il ciclo di vita del capello, rendendolo più debole e conducendolo ad una prematura e irreversibile caduta.

Pelle stressata: cosa succede?

L'ansia può avere un forte impatto anche sul benessere della pelle: in generale, una condizione di salute psicologica altalenante incide sull'azione del sistema immunitario e/o tende ad evidenziare situazioni infiammatorie preesistenti. Anche in questo caso, la produzione di cortisolo ha un effetto importante sulla nostra barriera cutanea: il sebo della pelle aumenta e ci rende più inclini a sfoghi o effetti collaterali, come l'aumento dell'infiammazione e la guarigione più lenta delle ferite.

Dermatite da stress

La dermatite può avere diversi sintomi, ma una volta escluse le patologie primarie, è possibile diagnosticare la dermatite da stress. Si tratta di una condizione di infiammazione cutanea che si innesca proprio per via della tensione cui il soggetto è sottoposto, e può coinvolgere volto, arti, braccia, collo e cuoio capelluto. Chi ne soffre riesce benissimo ad immaginare quella sensazione di prurito, di pelle particolarmente secca e arrossata che appare e scompare senza apparente motivo!

Acne

Se sei nel pieno dell'adolescenza e ti accorgi della comparsa di brufoli, non preoccuparti: sei in piena fase ormonale e questo fenomeno, per molti, è naturale! Se accade invece in età adulta, ecco un primo campanello d'allarme: molto probabilmente è acne da stress! Queste fastidiose imperfezioni tendono a farci visita nei periodi in cui siamo penserosi, stanchi o ansiosi, perché vi è un'iperproduzione ormonale che modifica il comportamento delle ghiandole sebacee.

Consigli e soluzioni

Nelle condizioni in cui lo stress è il fattore scatenante di problematiche alla chioma o alla pelle, le vie da seguire sono diverse.

Prima di tutto, cerca di agire direttamente sullo stress, magari studiando tecniche di meditazione utili a incanalare i pensieri negativi e le tossicità verso l'esterno, per ritrovare il tuo benessere psicofisico. Mettiti una tuta e un paio di scarpe da ginnastica e non dimenticarti di fare attività fisica: è una soluzione efficace per combattere l'aumento

del cortisolo e "staccare la spina" dai pensieri negativi.

Un altro consiglio può essere quello di assumere integratori di melatonina, per ripristinare il ciclo sonno-veglia solitamente alterato nei periodi di forte stress, e ancora... Occhio a quello che mangi! Una dieta equilibrata, sana e bilanciata può portare solo benefici.

In ultimo, ma non per importanza, affidati ai migliori specialisti: prenota una consulenza con un professionista che sia in grado di individuare le problematiche e valutare le alternative più adatte a te, intervenendo in maniera specifica ed efficace.

Per quello che riguarda le anomalie della cute, in Salone trovi Alessia e Romi le nostre diplomate in tricologia applicata che saranno disponibili per una consulenza eseguita con microcamera e individueranno la strada per riportare la tua cute ad una condizione ottimale; per quello che riguarda la parte di intossicazione emotiva la nostra naturopata Claudia è disponibile una volta al mese per fare "due chiacchiere" e aiutarti in questo momento delicato!





Prendiamola sul personal... trainer!

La figura professionale che darà la svolta alla tua forma fisica

“ *Chi è il personal trainer e perché riesce a farti ottenere molti più risultati di un semplice abbonamento in palestra.* ”

“Lunedì mi iscrivo in palestra e inizio la dieta”: sicuramente, con l'arrivo di settembre hai pronunciato anche tu questa faticosa frase, un po' come il 70% della popolazione mondiale.

L'hai pronunciata con tutte le buone intenzioni, lo sappiamo, ma poi ti è successo di far tardi al lavoro, di avere quell'aperitivo rimandato da tempo, di avere di meglio da fare e altre mille scuse che hai riposto nella borsa della palestra, tra un

asciugamano raggrinzito e un paio di calzini raggomitolati, insieme al tuo abbonamento. Tanto nessuno noterà la tua assenza.

Non è facile cambiare le abitudini, soprattutto se si è fermi da tanto tempo. Quando ci si iscrive in palestra lo si fa per il bisogno di riattivarsi fisicamente ma, dopo i primi entusiastici ingressi, ci si annoia, magari non si vedono risultati e al primo inconveniente

ogni scusa è buona per rinunciare.

Personal trainer, il tuo allenatore “personale”

Il problema sta proprio lì: vado in palestra, magari con l'abbonamento open, mi sento libero di poter fare quello che desidero, non devo rendere conto a nessuno se non a me stesso e alla fine... non faccio assolutamente niente. Se ti riconosci



in questo, non preoccuparti: la stragrande maggioranza delle persone ha questo rapporto con la palestra.

Persone come te hanno bisogno di qualcuno che le guidi e le aiuti a raggiungere i risultati sperati con programmi mirati e con una presenza costante e motivante. Il personal trainer fa proprio questo!

Il tuo allenatore personale - a cui è più difficile raccontare scuse e "tirare bidoni" - ti accompagnerà nell'esecuzione di tutti gli esercizi in maniera corretta, riducendo al minimo la possibilità di farsi male, situazione che spesso accade quando ti alleni da solo. Inoltre ti motiverà nell'intraprendere il tuo rimodellamento fisico e diventerà complice dei tuoi successi, rendendo l'allenamento divertente, proficuo e personalizzato.

Falsi miti sui personal trainer

Hai sempre visto la figura del personal trainer come il classico palestrato di turno che alla mattina deglutisce uova alla Rocky Balboa e ti fa sollevare ghisa fino allo sfinimento, vero? A noi viene da ridere solo al pensiero.

La nostra professione ha tantissimi miti da sfatare. Eccone alcuni:

Il personal trainer è focalizzato solo sulla crescita muscolare:

falso, il personal trainer è colui che crea un percorso personalizzato e ti aiuta a raggiungere i tuoi obiettivi.

Il personal trainer è "roba da uomini":

falso, questa figura professionale è adatta sia a uomini che donne, più o meno giovani e la bravura del professionista sarà proprio quella di mettere al centro il cliente e cucire intorno a lui un programma personalizzato e fattibile.

Il personal trainer è costoso:

su questo punto ci sono tanti aspetti da valutare. Nel momento in cui gli investimenti vengono incanalati in maniera precisa e non dispersi in abbonamenti a corsi che non faremo mai, ci renderemo conto che il rapporto tempo/denaro è nettamente migliore, se affiancati da un personal trainer. Con Personal Trainer Imola puoi beneficiare del doppio vantaggio di diminuire l'investimento economico e avere un personal trainer dedicato grazie ai minigruppi: ci si allena in un gruppo molto ristretto di persone per essere

seguiti al 100%, ma si condivide il costo del professionista!

A ogni lavoro... il suo professionista

Se è vero che quando dobbiamo sistemarci i capelli andiamo dal parrucchiere, quando necessitiamo di un trattamento al corpo ci rivolgiamo a estetiste o a operatori specializzati, perché non affidare il nostro benessere fisico a un professionista in questo settore?

Se hai ancora qualche dubbio riguardo questa tipologia di allenamento, è arrivato il momento di contattarci per un consulto gratuito. Vedrai che sarà il primo passo per poi cominciare questo inverno alla grande!



Autunno: tempo di riequilibrio energetico



“ *In autunno e inverno, secondo la Medicina Tradizionale Cinese, è tempo di investire per tonificare a livello energetico reni, polmoni e colon. Vediamo insieme perché.* ”

Lo stato di salute del nostro corpo dipende dalla quantità di tossine che il nostro organismo riesce a eliminare rispetto a quelle assunte. In autunno, il cambio di temperatura e la riduzione delle ore di luce influiscono sull'equilibrio ormonale, ci affaticano e ci arrecano disturbi di vario genere.

Per questo motivo, l'arrivo della stagione intermedia è il momento giusto per prenderci cura del nostro

corpo e depurare e tonificare a livello energetico alcuni dei nostri più importanti organi.

I liquidi presenti nel corpo, infatti, creano (oltre alla ritenzione idrica) infiammazioni, grasso localizzato, tossicità, e sono gestiti energeticamente da reni e colon. Anche i polmoni hanno un ruolo molto importante nel processo di riequilibrio energetico.

Polmoni: la fonte di vita

A livello psicosomatico la simbologia dei polmoni rimanda alla capacità di creare legami sani e costruttivi con l'ambiente esterno. Se l'energia dei polmoni, per esempio, è debole, la persona si ammalerà spesso e soffrirà di ritenzione ed edema nella

parte bassa del corpo, oltre che di allergie e intolleranze alimentari.

Reni: un filtro naturale

L'energia dei reni va sempre tonificata perché governa il midollo e quindi tutte le patologie legate alla colonna vertebrale, gli acufeni e le facoltà cognitive. I reni controllano la termoregolazione, la riproduzione, ci fanno gestire al meglio le paure e quando sono in equilibrio ci danno la volontà del fare. La debolezza del Rene si manifesta nei capelli con calvizie e diradamenti, mentre i capelli bianchi in giovane età sono causati da uno squilibrio del polmone e del colon.

Colon: il secondo cervello

Nel colon si trova un vero e proprio "secondo cervello" che governa importanti funzioni che si riflettono sull'intero organismo, regola le emozioni, i ricordi e il piacere. Ha un ruolo fondamentale nel segnalarci gioia e dolore: non a caso le cellule dell'intestino producono il 95% della serotonina, il neurotrasmettitore del benessere. Il colon rilascia

serotonina in seguito a stimoli esterni come immissioni di cibo e input interni come emozioni e abitudini. La serotonina è coinvolta in numerose funzioni biologiche: il ciclo sonno-veglia, il desiderio sessuale, il senso di fame-sazietà. Avere livelli bassi di questa sostanza può portare a insonnia, accentuare l'ansia, difficoltà nel controllare l'appetito e il bisogno di assumere zuccheri e carboidrati.

Da qui capiamo l'importanza di prenderci cura di questi organi, soprattutto in questo periodo dell'anno.

Personalità e somatizzazione: l'importanza dell'aspetto psicologico

Per avere risultati tangibili e che durino nel tempo, nei miei percorsi abbino sempre le "cure" allo studio dei tratti della personalità che portano alla somatizzazione, affiancando sempre alla terapia un rimedio omeopatico per la cura dell'aspetto psicologico.

Faccio qualche esempio sulla base del rimedio:

• Il tipo "Colocynthis" è collerico e peggiora mangiando frutta e cibi freddi;

• Il tipo "Gelsenium" è timido, sensibile, soffre di paure per eventi che generano tensione come colloqui, esami e discussioni;

• Il tipo "Lycopodium" è malinconico e insicuro, soffre di meteorismo e gonfiore dopo i pasti;

Un altro esempio che voglio portare alla tua attenzione è l'abuso che in questo momento si fa dell'"Aloe" che si dovrebbe usare solo con colon spastico con dolore irradiato all'ombelico; il tipo "Aloe" è insoddisfatto, sempre in lite con sé stesso e ipocondriaco.

Questi sono solo alcuni esempi per farti capire come è importante individuare la strategia giusta e personalizzata per ritrovare equilibrio psicofisico.

Se desideri riequilibrarti, ritrovare energia e forma fisica, l'autunno è il momento giusto e io posso aiutarti!

Claudia Brini

E-mail: brini.claudia@gmail.com

Telefono: 338 7523210





Cura dei capelli in inverno

Chioma bella e luminosa anche con il freddo

“ *Dopo le insidie dell'estate e dell'autunno, i tuoi capelli devono affrontare un altro periodo stressante: quello del freddo invernale!* ”

Hai sempre pensato che fosse sufficiente proteggere i tuoi capelli d'estate, vero? Sole, mare, salsedine sono oramai un ricordo, eppure la tua chioma non ti soddisfa... ti sei chiesta il perché?

L'autunno è un periodo abbastanza insidioso per i nostri capelli, in quanto nella stagione estiva, le nostre fibre capillari, per quanto possano essere state protette, hanno comunque subito numerosi stress. In aggiunta,

gli sbalzi di temperatura, l'umidità e la pioggia tipiche di questa stagione, non giovano sicuramente alla salute delle nostre chiome.

Per non parlare, poi, del periodo invernale: tra cappelli, berrette, sciarpe, forti sbalzi termici e altri fattori, sembra che i nostri capelli diventino sempre più stopposi o addirittura grassi... che succede? Tranquilla, è tutto più che normale. Segui i nostri consigli, vedrai che con

costanza e amore il miglioramento sarà notevole!

Altolà alle forbici! Mission (im)possible?

Come hai trattato la tua chioma quest'estate? Ma soprattutto, ti sei ricordata di proteggerla e volerle bene? Lo so che ti stai guardando le punte... e so anche che non vuoi tagliare i capelli.

C'è una buona notizia per te: non è mai troppo tardi per prendersi cura della propria chioma!

Ripartiamo dal punto zero, da oggi, e impariamo a seguire una haircare routine completa, dallo shampoo allo styling. Cominciamo, dunque, con il lavaggio:

1. utilizza i prodotti adeguati: gli shampoo non sono tutti uguali, lascia che ti consigli la tipologia più adatta al tuo cuoio capelluto, vedrai che differenza!
2. via libera a maschere, leave in, ricostruzioni... e tanta idratazione.
3. evita di pettinare i capelli da bagnati, sai che sono molto più fragili?
4. sciacqua i capelli con acqua tiepida, evita quella calda che apre le cuticole
5. tampona dolcemente la tua chioma, non stai mica strizzando un mocio!

Dimmi come ti asciughi... e ti dirò quanto bene ti vuoi!

Bene, ora che sei in tenuta "Moirà Orfei" con il turbante in testa, è il momento di procedere con l'asciugatura e lo styling. Ricorda di utilizzare a capelli umidi un buon termoprotettore, che permetterà alle fibre capillari di essere protette dal calore del phon. A proposito, non occorre utilizzare temperature laviche, i capelli

richiedono delicatezza e amore.

Se proprio sei un'amante del capello a spaghetto, ricorda che esistono dei prodotti che possono aiutarti a mantenere un liscio disciplinato, senza ricorrere quotidianamente alla piastra o limitare i danni del calore.

E per i ricci... meno li tocchiamo, più saranno contenti!

La cappellaia matta

Se sei un'amante di cappelli, cerchietti, berrette e sciarpe, fai attenzione ai tessuti e al tempo di utilizzo: non ci crederai ma sono anche loro fonte di stress per i tuoi capelli. Prediligi le fibre naturali, in quanto la frizione a contatto con le fibre sintetiche spezza i capelli e crea elettricità. Per non parlare dell'effetto serra che creano sul cuoio capelluto! Lunga vita allora a cotone e lana che proteggono dal freddo ma sono morbidi e traspiranti.

Lo stesso discorso è valido anche per la cura notturna della nostra chioma: dormire su una federa di fibra naturale, permetterà ai tuoi capelli di non elettrizzarsi e, a te, di non alzarti la mattina in preda a crisi di panico da capelli ingestibili e crespi. Per cui, via libera a notti serene e risvegli tranquilli con federe di cotone, raso o, ancora meglio, di pura seta!

Frozen, regina delle nevi

Come vedi, nessun segreto: per avere una chioma da fare invidia, basta volere bene ai nostri capelli e coccolarli 365 giorni all'anno.

Se non sai da dove partire, vieni a trovarci in salone, sarà l'occasione giusta per dare una sferzata di energia alla tua chioma e per capire al meglio come muoverti per mantenere e migliorare il benessere dei tuoi capelli. Prenota ora la tua consulenza personalizzata o una delle nostre famose ricostruzioni, per diventare una vera "regina delle nevi"!



Gli haircut più trendy A/I 2022/2023

Le tendenze che devi conoscere per non farti cogliere impreparata!



“ *Dal ritorno agli anni Settanta fino ai tagli genderless più moderni: l'autunno-inverno suggerisce di sperimentare i tagli più iconici, ma soprattutto di personalizzarli!* ”

Quando finisce una storia e ne comincia una nuova, si sa, la voglia di cambiare bussa alla porta: lo stesso accade a chi si lascia alle spalle un'estate di relax e leggerezza, col desiderio di rivoluzionare il proprio look in occasione della stagione in arrivo.

Al rientro dalle ferie l'appuntamento con il proprio parrucchiere di fiducia è obbligatorio, ma come orientarsi? Quali tagli scegliere? Ma soprattutto... cosa dettano le mode del momento? La parola d'ordine, quest'anno, è

personalizzare: è la prima grande regola da seguire per questo Autunno-Inverno che richiede la realizzazione di tagli su misura, valutando gusti, forma del viso ma anche tipologia di capello... strizzando sempre un occhio alle tendenze moda.

Le proposte haircut di questa stagione viaggiano fra passato, presente e futuro, dalle sfilature vintage al mullet, che cavalca l'onda trendy da più di un anno, fino alle

soluzioni più fresche dettate dalla Gen Z che vota alternative senza genere.

Lunghi, sfilati e voluminosi: back to Seventies

Il primo trend di questo Autunno-Inverno racconta di sfilature e maxi volumi, effetto layering proprio come cinquanta, sessanta anni fa.

Si ottiene praticando sfilature e poi procedendo con styling vaporosi grazie all'utilizzo di spazzola e phon. Lisci, gonfi e naturali... un po' effetto JLo, un po' effetto nostalgia!

Un bob alla francese che "vuole tornare negli anni Novanta"

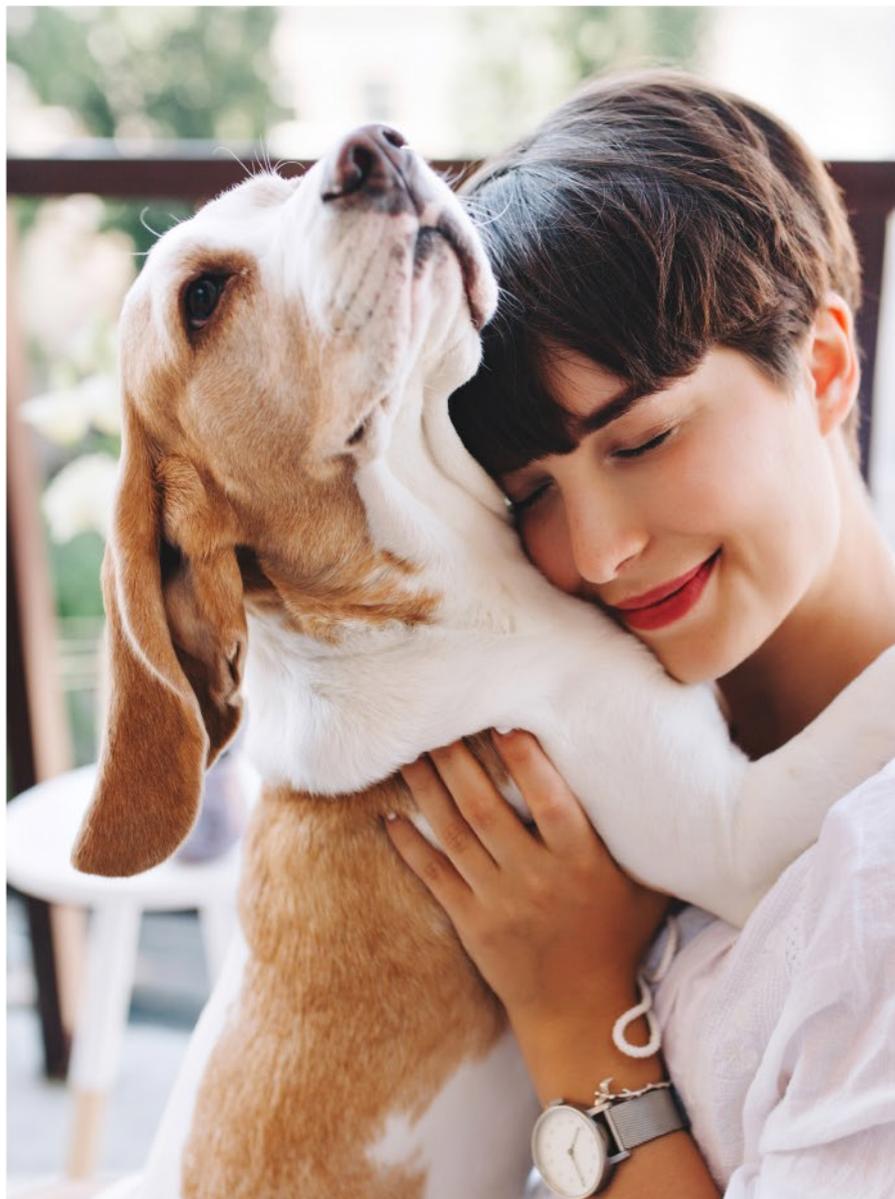
Un salto avanti di vent'anni e incontriamo il secondo trend: un micro bob con riga centrale e lunghezze immancabilmente pari che carezzano il mento. Le capigliature autunnali assumono quindi le sembianze del caschetto, tipico delle donne ribelli ed emancipate che tanto ci piacciono. Un corto che mostra labbra e zigomi, che sia geometrico o che sia più sauvage: no, non è una new entry, ma il bob ha sempre quel carattere parigino / chic che pare non abbia intenzione di tramontare mai!

Haircut genderless: tutto merito della Gen Z

Non è una novità che il grande trend degli ultimi anni sia il senza-genere, ma questo è davvero l'anno della sua massima espressione. L'Autunno-Inverno porta in voga tre tagli adatti e apprezzati da entrambi i sessi, e anche da chi non si riconosce in nessuno dei due. Mullet, buzz cut e pixie cut sono davvero per chiunque!

Mullet declinato e ammorbidito

Un taglio corto, ma anche lungo, senza genere che cavalca l'onda già da mesi (e sembra proprio non voglia scendere!), simbolo del fatto che i capelli short non facciano più così paura. Il mullet si conferma richiestissimo e molto amato da uomini e donne e, per la stagione a venire, sceglie di addolcirsi un po' rispetto al passato. La tendenza del momento vuole un effetto meno punk e più accogliente, abbandonando l'aggressività del taglio cult alla Patty Smith: si può declinare in diverse lunghezze, può giocare con la frangia o può mixarsi con lo shag. Si adatta a molte tipologie di viso, di capelli e di styling (riccio, liscio, effetto wet... scegli quello che più ti piace): insomma, non c'è limite al mullet!



Buzz cut: non un semplice rasato

I più giovani abbracciano la nuova estetica e consacrano il rasato come uno dei tagli più belli del periodo. Un haircut che non ha lunghezze da sfoggiare ma che di certo non può considerarsi banale: vietato ricondurre il buzz cut ad una semplice testa rasata! Questo look richiede una struttura precisa, perché occorre tener conto del volume del cranio ma anche dei lineamenti, e proprio perché "personalizzare" è la regola number one, il buzz cut può essere declinato in base alla forma del viso. Per i visi tondi, ad esempio, si può sfumare il capello leggermente perché in cima risultino più lunghi, mentre il contrario avviene per i visi più oblungi. È l'importanza di bilanciare le proporzioni!

Pixie, versione principessa

Ha già spopolato nelle ultime passerelle e nei più grandi saloni, ma il pixie è il corto dei corti al quale non si può rinunciare. Puoi scegliere di renderlo più aggressivo, rasato ai lati, ma anche più "educato" e poco convenzionale, come quello sfoggiato dalla principessa Charlène Wittstock.

Pronta a cambiare look?

Scegli fra passato, presente e futuro... e poi vieni a trovarci in salone!



Obiettivi diversi, percorsi diversi

Mini classi personalizzate per raggiungere maggiori risultati

“

Scopri le nuove classi per allenarti in minigruppi da massimo 4-5 persone in base al tuo obiettivo e alle tue aspettative. Facile, divertente ed efficace!

”

Quando si intraprende un allenamento è importante aver ben chiari i nostri obiettivi e le nostre aspettative, ma anche quello che ci piace di più fare e che stimola la nostra motivazione aiutandoci a non mollare e garantendoci anche del divertimento.

Spesso però ci ritroviamo ad allenarci in grandi classi con persone che non hanno il nostro stesso obiettivo, rischiando così di

non riuscire a ottenere il massimo da un training che risulta poco focalizzato. Per ovviare a questo problema, Personal Trainer Imola ha creato i minigruppi - e sì, siamo stati noi i primi, tantissimi anni fa, quando ancora non erano in voga - di cui abbiamo parlato diverse volte.

Ma, visto che ci piace essere sempre uno step avanti agli altri, per il 2022/2023 abbiamo pensato anche di creare mini classi personalizzate

e PT Class tema, che mantengono i loro vantaggi di risparmio denaro e allenamento focalizzato, diversificando al contempo l'offerta.

Cosa sono le mini classi personalizzate

Ma allora, cosa sono queste mini classi personalizzate?

Sono classi di allenamento che



funzionano esattamente come i minigruppi tradizionali: quattro, massimo cinque, persone con cui allenarsi, un personal trainer dedicato, orari flessibili e massimo focus sui tuoi obiettivi.

La differenza sta nella personalizzazione totale del percorso: in queste mini classi ogni partecipante lavora per raggiungere il proprio obiettivo specifico, in un allenamento sì in gruppo, ma strettamente personale, come se fosse solo con il suo personal trainer (ma godendo dei benefici di divertimento e condivisione dei costi dei training di gruppo).

Se invece vuoi allenarti su uno specifico ambito e ami un certo tipo di training, puoi scegliere PT Class a tema! Infatti abbiamo creato anche mini classi tematiche per raccogliere persone con i medesimi gusti, sia per rendere più facile lo svolgimento dell'allenamento, sia per garantire ai partecipanti un terreno fertile di confronto e discussione.

Quindi se ti piace il Pilates, troverai una classe dedicata, così come per lo Yoga o per l'allenamento funzionale. Obiettivi diversi, percorsi diversi, stesso divertimento!

Postural Class

Pensi che la ginnastica posturale sia per anziani? Allora non conosci la nostra Postural Class! Se hai bisogno di prevenire dolori articolari, imparare a connetterti con il tuo corpo, riprenderti da un infortunio o semplicemente rendere il tuo corpo più stabile e in equilibrio, nella nostra classe per postura e tonificazione troverai esercizi mirati e mai noiosi. Provare per credere!

TRX Class

Il famosissimo e tanto amato "allenamento in sospensione" sbarca nei nostri minigruppi! Ideale per dimagrire, aumentare la massa muscolare e la resistenza e per tonificare ogni singolo muscolo del tuo corpo, questo allenamento funzionale ti farà raggiungere i tuoi obiettivi sfruttando la gravità del tuo corpo.

Metcon Class

Metcon significa "metabolic conditioning" e quindi questa classe offre un training volto ad aumentare l'efficienza di questi percorsi, noti anche come sistemi energetici, in un mix tra allenamento cardio e allenamento di forza. Se vuoi bruciare tantissime calorie divertendoti, tra squat, piegamenti, camminate con pesi e aerobica, questo è il minigruppo che fa al caso tuo.

Pilates inspired Class

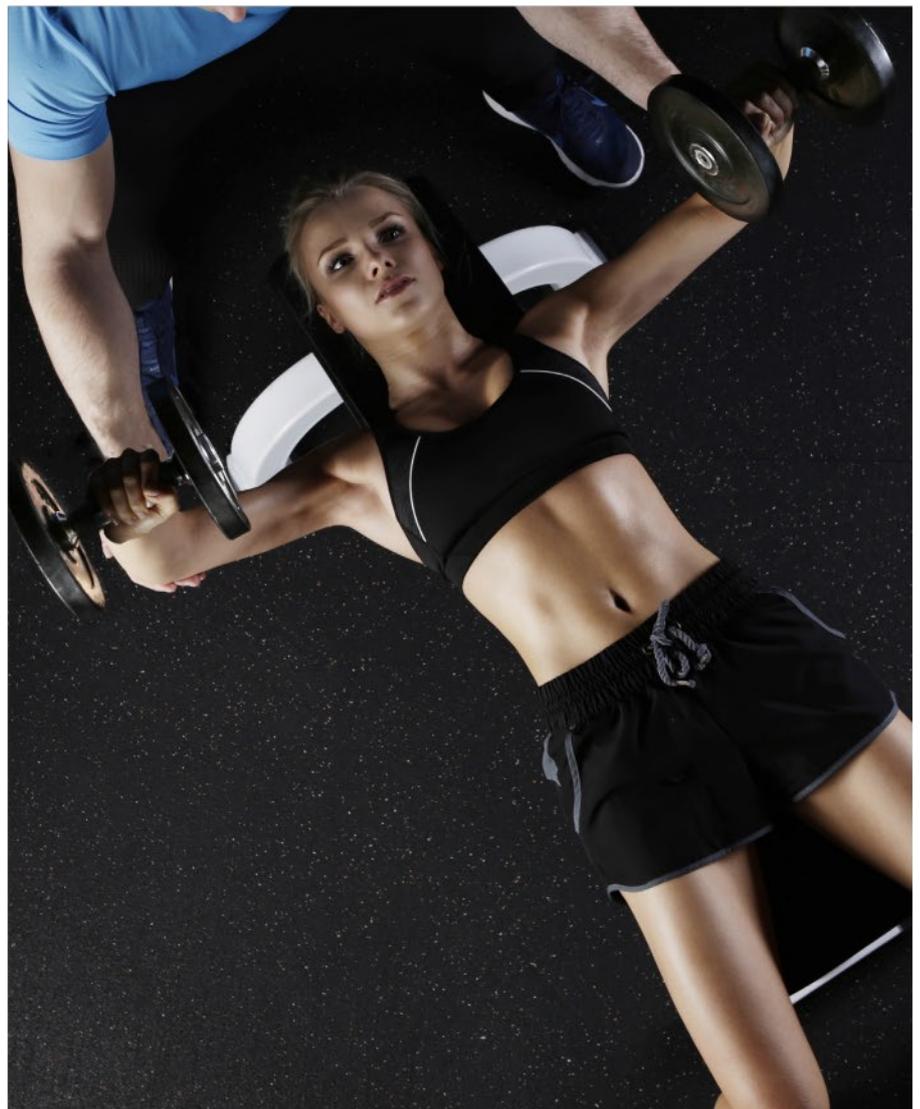
Classe adatta a tutti coloro che desiderano rendere più performante, equilibrato ed elegante il proprio corpo attraverso esercizi di fluidità, tonificazione total body, riequilibrio della postura e stimolazione degli addominali. Adatta a tutti i livelli, questa classe intreccia gli esercizi

base del Pilates con i classici esercizi di tonificazione.

Hatha Yoga Class

Una mini classe che ha un impatto non solo fisico ma anche mentale: i benefici dello yoga infatti comprendono la forza, la flessibilità, l'equilibrio e la concentrazione, ma anche la gestione delle emozioni, la riduzione dello stress e dell'ansia e l'eliminazione delle cattive abitudini. Se vuoi prevenire il mal di schiena, migliorare le funzionalità di organi e tessuti e stare meglio anche a livello mentale, questa è la classe che fa per te.

Queste sono solo alcune delle PT Class che abbiamo pensato di proporre per questa nuova stagione! Se vuoi maggiori informazioni non esitare a contattarci, saremo felici di spiegarti ogni cosa nel dettaglio.





Oroscopo Bellessere 2023



Ariete



(21 marzo – 20 aprile)

Segno di fuoco, dinamico e impulsivo, l'Ariete vuole sempre apparire al meglio per piacere agli altri ma soprattutto a sé stesso. Se sei nat* sotto questo segno sei amante della libertà, delle sfide e delle nuove idee. Hai voglia di distinguerti e di spiccare e il 2023 è l'anno giusto: rinnova il taglio, anche sfoggiando dei tagli corti e originali e prenditi cura dei tuoi capelli con trattamenti specifici e studiati apposta per te.

Toro



(21 aprile – 20 maggio)

Se sei nat* sotto questo segno, fai della stabilità e della costanza le tue virtù principali. Sei paziente e determinat*: quando inizi qualcosa la porti a termine! E chi meglio di te può godersi tutti i passaggi di una buona skincare? Dalla detergenza fino all'idratazione, la tua pazienza ti permette di scegliere con attenzione i prodotti migliori e di dedicare il giusto tempo ad ogni passaggio. La tua pelle ti ringrazia!

Gemelli



(21 maggio – 20 giugno)

Si sa, i Gemelli sono un segno dal doppio carattere, da un lato forte, dall'altro fragile e in cerca sempre di conferme. Ma la tua caratteristica è l'eterna adolescenza: sei esuberante, solare e sempre in vena di far festa. Per mantenere questa eterna gioventù, non dimenticarti di prenderti cura della tua bellezza: l'acido ialuronico può essere il tuo alleato per una pelle senza segni del tempo e per una chioma lucida e idratata.

Cancro



(22 giugno – 22 luglio)

Se sei nat* sotto questo segno sei caratterizzat* da una forte emotività e da una costante ricerca di qualcosa o qualcuno che sappia di casa. Appena trovi le persone giuste, sai divertirti al massimo e mostri tutto il tuo affetto. Concediti un massaggio in compagnia: che sia di coppia o con un'amica, che sia un massaggio linfodrenante o aromaterapico, shiatsu e detox, ti meriti un tuo momento di relax!

Leone



(23 luglio – 23 agosto)

Come il suo animale guida, il Leone è carismatico, ambizioso, forte e combattivo, ha un'innata propensione al potere e ama essere al centro dell'attenzione. Per apparire al meglio prenditi cura della tua criniera: parla con il tuo parrucchiere e scoprite insieme qual è il trattamento adatto ai tuoi capelli. Concediti poi un nuovo taglio o prova un nuovo colore e brillerai più delle stelle della tua costellazione!

Vergine



(24 agosto – 22 settembre)

Introverso e discreto, riflessivo e preciso, questo segno cerca la perfezione in tutto ciò che fa. Sei una persona ricca di impegni e necessari di soluzioni che ti permettano di portare a termine – ovviamente in modo egregio – ciò che hai iniziato: inizia il 2023 con il piede giusto, personalizzando il tuo allenamento grazie all'aiuto di un Personal Trainer e fatti cucire addosso l'allenamento perfetto per te!

Bilancia



(23 settembre – 22 ottobre)

La Bilancia è il simbolo astrologico dell'equilibrio e si contraddistingue per il suo fascino e il suo charme. Ami l'eleganza e la raffinatezza e per il tuo benessere ti rifugi nell'estetica classica, che non passa mai di moda. Cerca un nuovo profumo: equilibrio tra le note di testa e di coda e delicatezza sono gli ingredienti che ti permetteranno di esprimere al meglio la tua personalità in questo 2023.

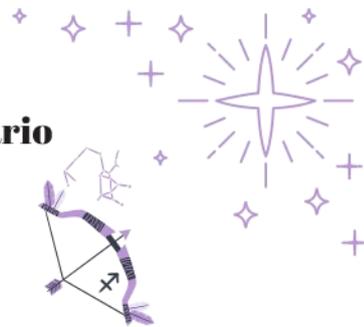
Scorpione



(23 ottobre – 21 novembre)

Questo segno è il più misterioso di tutto lo Zodiaco e questo lo rende irresistibile agli occhi degli altri. Sei dotat* di grande energia e passionalità ed è importante che la tua pelle riesca a trasmettere questa tua vitalità. Concediti dei trattamenti viso professionali a base di Vitamina C o che utilizzano la tecnologia delle radiofrequenze, per donarti un meritato impacco di bellezza e giovinezza.

Sagittario



(22 novembre – 21 dicembre)

Il Sagittario ha una personalità ben definita e forte, ma caratterizzata da mille sfaccettature. Ami il cambiamento e scoprire cose nuove e seifocalizat* nel raggiungimento della felicità. La tua curiosità ti porta a scoprire il mondo e le sue particolarità, ma senza rinunciare a prenderti cura di te. Fatti consigliare un programma di fitness online che ti permetta di non rinunciare all'allenamento nemmeno durante i tuoi viaggi!

Capricorno



(22 dicembre – 20 gennaio)

Pragmatico e concreto, questo segno non teme le difficoltà. Fai molta fatica a condividere con gli altri la tua emotività e i lati più intimi della tua personalità, ma ti piace essere guardat* e rispettato*. Il 2023 quindi deve essere un anno che dedichi a te e al tuo benessere: concediti una seduta di analisi della salute della cute e scegli con il tuo parrucchiere quali prodotti per la cura dei capelli fanno al caso tuo.

Acquario



(21 gennaio – 19 febbraio)

Un segno dalla grande creatività che ama sognare, l'Acquario è sempre alla ricerca dell'originalità, dell'autonomia dagli altri e dell'ultima novità in circolazione. L'estetica è uno dei tuoi modi preferiti di esprimere la tua personalità, spesso anticipando le mode. Nel 2023 esprimi quel vulcano di idee che hai per splendere: prova nuove tinte per capelli, anche dai colori più insoliti o sgarbanti e non aver paura di osare!

Pesci



(20 febbraio – 20 marzo)

Sei un segno sensibile ed empatico, che tende a perdersi nei propri pensieri e nelle proprie fantasie. La tua generosità e il tuo senso del sacrificio ti portano ad essere altruista e guidat* dalla volontà di aiutare gli altri, ma per il 2023 concediti qualche coccola tutta per te: dedicati periodicamente una pulizia viso con trattamento idratante e nutriente, oppure uno scrub corpo con massaggio, per riattivare la circolazione.



PA LA ZENA

Viale Guerrazzi 11
40026 Imola (Bo)

www.pala-zena.it

ZENA Parrucchieri | tel. 331 8764528
039 PTI Fitness Boutique | tel. 339 4545365

ZENA
PARRUCCHIERI


PTIFITNESSBOUTIQUE
FITNESS ALLENAMENTO POSTURA