

RINGIOVANIRE, RIDURRE  
LE RUGHE, DIMAGRIRE e  
tanto altro ancora.

la mia raccolta SEGRETA dei piu' potenti  
rimedi naturali testati su di ME che  
FUNZIONANO DAVVERO!

*Programma per diventare belle*



*Ti svelo come:  
RINGIOVANIRE,  
RIDURRE LE  
RUGHE,  
DIMAGRIRE, e  
molto altro ancora..*

*la mia raccolta **SEGRETA**  
dei piu' potenti rimedi  
naturali testati su di ME che  
**FUNZIONANO DAVVERO!***

# *Programma per diventare belle*

Benvenuta e grazie di avere  
acquistato la mia raccolta di  
segreti di cui vado molto fiera  
perché ti parlerò,  
esclusivamente, di rimedi e  
soluzioni testate SU DI ME e  
che FUNZIONANO  
DAVVERO!

(Altrimenti non starei qui a

farti perdere tempo!)

Per questo motivo ne sono orgogliosa, perché dietro questo manuale si nascondono anni di prove, tentativi, successi e a volte grandi delusioni.. ma tutto serve, si impara tanto dagli errori!

Ti parlerò delle STRATEGIE MIRATE PER LA TUA BELLEZZA con l'obiettivo di riscoprirti BELLA, PIACENTE, DONNA!

# **INTRODUZIONE**



Io sono Elise e sono mamma di tre bimbi

stupendi ma, come tutti i bimbi, anche molto impegnativi! Sono molto indaffarata lo ammetto.. ma non ho mai smesso di dedicare del tempo per me stessa..

Perchè siamo prima di tutto DONNE, non dimenticarlo mai..il nostro corpo si trasforma ma perchè deve peggiorare?

NO, noi dobbiamo migliorare, e voglio dimostrarti come sia possibile DIVENTARE BELLISSIMA grazie ad “una tabella di marcia globale”.

Cosa intendo per globale? Intendo una serie di abitudini, gesti, cambiamenti alimentari, trattamenti che, giorno dopo giorno, ti renderanno piu' bella e sicura

di te dalla testa ai piedi! I miei  
SEGRETI

Giorno dopo giorno.... vedrai  
trasformarti e vedrai quei miglioramenti  
che tanto desideri e che ti convinceranno  
a continuare.

Piu' sarai volenterosa e tenace e piu'  
otterrai i risultati che tanto desideri e  
anche di più.

R I C O R D A : NON ESISTONO I  
MIRACOLI del giorno dopo. Esistono e  
si possono ottenere RISULTATI  
STUPEFACENTI solo con la volonta'  
di una quotidiana continuita'. I rimedi  
naturali funzionano ma bisogna dar loro  
modo di poter agire.. altrimenti sarà

tutto vano!

Ora dimmi una cosa, tu ti piaci veramente? Cos'è che non ti piace di te? Chieditelo.. solo così potrai cominciare a cambiare questa situazione. Prima di tutto devi PIACERE A TE STESSA, devi vederti bellissima, se ti piaci e avrai fiducia in te stessa anche il rapporto con le persone che ti stanno vicino migliorerà!

Quante volte ho sentito donne dire "ma se tanto non cambierà mai niente", "troppo faticoso per me", "non ho la costanza", "non ho tempo"..ecc..

Sono tutte CAVOLATE.. Te lo ridico:  
VOLERE è POTERE!!!

Tu vuoi trasformarti? Cosa te lo impedisce? Non esistono riti magici per riscoprirti veramente donna! Ogni donna vale e ogni donna deve sentirsi a proprio agio nel suo corpo..

Hai chili in più? Nessun problema.. ti trovo la soluzione!

Hai qualche parte del corpo che tendi a nascondere? che detesti? che vorresti mettere in risalto? Vuoi imparare ad esaltare la tua femminilità? Hai paura del giudizio degli altri o sei semplicemente timida?

Non PREOCCUPARTI.. per ogni problema esiste una soluzione, il percorso di Autostima è fondamentale!

Io voglio guidarti verso la strada che ti porterà al TUO OBIETTIVO PERSONALE! Tu sai qual'è.. tiralo fuori, devi solo ammetterlo a te stessa e metterci un pizzico di impegno.

Parti con questa domanda: "VOGLIO PROVARE A FARE QUALCOSA PER ME STESSA E SENTIRMI FINALMENTE BELLA E PIACENTE?"  
Se la risposta è SÌ allora BUONA LETTURA!

Bene direi che come premessa può bastare no? Altrimenti finisco per annoiarti! Cominciamo?

## **INDICE**

**Capitolo 1** - *Diventa bella con i rimedi*

*naturali*

1.1– Perché i rimedi naturali?

1.2 – Diventa bella con i 7 passaggi chiave

## **Capitolo 2 - Alimentazione**

2.1 – ringiovanire attraverso l'alimentazione

2.2 – dimagrire attraverso l'alimentazione

## **Capitolo 3 - Trattamenti mirati per ringiovanire il viso**

3.1 – cosa sono le rughe e perché si possono ridurre

3.2 – i segreti per ringiovanire il viso e combattere le rughe

**Capitolo 4** - *Valorizzare il proprio corpo*

4.1 – migliorare il seno è possibile

4.2 – snellire e rassodare pancia gambe e glutei

**Capitolo 5** - *I segreti per un trucco veloce ma efficace*

**Capitolo 6** - *La cura dei capelli per essere sempre in ordine*

**Capitolo 7** - *Una buona dose di autostima*

**Capitolo 8** – *Tira fuori la tua femminilità*

**Conclusioni**

## **Capitolo 1**

***Diventa bella con i rimedi naturali***

**1.1– Perché i rimedi naturali?**



Bella domanda.. di cui conosco

esattamente la risposta.

Già da piccola tutto quello che riguardava i segreti della natura mi affascinava.. dai discorsi di persone adulte, alla televisione e alle riviste, la mia attenzione cadeva sempre lì, la mia testa captava e registrava tutto.

Ognuno di noi è più attirato da certi argomenti rispetto ad altri.. mi capita di parlare delle mie scoperte con persone che fanno fatica a trovare la cosa interessante ma capita anche il contrario per fortuna!

In tanti anni ho ascoltato e scoperto tante cose e ovviamente, testarda come sono, le ho volute provare.. diciamo che

provare è sempre stato il mio forte, ma continuare no, se qualche cosa non mi convinceva abbastanza mollavo tutto.

Ti faccio un semplice esempio.. quando ho sentito parlare dell' oil pulling (consiste nel tenere in bocca un olio vegetale per una decina di minuti senza ingoiarlo ma facendo sciacqui per eliminare ogni genere di batteri.. detto in pochissime parole e in modo altrettanto riduttivo) per la prima volta mi ha incuriosita tantissimo e ho voluto provare subito. Ho resistito quasi un mese tutte le mattine a digiuno, anche i miei denti ne hanno giovato molto (io ho usato l'olio di cocco extra vergine), poi ho cominciato a saltare un giorno, poi

tre e alla fine ho lasciato perdere.

Non ho avuto abbastanza volontà e costanza ma non è detto che un giorno non ricominci la routine!

Ho provato talmente tante cose che nemmeno me le ricordo tutte. Ma ho deciso di condividere con te i miei "TOP" ovvero i miei RIMEDI NATURALI che non ho mai abbandonato e che mi hanno dato soddisfazioni così grandi da poterti GARANTIRE che FUNZIONANO DAVVERO!

Altro motivo fondamentale che mi spinge a prediligere i RIMEDI NATURALI per la cura di viso e corpo

e, non da meno, per la mia alimentazione, è il fatto che se penso a tutti i prodotti “spazzatura” che si trovano in commercio mi vengono i brividi.

Tutto quello che noi spalmiamo o spruzziamo sulla nostra pelle, se contiene ingredienti nocivi, inevitabilmente arriverà al nostro sangue. Perché la pelle è una spugna e dobbiamo stare attenti e leggere bene gli INCI di ogni prodotto prima di utilizzarlo. Il concetto è semplice anche se capisco che non è così facile metterlo in pratica.

Come dico sempre.. cerchiamo di

utilizzare il più possibile prodotti naturali, e se poi usiamo una tantum qualche crema che no è proprio il top pazienza!

Un esempio molto d'impatto è l'uso del DEODORANTE!!

Quando ero adolescente era una vera e propria mania per me! Compravo ogni nuovo deodorante in commercio per trovare il più potente in assoluto.. e chi li leggeva gli INCI a 16 anni! Prova e riprova avevo trovato un deodorante così potente (della rexona) che per anni non l'ho più abbandonato.. già.. faceva il suo lavoro egregiamente ma quando ho capito il perché della sua potenza

(conteneva ingredienti pessimi e chimici al 100%) ho buttato via il mio ultimo stick e non ne ho mai più acquistato altri.

Pensa che tutto quello che spalmiamo sulle ascelle, piene di ghiandole, penetra la pelle ed entra nel flusso sanguigno. Un recente studio ha scoperto come, la maggioranza dei tumori al seno analizzati, riportassero tracce di sostanze pericolose presenti nei comuni deodoranti.

Il mio consiglio è quello di prediligere un deodorante naturale (è possibile anche farlo in casa con alcuni semplici ingredienti come faccio io) da usare tutti

i giorni e per occasioni speciali, dove sono sicura di aver bisogno di un deodorante più potente, allora utilizzo un deodorante più “fortino”... quando ci vuole ci vuole!

I concetti base sono questi e ho voluto farti capire il mio pensiero per farmi conoscere meglio e perchè nel corso della lettura farò molti altri riferimenti a prodotti naturali.. così sai già a cosa vai incontro!

# *Diventa bella con i rimedi naturali*

## **1.2– Diventa bella con i 7 passaggi chiave**

Ora parliamo di **COME ESSERE BELLA IN 7 PASSAGGI**. Scopri quanto è facile riscoprirti bella e piacente, semplicemente divina.

Ti sei posta la domanda:

**"VOGLIO PROVARE A FARE QUALCOSA PER ME STESSA E**

# SENTIRMI FINALMENTE BELLA E PIACENTE?"

Voglio fare una piccola premessa, ricordati, se decidi di seguire questo percorso che non esistono:

- prodotti magici
- creme che dall'oggi al domani ti faranno apparire piu' giovane di 20 anni
- pillole che ti faranno perdere peso in un batter d'occhio.

Questo è fondamentale, ti prenderei in giro se ti dicessi queste cose, ma la buona notizia è che con alcune accortezze (chiamale anche strategie o trucchetti) e una buona dose di impegno tutto è possibile.

Prima di tutto devi capire quali sono i tuoi "punti deboli" quelli che ti impediscono di vederti BELLA!

In questo modo potrai concentrarti meglio su quello che dovrai fare!

# COME ESSERE BELLA IN 7 PASSAGGI :



*1- La tua alimentazione* ( credimi, è una parte molto importante, non ci rendiamo abbastanza conto di come il nostro aspetto possa migliorare mangiando nel modo giusto.. ma non solo per perdere peso nei punti giusti, anche per migliorare la nostra pelle, unghie, capelli, e non da meno la nostra SALUTE. Per questo dico sempre che è possibile [DIMAGRIRE](#) e [RINGIOVANIRE](#) [CONTEMPORANEAMENTE.](#)

*2-Trattamenti mirati per ringiovanire il viso* e RIDURRE le ODIOSE RUGHE! Altrettanto importante, con dei semplici accorgimenti si possono fare miracoli per la pelle del viso,

migliorando la situazione di OGGI e prevenire per il DOMANI. Ti parlero' di prodotti e tecniche SCONOSCIUTE ma ULTRA POTENTI che ringiovaniscono e aiutano davvero a ridurre le rughe già esistenti, specie le rughette di espressione. E come dico sempre prima si comincia e meglio è

*3-Valorizzare il nostro corpo* (non devi piu' avere paura di osare.. basta farlo in modo sobrio ed elegante, e se il tuo problema sono pancia, seno, gambe e glutei tranquilla perché ho una serie di trucchetti per migliorarli in poco tempo!

*4-Un trucco leggero aiuta* ( ti trucchi?, vorresti truccarti ma non sai come fare o

hai paura di sbagliare qualcosa? la soluzione è un trucco leggero, naturale ma mirato per risaltare gli occhi, le labbra, la pelle del viso, le unghie, ecc.) Ti parlerò dei miei segreti per un trucco VELOCE, SEMPLICE ma MOLTO EFFICACE!

*5-Look dei capelli* ( i capelli pettinati in modo diverso o con nuovi tagli e colori possono farti apparire in modo del tutto diverso: più bella, più sicura di te, più giovane! Se ci pensi è fantastico il loro potere). Ti illustrerò i trucchi per avere [CAPELLI DA SOGNO senza bisogno della parrucchiera.](#)

*6-Una buona dose di AUTOSTIMA,*

tante donne non "osano" per paura del giudizio degli altri, o ancora per la paura di essere guardate e.. giudicate! Sbagliato, così vivi male tu e avrai paura di stare in mezzo agli altri. DEVI CREDERE IN TE STESSA, NESSUNO PUO' DECIDERE PER TE.

7- *Tirare fuori la femminilità* , altro aspetto fondamentale, noi guardiamo la virilità in un uomo? Ecco, allo stesso modo gli uomini guardano la femminilità di una donna. Ricorda che diventare più femminili è possibile, scopri come la femminilità ha il potere di attrarre gli altri.

Questi sono i 7 passaggi chiave e ora

analizziamoli insieme.

# **Capitolo 2**

## *Alimentazione*

### **2.1– Ringiovanire attraverso l'alimentazione**

Approfondiamo piu' da vicino il tema dell'alimentazione. Questo è un tema scottante..

Ti sei mai chiesta se è possibile dimagrire e ringiovanire allo stesso tempo? la risposta è SI! Questo grazie ad un'alimentazione mirata per fare entrambe le cose!

NOI SIAMO QUELLO CHE  
MANGIAMO! È proprio così.. Se ci  
nutriamo bene il nostro corpo funzionerà  
bene e di conseguenza saremo in salute e  
più belle. Pelle più luminosa e  
giovanile, capelli forti e lucenti..e  
perderemo i chili in piu' tanto odiati!

Mediante gli alimenti che introduciamo  
nel nostro corpo è possibile, si  
dimagrire, ma anche e soprattutto  
ringiovanire guadagnando una salute  
migliore.



Guarda questa foto che bei colori che ha! Quello che la natura ci offre è talmente vario oltre che buono, sano e gustoso. Una dieta sana e colorata è il

giusto punto di partenza per questo percorso.

Ma cosa ci serve realmente per avere un giusto bilanciamento della nostra dieta?

Ricorda SEMPRE che la regola d'oro è mangiare tutti i giorni frutta e verdura, lo avrai sentito dire non so quante volte..

Si lo so hai ragione..

Ma ora rifletti un secondo, veramente riesci a mangiare tutti i giorni frutta e verdura? Se la risposta è sì ti faccio i miei complimenti.. la maggior parte delle persone che mi chiedono un consiglio mi confermano che, a conti fatti, di frutta ne mangiano poca e di verdura ancora meno..

E allora ti ribadisco questo concetto. Per ringiovanire dalla testa ai piedi servono anche frutta e verdura. Io se salto la verdura a pranzo per qualche motivo poi a cena mi faccio una bella scorpacciata.. ma ormai ne sento il bisogno.. mi manca!

Ricorda che la verdura CRUDA conserva tutte le vitamine e i Sali minerali rispetto a quella cotta.

E qui entra in gioco un elettrodomestico magico per me: l'ESTRATTORE.

Ne avrai sicuramente sentito parlare almeno una volta..Io all'inizio usavo una normale centrifuga per fare i succhi di carota per i miei bimbi..

Non mi trovavo male se non per il fatto che ogni tanto trovavo qualche pezzetto di frutta e verdura dentro il succo.. di conseguenza dovevo passare tutto il succo con il colino..

Perdevo tempo io..

Perdeva sostanze il succo che avevo appena preparato..

Così ho cercato una soluzione che facesse al caso mio!

E.. voilà.. Trovato ciò di cui avevo bisogno: Un ESTRATTORE!!

Leggendo bene la descrizione avevo capito che:

1- l'estrattore passa la frutta e la verdura

MOLTO LENTAMENTE.. quindi non si surriscalda come succede con la centrifuga e quindi.. È un estrazione a freddo : non vengono inalterate le proprietà di quello che metti dentro!!

2- lo spreco ( cioè gli scarti di frutta e verdura ) è pari a meno del 20%.. quindi si riesce a spremere e bere più dell'80%.. Questo è fantastico.. Quasi come mangiarla a pezzi!!

3- si possono utilizzare frutta e verdura quasi senza tagliarle ( a parte i limoni di cui bisogna togliere i semi e l'ananas e qualche altra eccezione )

4- si può consumare e godere di tutte le proprietà del succo subito dopo aver

finito (senza brutte sorprese)

Non ti nascondo che l'unica pecca di questi elettrodomestici sta nel pulirli dopo aver finito.. Questa parte è la più noiosa però non ci sono soluzioni!

In compenso, una volta che avrai l'estrattore, non smetterai più di sperimentare!! Potrai fare dei succhi BUONISSIMI per i BAMBINI !! Inserendo, di nascosto, insieme alla frutta, anche tanta verdura!!

Se non scegli proprio le verdure più forti come gusto i tuoi BIMBI non se ne accorgeranno!! A questo scopo le mie 2 verdure preferite sono: la CAROTA e il CETRIOLO

Tanto puoi sperimentare tutto quello che vuoi ..

Sappi solo che grazie a questi succhi avrai un apporto benefico per tutto il corpo e specialmente per la tua salute e la salute dei tuoi cari.

Puoi fare succhi DIMAGRANTI, DETOX, ENERGIZZANTI ecc ecc

Il mio preferito in ASSOLUTO è l'estratto con : CAROTA, MELA e LIMONE.. BUONO E SUPER BENEFICO!!

La carota è una bomba per la nostra salute, bisogna mangiarne almeno 1 al giorno.. la pelle ringrazierà di sicuro

Ma RICORDA di mettere sempre nei

tuoi succhi un po' di olio di cocco (è un pò dolce quindi è perfetto) o qualsiasi altro olio crudo perchè tante vitamine solo liposolubili.. e, se non le assumiamo con dei grassi buoni, non verranno assimilate dal nostro intestino..e non potremo beneficiarne al massimo.

Ma a parte la frutta e la verdura?

Trovano un posto importante la frutta secca oleosa e i semi oleosi in buone quantita'.

Penserai.. ma stai scherzando?!

No sono serissima e convinta al 100%  
di cosa sto per dirti:

sarai a conoscenza delle innumerevoli

virtù della frutta secca oleosa (mandorle, noci, nocciole, ecc.) e dei semi oleosi (semi di zucca, di girasole, sesamo, ecc.) ma, forse, quello che non sai è che il pensiero che questi alimenti facciano ingrassare è del tutto FALSO!

Perché dico questo? Perché tutti si basano sulle calorie!!!!

Ma questo è del tutto sbagliato.. non sono le calorie a farci prendere peso ma bensì l'indice glicemico degli alimenti che assumiamo! Ne parlo nel paragrafo successivo.

Ora torniamo al perché è così importante assumere frutta secca e semi oleosi.

Sono fonti inesauribili di **sali minerali, fibre, vitamine e proteine**, i carburanti dell'organismo. Ecco perché un consumo regolare e misurato di frutta secca può contribuire sensibilmente a un buon funzionamento di corpo e mente.

Fino a qui ho citato frutta, verdura, frutta secca e semi oleosi ma ora voglio farti un piccolo esempio di quello che dovresti assumere ogni giorno affinché tu possa mettere in moto un VERO e POTENTE meccanismo RINGIOVANENTE.

*Potresti anche avvertire dei malesseri, tranquilla perchè è un ottimo segnale! Significa che il tuo corpo si sta*

*disintossicando.. questo infatti dipenderà dalla quantità di tossine che hai accumulato in questi anni.*

**Assumere QUOTIDIANAMENTE  
(alimenti MIRATI per  
RINGIOVANIRE) :**

1- VITAMINA C

2- SEMI OLEOSI

3- FRUTTA SECCA  
OLEOSA

4- OLIO EXTRAVERGINE  
DI OLIVA CRUDO (o l'olio di  
cocco)

5- FRUTTA E VERDURA A VOLONTÀ

6- PROTEINE

7- un cucchiaino di AMARO SVEDESE (è in cantiere un bellissimo info prodotto che parla esclusivamente di questo MIRACOLO della NATURA)

8- ARGILLA VERDE VENTILATA

(cicli di 3 settimane da fare in autunno e primavera: la sera mettere l'argilla con un cucchiaino di legno in un bicchiere d'acqua, mescolare e bere la mattina dopo a digiuno. Serve per disintossicare

il corpo e ripulirci dalle tossine)

Ora chiediti: quanti di questi 8 punti segui giornalmente? 2/3?

Ma non è mai tardi per iniziare, ti consiglio da oggi di cominciare ad assumere questi cibi, ad orari che stabilirai tu, così avrai un carico di minerali, vitamine, omega 3 e 6 essenziali per questo percorso che comincia oggi!

Ok.. Fino a qui ho parlato degli alimenti che devi aggiungere alla tua alimentazione.. ricorda che si può DIMAGRIRE E RINGIOVANIRE CONTEMPORANEAMENTE e per

farlo SI PARTE DALLE BASI PER  
ARRIVARE ALL' OBBIETTIVO  
FINALE!

Passiamo al paragrafo successivo e  
parliamo dei chili di troppo da  
eliminare.

## *Alimentazione*

### **2.2– Dimagrire attraverso l'alimentazione**

Se questo ti riguarda da vicino sarai

ansiosa di leggere.. Qui ti darò dritte generali ma quasi del tutto **SCONOSCIUTE** (Ho provato su di me tutto quello che ti sto per dire ).

Nota bene: ricordati, prima di continuare con la lettura, che non devi assolutamente prendere come esempio le modelle e la loro eccessiva magrezza. Questo è un punto molto importante perché ti devi piacere ma senza mai diventare schiava del tuo corpo! Ok? Bene ora posso continuare..

**L'UNICO METODO PER DIMAGRIRE CHE FUNZIONA!!**

E' ora di dire basta alle false diete, scopri come dimagrire in fretta ma bene,

i cibi da evitare per dimagrire subito.  
Non perdere più tempo con le diete  
inutili!

Dimmi tu per caso ne hai provata una?  
Ti sei trovata bene? Nel senso.. Hai  
perso i chili che volevi e sei riuscita a  
non riprenderli più?

Non credo.. Queste diete di 3 giorni, o  
di una settimana.. Sono solo delle gran  
cavolate! Tanto vale digiunare per 3  
giorni.. tanto il risultato è lo stesso!

È vero, magari riesci a perdere 3kg  
subito ma chissà dove li perdi..  
probabilmente avrai perso i famosi  
liquidi in eccesso ma STOP!

NON CREDERE CHE PER

ARRIVARE A BRUCIARE LE TUE  
RISERVE DI GRASSO TANTO  
ODIATE bastino 3 giorni di dieta  
mangiando praticamente niente!!

Eh no, mi spiace ma non funziona  
proprio così.. altrimenti cuscinetti e  
cellulite non sarebbero così difficili da  
debellare, non credi anche Tu?

E quando dico "dimagrire in fretta"  
intendo dire che è possibile perdere  
peso nei punti giusti e BENE, senza  
dover aspettare troppo, basta mettere in  
pratica l'UNICO METODO PER  
DIMAGRIRE CHE FUNZIONA ovvero  
seguendo SEMPLICISSIME REGOLE  
per la tua alimentazione!

Ricorda bene: il primo e vero segreto è avere COSTANZA! E vedrai..che già dalla seconda settimana, seguendo il mio regime alimentare che ho personalmente adottato, avrai già perso i chili più significativi (dipende da quanti chili devi perdere per arrivare al peso forma).

e.. continuando.. arriverai finalmente al TUO PESO FORMA!

NON È STRAORDINARIO? Non dovrai morire di fame!! Devi solo scegliere i cibi giusti! Facendo così, oltre a dimagrire, non ti ritroverai con pelle cadente ovunque perché sarà un dimagrimento graduale!

E ATTENZIONE! Perché ne gioverà alla grande anche la tua SALUTE e il tuo ASPETTO!

Proprio così : ti vedrai MOLTO PIÙ GIOVANE! TI sembra forse poco? Direi proprio di NO!!!

COME È POSSIBILE TUTTO QUESTO? SEMPLICE: ELIMINANDO I CIBI PIÙ TOSSICI E NOCIVI , i cibi che la maggior parte della gente crede INNOCENTI.



Ma ora addentriamoci nel cuore di questo argomento e parliamo dei CIBI

DA ASSUMERE e dei CIBI DA EVITARE.

Premessa importante: quando dico che alcuni cibi sono da EVITARE, non voglio dire che, assolutamente, non dovrai mai più mangiarli!

NO, attenzione! Voglio dire che meno ne mangerai e più velocemente vedrai i risultati! Se ogni tanto vuoi fare uno strappo alla regola MA BEN VENGA!

Nessun regime alimentare deve essere troppo drastico altrimenti finirai presto per stancarti e tutti i tuoi sforzi saranno stati INUTILI!

A chi mi chiede un consiglio dico sempre di prendere questo percorso:

partire dall'assunzione di un 70% di cibo sano al giorno e un rimanente 30% del tuo cibo preferito (che sia sano oppure no non importa: pensa alla tua attuale percentuale di cibo sano e fai le tue considerazioni).

Partire con un 70% di cibo sano è una partenza alla grande! Io, per farti un esempio, non riesco proprio a fare colazione senza, almeno, 3/4 biscotti dei miei preferiti con un ottimo caffè!

E perché devo rinunciarci! Piuttosto mi preparo un bel pranzo con tante verdure ma la colazione per me è SACRA!

**RICORDA: ESSERE BELLA non vuol dire ESSERE TRISTE e vivere di**

rinunce, basta trovare...Il GIUSTO COMPROMESSO e il GIUSTO EQUILIBRIO!

Mi sono dilungata un pò troppo con la premessa ma volevo che ti fosse chiaro questo concetto!

ATTENTA AI FALSI MITI

Già proprio così!! Falsi miti.. Perché ora ti dirò TUTTO IL CONTRARIO di quello che senti dire tutti i giorni su diete, alimenti che fanno ingrassare e non.. Quante cavolate che si leggono in giro..

Ogni tanto mi viene la pelle d'oca, poi, chissà per quale strano motivo, la gente non riesce a dimagrire o semplicemente

a perdere quei 4-5 kg di troppo!

Sto per scriverti un elenco dei CIBI che puoi assumere a volontà (perché sani e benefici e perfetti per aiutarti a dimagrire bene) e un elenco dei CIBI da EVITARE il più possibile (sia perché nocivi se assunti in grandi e continuate quantità, sia perché ti impediscono di perdere i chili di troppo tanto fastidiosi).

CIBI da ASSUMERE

1- VIA LIBERA AI GRASSI BUONI

Coooosa? Ma sei matta?? No tranquilla ti dico la mia verita' in base alle mie ricerche personali.. io adoro l'olio ma ancora di piu' il burro.. ovviamente

parlo di olio e burro CRUDI mi raccomando! Utilizzo entrambe quotidianamente in abbondanti quantita' in tutti i piatti che preparo.. e per abbondanti intendo proprio ABBONDANTI!!

Ma non ingrasso per questo, altrimenti dovrei essere una balena. Una bottiglia di olio extra vergine da 1 litro mi dura circa, tra tutti noi (siamo in 5) poco piu' di una settimana! vi sembra strano?

Qual'è il segreto? semplicissimo: FANNO PARTE DEGLI ALIMENTI A BASSO INDICE GLICEMICO : mangiandoli il corpo non ha bisogno di produrre grandi quantita' di insulina per

bruciarli e quindi non ingrassiamo (DETTO PAPAIE PAPAIE).

Il tema dell'indice glicemico è molto vasto e bisognerebbe approfondirlo per bene per capirne il giusto significato ma per ora è importante capire il concetto base: GLI ALIMENTI A BASSO INDICE GLICEMICO NON FANNO INGRASSARE.

Fin qui tutto chiaro?

2- VIA LIBERA ALLA FRUTTA SECCA E SEMI OLEOSI

Stesso medesimo concetto di cui sopra: la frutta secca è FONDAMENTALE per la nostra salute (come ti ho già detto nel precedente paragrafo) e quindi è

IMPORTANTISSIMO mangiare  
quotidianamente frutta secca.

Bastano anche solo 15 mandorle al giorno pero' fanno la differenza perchè sono ricche di proprietà benefiche per il nostro corpo e.. non da meno.. per la nostra PELLE!!

3-VIA LIBERA A FRUTTA E  
VERDURA

Questo penso che sia abbastanza chiaro a tutti vero? Ne ho parlato a lungo prima quindi direi di andare avanti. Ricorda: la frutta e la verdura sono ricchissime di sali minerali e vitamine.. anch' esse fondamentali per la nostra bellezza INTERNA ed ESTERNA

## 4-VIA LIBERA AI LEGUMI

E qui possiamo sbizzarirci..tenete a mente che i legumi sono i migliori amici delle donne per le loro innumerevoli proprietà.. sono proteine vegetali e sono davvero OTTIMI!!Abbiamo una miriade di possibilità nel cucinarli, si possono integrare a verdure o cereali integrali. Saziano davvero molto e sono ricchi di Sali minerali tra i più importanti, tra i più famosi troviamo FAGIOLI, LENTICCHIE, TACCOLE, SOIA, PISELLINI, FAGIOLINI ecc.

## 5- VIA LIBERA ALLE UOVA

Quanto sono buone e versatili le uova?!  
Le troviamo in moltissime ricette ed è

meglio consumare il tuorlo non troppo cotto mentre l'albume assolutamente ben cotto.. perfette le uova alla coque

6- CEREALI INTEGRALI IN QUANTITA' MODERATE

7- CARNE BIANCA E ROSSA, PESCE hanno indice glicemico pari a 0 quindi sono utilissimi, oltre a darci proteine, anche a non farci ingrassare

8- DOLCIFICANTI NATURALI

Dolcificano e non fanno male, si possono utilizzare al posto del comune zucchero e NON FANNO INGRASSARE. Tra i migliori vi suggerisco: stevia, xilitolo di betulla e zucchero integrale di cocco.

Discorso a parte per il miele che fa molto bene alla salute (lo uso tantissimo in caso di tosse) però ha un indice glicemico altino.

Ok!!! CIBI DA EVITARE (finalmente):

1- RIDURRE TUTTI I CARBOIDRATI RAFFINATI ZUCCHERATI E NON o v v e r o TUTTO QUELLO CHE CONTIENE FARINA BIANCA (specie la 00 di grano tenero che è la peggiore, ma anche farine di altri cereali) e ZUCCHERO BIANCO (attenta perché anche lo zucchero di canna è trattato chimicamente per essere sbiancato).

Inutile dire che ci piacciono.. parliamo di PIZZA, PANE, PASTA, FETTE

BISCOTTATE, BISCOTTI, TORTE, E TUTTI I DOLCI IN GENERALE che sono prodotti con farina e zucchero bianco.

Tutti questi sono cibi ad **ALTISSIMO INDICE GLICEMICO** il che vuol dire che, mangiando questi alimenti, il nostro corpo produrrà enormi quantità di insulina per bruciarli e noi prenderemo peso o non riusciremo a dimagrire.

Scegli cereali integrali e meglio ancora se in chicchi (io uso molto il grano saraceno in chicchi perché mi piace davvero tanto), ma se sostituisci i cereali ai **LEGUMI** farai un terno al lotto.

Perché i legumi sono ricchi di proteine ma non solo, saziano e apportano tantissime proprietà benefiche al nostro organismo! E sono davvero buoni e versatili per mille ricette!!

Pensaci: sarebbe così assurdo, per te, sostituire i cereali classici con dei legumi?

Ti resta solo una cosa da fare:  
**PROVARE!**

**E STOP!** Questi sono i concetti base per **RIUSCIRE** a **DIMAGRIRE** con i giusti alimenti!

P.S.: Tutti gli alimenti che non ho citato sono quelli neutri, ovvero: non sono tra i più benefici ma nemmeno da evitare.. da

mangiare con moderazione!

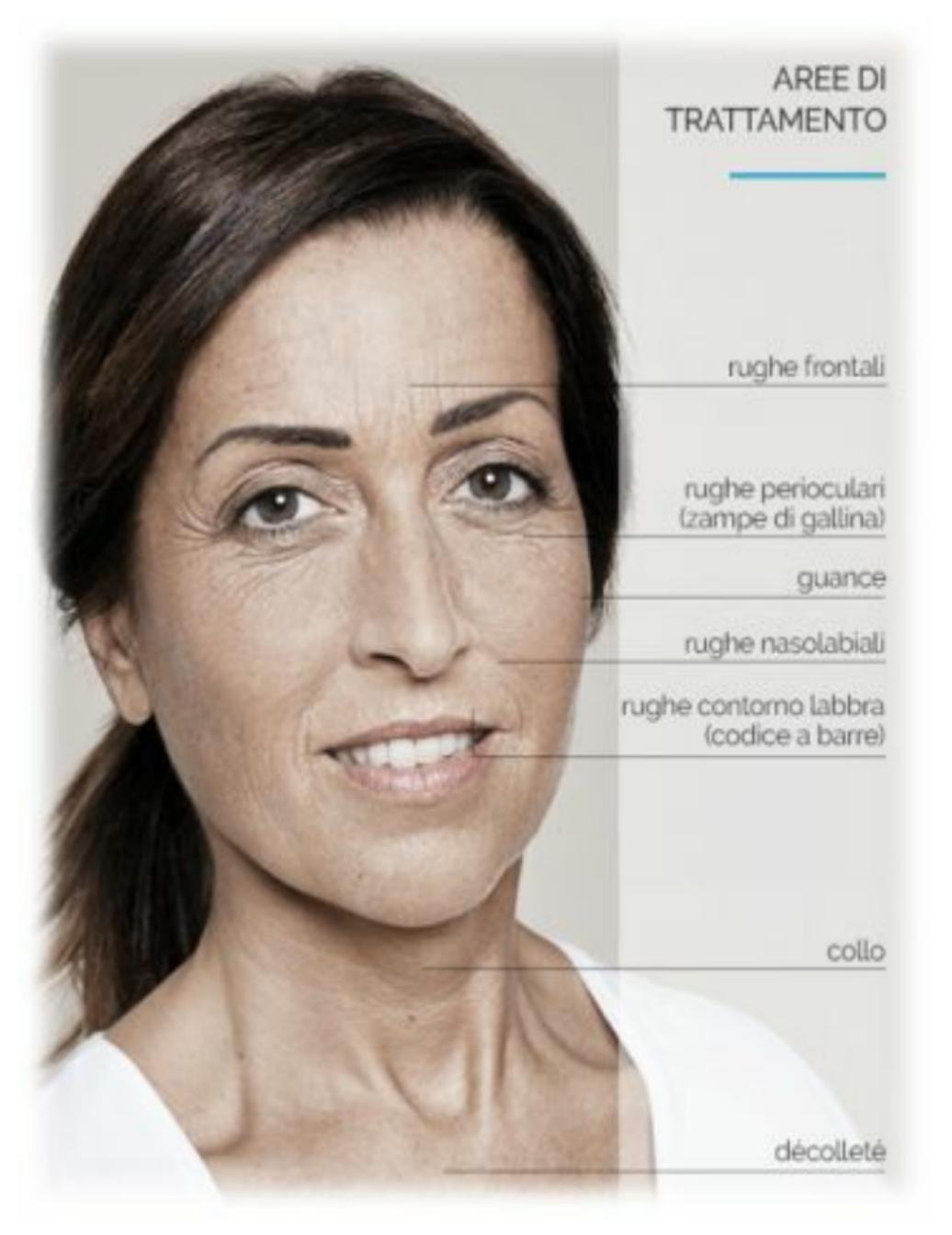
Non è finita qui però perché ho in serbo per te una bella sorpresa.

UN SEGRETO SCONOSCIUTO CHE, ABBINATO ALLA DIETA, AIUTA A PERDERE PESO MOOOLTO PIU' IN FRETTA !!! Per ulteriori informazioni lascerò la mia mail, per potermi contattare, nella pagina di conclusione.

## **Capitolo 3**

### ***Trattamenti mirati per ringiovanire il viso***

**3.1– Cosa sono le rughe e perché si possono ridurre**



AREE DI  
TRATTAMENTO

---

rughe frontali

rughe periorcari  
(zampe di gallina)

guance

rughe nasolabiali

rughe contorno labbra  
(codice a barre)

collo

décolleté

Vuoi capire come diventare bella di viso? Eliminare le rughe, ringiovanire il viso, essere bella senza rughe, eliminare la pelle cadente, prevenire l'invecchiamento, tutto in modo naturale?

Bene, l'argomento mi piace e mi interessa, voglio condividere con te i miei segreti naturali testati e che danno reali risultati!

Ma cosa sono le rughe?

Le rughe sono pieghe sulla superficie della pelle. Si formano a seguito di un cedimento delle strutture cutanee dovuto ad una carenza di [collagene](#), per lo stiramento e l'estensione ripetuti di alcune zone della pelle, in particolar

modo del viso.

Le rughe iniziano a manifestarsi mediamente nella donna dopo i 25 anni di età;

Si possono distinguere in rughe di senescenza (naturale avanzare dell'età) o in rughe di espressione (segno di ansia, preoccupazioni, forti emozioni, ridere, fare facce buffe)

## **Come contrastare le rughe?**

È importante prendersi cura della pelle al fine di evitare un invecchiamento precoce e quindi il formarsi delle rughe.

**1. Evitare l'eccessiva esposizione ai**

## **raggi UV**

- 2. Non fumare (o il meno possibile)**
- 3. Utilizzare regolarmente creme per la pelle**
- 4. Utilizzare integratori per la pelle**
- 5. La ginnastica per i muscoli facciali**

Ma veniamo al perché si possono ridurre le rughe!

Le rughe si possono ridurre se cambiamo il nostro stile di vita e in primis (non mi stancherò mai di dirlo) l'alimentazione!

Non credi che sia possibile ridurre le rughe grazie all'alimentazione??

Rifletti un secondo: se i trattamenti esterni per ridurre le rughe funzionano (e

te ne parlo fra poco) non pensi che agire dall'interno possa essere ancora più efficace?!

Io ti garantisco di sì!

P.S.: Le rughe non sono altro che odiose cicatrici che segnano il nostro viso e quindi, in quanto tali, possono essere ridotte visibilmente grazie a tecniche **CICATRIZZANTI MIRATE!** E vedremo quali sono le più potenti da me sperimentate!

*Trattamenti mirati per  
ringiovanire il viso*

## **3.2– i segreti per ringiovanire il viso e combattere le rughe**

Parliamo di come prenderci cura del nostro viso nel modo migliore per ottenere risultati davvero soddisfacenti e duraturi.

Ringiovanire il viso di 10 anni è possibile? Certo! Non è mai tardi per cominciare! e prima cominci, prima vedrai i **RISULTATI!!**

Parliamo di come eliminare le rughe con metodi naturali super potenti! Una volta imparati i metodi base li potrai applicare dove più preferisci ( se vanno bene per il viso vanno bene per tutto il

corpo! A te la scelta).



Questi potenti trattamenti li ho suddivisi in:

- ROUTINE QUOTIDIANA
- TRATTAMENTI da fare una tantum ( e quando si ha tempo!)

COME RINGIOVANIRE IL VISO CON TRATTAMENTI NATURALI SUPER

## POTENTI: ROUTINE QUOTIDIANA

### - PULIZIA del VISO

Certo ne parlano tutti!! Si ma non è così ovvio.. La pulizia è fondamentale! Altrimenti ogni lavoro successivo sarà inutile! Potete optare per il vostro struccante preferito ma io, dopo averlo usato per rimuovere il trucco, passo su tutto il viso un batuffolo di cotone imbevuto di amaro svedese.. Perché??

Perché solo così sento la mia pelle perfettamente pulita. Ma non è tutto! Infatti l'amaro svedese è un potentissimo cicatrizzante e, come già menzionato, le rughe non sono altro che cicatrici....

### - NUTRIRE LA PELLE al MATTINO

Io ho la pelle mista.. Per molto tempo pensavo che la cosa migliore fosse usare creme NON GRASSE, ma ho capito che sbagliavo! La pelle anche se mista, a meno che tu non sia giovanissima o con problemi di acne, ha bisogno di essere IDRATATA e NUTRITA quindi, dopo varie prove, mi sono accorta dei miglioramenti della pelle utilizzando dell' OLIO o un'emulsione oleosa!

Ho provato l'olio di cocco:



ottimo per la notte ma per il giorno proprio No!! Perché è davvero troppo grasso e non si assorbe mai! Idem per l'olio di iperico, di rosa mosqueta, di mandorle, di germe di grano, di Argan, e di cacay! SI ne ho provati un po'!

Ecco I MIEI 2 PREFERITI per la

mattina:

- olio di melograno:



stra pieno di proprietà **INCREDIBILI**, fa miracoli sul contorno occhi e su tutto il viso! Inoltre ha una consistenza densa e con 2 gocce e un lieve massaggio si assorbe tutto lasciando la pelle **SUPER NUTRITA** e allo stesso tempo

LEggerISSIMA!

UNICA PECCA: l'odore non è proprio il top ma nemmeno cattivo.

- Un emulsione Fitocosmetica naturale al 100% eccezionale ANTIGRAVITA', antirughe potentissimo e capace con un massaggio mirato a far sparire da subito le RUGHETTE specie del contorno occhi! La sensazione di fresco che lascia è paradisiaca! I suoi principali ingredienti sono: ortica macerata insieme a camomilla, menta piperita, malva, bardana e parietaria da agricoltura biologica.

E' fondamentale agitare bene il prodotto tutte le volte che si usa perché essendo

NATURALE al 100% gli olii in esso contenuti tendono a separarsi, ma, una volta agitato, diventa omogeneo..

Presenta un colore Verde vivo e il profumo di erbe è delicatesissimo!

L'unica strategia che devi ricordare bene quando lo applichi è quella di doverlo massaggiare bene bene con movimenti dal basso verso l'alto

Io quando lo applico mi massaggio bene bene il viso fino a farlo assorbire tutto e il risultato è una pelle FRESCA e SODA!!

SI sente proprio la pelle rassodata e le rughe intorno agli occhi (è indicatissimo per il contorno occhi)

sono visibilmente attenuate.

La cosa bella è che con un uso continuato i risultati saranno sorprendenti fidati!

P.S. : per non scrivere marche di prodotti qui, ti rimando alla pagina di conclusioni dove troverai il mio contatto.

- GINNASTICA FACCIALE



Ecco vedi queste facce buffe? Sono quelle che faccio io appena sveglia dopo aver messo l'olio di melograno!!

Hai mai provato? Devi fare solo tante smorfie e trovare quelle che senti più adatte a te e che sforzano determinati muscoli facciali. Inizia con dire la vocali in modo esagerato! Fallo per 2 minuti al mattino, le prime volte farai più fatica e avrai più male ai muscoli ma ti abituerai molto in fretta!

Allenare i muscoli facciali è fondamentale per rassodare il viso e contrastare il cedimento cutaneo.

- E PER LA NOTTE?

Per la notte possono andare bene trattamenti ancora più NUTRIENTI, ma quello che sto per consigliarti è il VERO TRATTAMENTO per la notte.

Per rigenerare la pelle del viso, nutrirla in profondità, togliere rughe e macchie e rendere più luminosa la pelle! Ti sembra esagerato? Ti assicuro che è tutto vero! Si tratta di un SIERO fatto in casa alla vitamina C che permette di:

- produrre COLLAGENE ( rassodare la pelle, avere più tono e impedire la formazione di rughe)

- eliminare i danni causati dal sole ( foto invecchiamento )

- guarire la couperose ( la vitamina C rinforza i vasi sanguigni)

- ridurre le macchie scure della pelle ( la vitamina C ha un potente effetto schiarente)

Io ho inoltre riscontrato un'azione purificante della pelle, i brufoli sottopelle spariscono.. all'inizio vedrai forse più punti neri in superficie come me. Questo è ottimo.. La pelle si libera di tutte le impurità!

Gli ingredienti sono 6 e sono raggruppati proprio per creare un siero potentissimo da tenere tutta la notte perché agisca al massimo!! Appena lo applichi senti un lieve pizzicore per 5 minuti ( vuol dire che è fatto correttamente ) e poi crea come una patina, che il mattino seguente si elimina con acqua. Tra gli ingredienti, oltre la vitamina C, è presente l'Aloe di cui conoscerai le notevoli proprietà!

Gli ingredienti principali sono:

vitamina C in polvere, aloe vera, acqua distillata, olio di incenso, vitamina E, olio di melograno e a scelta: oli essenziali potenti per combattere le rughe.

Procedimento: In un barattolo di vetro scuro mescola un cucchiaino (di legno) di polvere di vitamina C con un cucchiaino di acqua distillata. Agita bene, poi aggiungi 2 cucchiari rasi di gel aloe vera. Mescola ancora. Infine unisci al composto 5 gocce di olio di incenso e 3 di vitamina E (attenta è molto densa) e 10 di olio di melograno. A tua scelta puoi aggiungere qualche goccia di olii

essenziali antirughe.

E voilà questo siero super potente è pronto per **GODERE** di **TUTTI** i suoi **BENEFICI!**

**TRATTAMENTI** da fare una tantum ( e quando si ha tempo!)

- **ESFOLIAZIONE**

Da fare 2 volte a settimana non di più!  
Serve a eliminare le cellule morte e le impurità in profondità! Per non rovinare la pelle, ma giovare solamente di questo importante trattamento, io utilizzo 2 ingredienti naturali: olio di cocco con

bicarbonato! Lo massaggio bene sul viso e poi lo lascio in posa 5 minuti per trarne i maggiori benefici! Si procede sciacquando con acqua tiepida. SENTIRAI LA PELLE LISCISSIMA e pronta per una nutrizione mirata!

Altro efficace trattamento esfoliante è l'utilizzo dell'acido glicolico. Trattamento molto valido ma un po' più invasivo rispetto al primo. Infatti la pelle viene esfoliata più in profondità e questo richiede ASSOLUTAMENTE di ricorrere nei giorni seguenti ad una crema giorno con protezione solare per proteggere la pelle.

- TRATTAMENTO MIRATO PER LE

## RUGHE PROFONDE

Questo trattamento si potrebbe fare anche tutti i giorni ma richiede un po' di tempo e capisco che il tempo è oro.

Mirato per le rughe profonde (ma va bene per tutti i tipi di rughe) avrai bisogno di 2 ingredienti:

### AMARO SVEDESE e OLIO DI IPERICO

Procedimento: sul viso perfettamente pulito e asciutto spalmare olio di iperico fino a completo assorbimento (se non si assorbe del tutto non importa), poi versare generosamente amaro svedese su dei batuffoli di cotone e applicarli sopra le rughe.

Con l'olio di iperico il cotone dovrebbe aderire bene alla pelle e in più avrà la funzione di veicolare tutte le proprietà dell'amaro in profondità nel derma.

## **Capitolo 4**

### ***Valorizzare il proprio corpo***

#### **4.1– migliorare il seno è possibile**

Altro tema scottante e discusso..

Ognuno dice la sua, molte donne ricorrono alla chirurgia.. molte si

rassegnano e basta.

Parliamo della zona più delicata del nostro corpo.

Magari hai il seno grosso oppure piccolo oppure cadente! Esistono alimenti naturali che se assunti quotidianamente aiutano a migliorare l'aspetto del seno (lo aumentano).

Ma sarà fondamentale trattarlo localmente se vorrai ottenere un SENO BELLO e SODO! Come? Te lo spiegherò fra pochissimo.

Vuoi sapere se è possibile aumentare il seno in modo naturale? Bene chiariamo subito che se vuoi un seno più grande di due/tre taglie nell'immediato allora i

rimedi naturali non fanno per te!

Ma se vuoi sapere se è possibile migliorare notevolmente l'aspetto del seno e farlo aumentare molto gradatamente e senza avere alcuna fretta allora la mia risposta è:

**CERTO CHE SI!!**

E io ne sono la prova vivente perché ho sperimentato in prima persona quello che ti sto per dire..

I miei FLOP:

Ho provato ad assumere FIENO GRECO per un anno tutti i giorni perché ne avevo sentito parlare molto bene. Non ti dico che gusto orribile.. davvero un gran sacrificio ma dovevo pur

provare per poter vedere se funzionava oppure no.

Bè faccio che risparmiarti la fatica.. se vuoi provare prova pure ma con me zero risultati. Stesso discorso per l'olio di borraggine in capsule.

I miei TOP:

A forza di provare troverò qualcosa che funzioni no? Continuavo a ripetermi.

Ho allattato tutti e tre i miei figli e anche per abbastanza tempo.. se hai allattato sai in che condizioni si ritrova il seno a fine allattamento no? Non sto a raccontare i particolari..

Poi un giorno mi sono imbattuta in un sito molto interessante che parlava

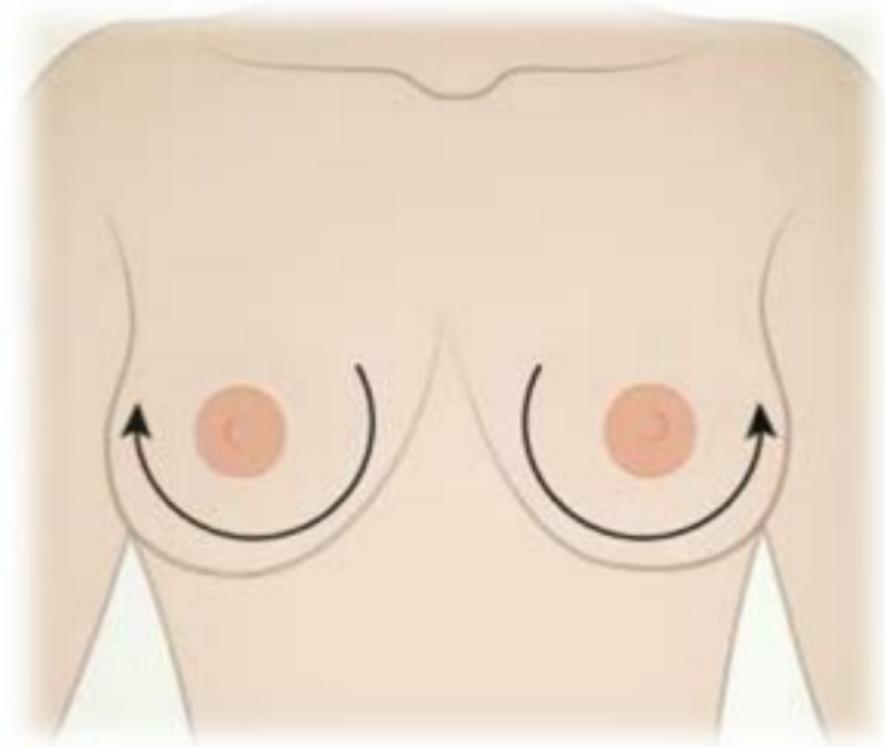
dell'importanza del massaggio quotidiano al seno. Interessante mi ripetevo.. ma non avevo mai voglia di cominciare, per pigrizia o perché avevo paura di un'altra delusione.

Un giorno mi sono guardata allo specchio, ero stufa.. Mi sono detta: ora ti metti qui e cominci questo benedetto massaggio. Ed è stato proprio "benedetto"

Ti confesso che quel giorno, dopo soli 4 minuti, ero esausta. Non sentivo più le braccia e avevo malissimo alle spalle.. sono riuscita a fare altri 3 minuti e poi mi sono dovuta fermare. Non ero abituata e pativo troppo.

Il giorno dopo sono riuscita a fare dieci minuti di fila!! E ho continuato così' per una settimana.. dopo sono passata a 15 minuti di fila e ora lo trovo perfino rilassante!

**COMINCIA ANCHE TU DA OGGI!** Ti spiego cosa devi fare:



Esegui dei massaggi rotatori dall'interno verso l'esterno (come da foto sopra) con dell'olio di mandorle e falli per 10-15 minuti la mattina o la sera. Usa sempre un olio (io uso quello di mandorle ma

puoi provarne altri) in questo modo il massaggio sarà più semplice e piacevole.

I risultati non tarderanno ma non devi arrenderti altrimenti sarà tutto vano! Le prime volte anche tu farai fatica ma ti abituerai in fretta. Ora lo trovo piacevole e poi vedendo come sta migliorando lo faccio molto volentieri!

GIA' NON HO PARLATO DEI RISULTATI VERO?

I risultati sono la parte fondamentale, altrimenti perché sprecare tempo e fatica??

Ti dico con piacere che la forma del mio seno, dopo TRE allattamenti (e ho detto

tutto) è tornato sodo come quando er giovane.. anzi secondo me anche di più!! E mese dopo mese lo vedo crescere.. cosa posso dirti di più?! Che non smetterò mai mi sembra ovvio!!

Ricorda anche di integrare la tua alimentazione con alimenti contenenti estrogeni:

- SOIA (alimenti a base di soia)
- FAGIOLI
- SEMI DI LINO E DI GIRASOLE
- CAVOLO/BROCCOLI
- RISO INTEGRALE
- POMODORI/CAROTE
- OLIO DI OLIVA/OLIVE e tanti altri

ancora..

Ricorda anche che esistono erbe ricche di fitoestrogeni (sostanze naturali che si trovano nelle piante e che possono imitare la funzione degli estrogeni nel corpo).

Tra le più potenti cito:

-TE VERDE

-TRIFOGLIO ROSSO

Quindi ricorda: SE VUOI AVERE UN  
SENO BELLO, SODO E  
INGRANDIRLO dovrai: PRATICARE  
QUOTIDIANAMENTE IL  
MASSAGGIO ed INTEGRARE LA  
TUA DIETA con ALIMENTI RICCHI di  
ESTROGENI.

## *Valorizzare il proprio corpo*

### **4.2– snellire e rassodare pancia, gambe e glutei**

Avrai capito ormai quanto l'alimentazione sia determinante proprio per le zone più critiche di noi donne: PANCIA, GLUTEI e GAMBE!

Altro problema? Non ci muoviamo abbastanza, facciamo poca attività fisica!

E il grasso puntualmente Va a finire lì.. Nelle zone critiche come Pancia, Glutei e gambe.

Se segui il mio piano alimentare, fra 2 settimane dovresti già vederti "sgonfiare" nelle zone sopracitate. La prima a dimagrire è SEMPRE LA PANCIA!

Sarebbe meglio ridurre sempre il sale perché trattiene molta acqua e fa gonfiare!

Vuoi snellire glutei o gambe oppure la pancia? Bene analizziamo le 3 zone:

Prima cosa devi modificare l'alimentazione, suggerisco anche di bere tisane che aiutano a drenare, dimagrire, disintossicare ed eliminare le tossine, le più indicate sono:

-semi di finocchio

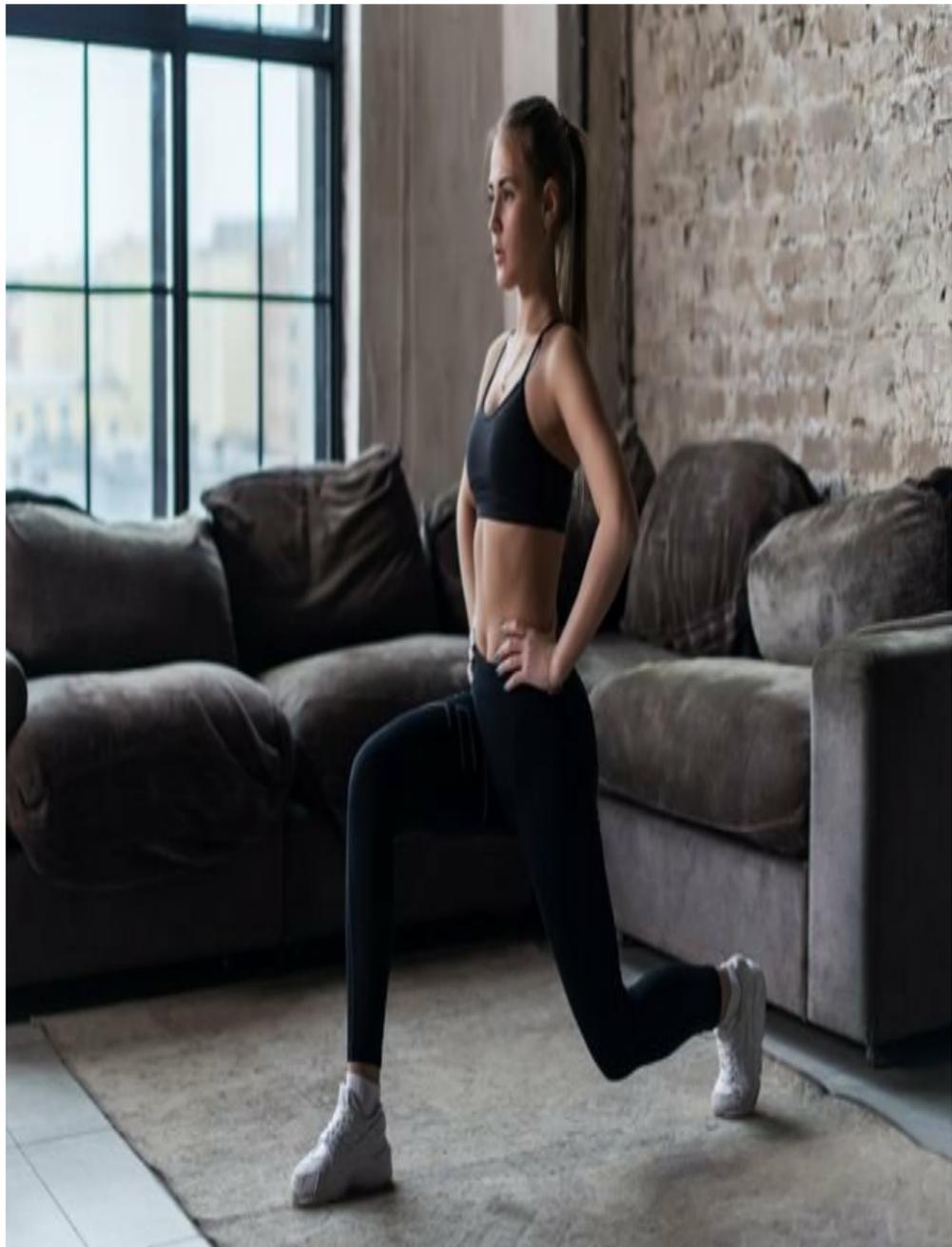
- foglie di betulla
- radice di tarassaco
- equiseto
- ortica

Puoi decidere di usarle tutte insieme oppure solo alcune, a te la scelta! 2 o 3 tazze al giorno apporteranno **RISULTATI SIGNIFICATIVI.**

Altro punto fondamentale è l'attività fisica, se non hai tempo ne voglia consiglio la semplice camminata.. A passo veloce farà ancora più effetto perché dimagrirai e inoltre rassoderai le tue zone più critiche e il tuo metabolismo aumenterà bruciando più grassi anche quando starai ferma!!

Per rassodare i glutei esistono esercizi mirati.

Il miglior esercizio per i glutei (che ti consiglio) sono gli AFFONDI:



---

Ecco come eseguire correttamente gli affondi:

- Tieni la testa dritta e guarda in avanti
- Controlla la posizione delle gambe: apri le gambe di un'ampiezza uguale a quella delle spalle
- Mantenendo la schiena dritta sposta un piede in avanti, portando il peso del corpo sul piede che hai spostato
- Scendi con il bacino in avanti, mantenendo la schiena ben dritta
- Continua a scendere, finché la gamba anteriore non avrà formato un angolo di  $90^\circ$ . In pratica il polpaccio dovrà essere perpendicolare al suolo,

mentre la coscia dovrà risultare parallela

- Il ginocchio della gamba posteriore non deve mai poggiare sul pavimento, altrimenti la schiena assume una posizione sbagliata e ne potrebbe risentire
- Per tornare nella posizione iniziale fai forza sulla gamba anteriore e stringi i glutei
- Non avere fretta, ma concentrate sui movimenti

Per la pancia invece ti consiglio di fare 50 addominali al giorno che non sono poi molti ma ti assicuro che la tua

pancia si scolpira' in brevissimo tempo.

RICORDA: Quello che fa davvero la differenza è l'alimentazione!! Perché sudare e faticare non bastano se ti alimenti nel modo sbagliato.

Io nonostante 3 gravidanze non ho mai avuto problemi di smagliature.. e la mia pancia è tornata piatta e soda (nonostante il fatto di non essere molto costante nel fare gli addominali quotidianamente.. il tempo è quello che è! E in questo periodo mi sono concentrata di più sul seno.. sono sincera).

## Capitolo 5

### *I segreti per un trucco veloce ma efficace*

Non credi che sia possibile avere un trucco perfetto in soli 5 minuti e alla portata di tutti?

Allora voglio dirti che è possibile, scopri quanto è facile truccarsi in modo naturale per essere bella ed elegante in

pochissimo tempo!

Il trucco dev'essere un piacere non un peso.. ma non deve farti perdere troppo tempo altrimenti diventa una RICOSTRUZIONE e non è quello che vogliamo ottenere giusto? Non dobbiamo sembrare MASCHERATE altrimenti si otterrà l'effetto contrario!

Bisogna riuscire ad ottenere un trucco leggero e soprattutto naturale che deve solo esaltare i nostri lineamenti e non nasconderli.

Per questo non ho mai sopportato i fondotinta pesanti.. Appena li metti sembrano perfetti ma dopo qualche ora si cominciano a vedere mille Micro

pezzettini di trucco che si sfalda o che va a finire nelle pieghe del viso.. Un orrore! Ricorda: LA BELLEZZA è SEMPLICITA'!

Passaggi per avere un TRUCCO PERFETTO in SOLI 5 MINUTI:

Scegli una cipria leggerissima, o ancora meglio una BB CREAM effetto naturale.. mimetizza le piccole imperfezioni e da' una bella uniformità all'incarnato, e per di più dura tutto il giorno! Ne basta poca. Scegli la tonalità più simile al tuo incarnato.

Sopra applica una spolverata leggera di blush per dare un pò di colore alle guance..

Per gli occhi scegli un ombretto leggero, poi applica un tratto fine di un eyeliner o di una matita waterproof (meglio NON nera, spegne lo sguardo e lo incupisce) Meglio dei colori caldi come un bel marrone o un bel verde scuro.



Passa un velo di mascara nero sulle ciglia e un mascara del colore adatto per le sopracciglia.

Infine un tocco di colore sulle labbra..



Per renderle belle piene e turgide l'ideale è un gloss!

I rossetti sono bellissimi ma la loro durata è davvero pessima.. mangi bevi o parli un pò e ti ritrovi il rossetto dovunque tranne LI dove lo avevi messo!!

Meglio ancora un gloss a lunga tenuta!

Dimenticavo 2 piccole astuzie.. Per le ciglia uso tutte le sere l'olio di ricino per renderle più belle lunghe e folte e per le labbra invece, quando le sento un po secche o con qualche pellicina.. uso uno scrub leggero con olio di cocco e bicarbonato oppure solo bicarbonato di sodio.. vedrai come saranno belle dopo!

Ricordati di non fare troppi miscugli di colore per evitare l'effetto bambola!

Se segui queste semplicissime regole avrai ottenuto un trucco perfetto in pochi minuti e il risultato sarà meraviglioso! Inoltre, cosa importantissima, non avrai bisogno di ritocchi durante il giorno.

## **Capitolo 6**

# *La cura dei capelli per essere sempre in ordine*

Vuoi avere sempre capelli perfetti senza l'aiuto di una parrucchiera? Non TRASCURARE la TUA CHIOMA, con semplici astuzie riuscirai a fare tutto da sola!

Passiamo ai capelli! Da piccola ogni estate, puntualmente, mia madre mi faceva un bel carré ( quanto l ho odiato quel taglio da bambina!). Ora faccio fatica a tagliarli e li spunto ogni tanto solo di 3 cm.



Il capello lungo è bello ma ci va tanta

pazienza per tenerlo bene e ordinato!  
Trovare uno shampoo adatto poi è un'impresa perché, o si sporcano subito, o rimangono secchi secchi indominabili.

Gli unici shampoo che non mi danno questi problemi sono quelli naturali! Perché oltre a non far schiuma (quindi senza schifezze dentro) hanno un odore divino e lasciano i capelli morbidissimi. Di conseguenza anche una piega fatta alla veloce da buoni risultati! E così non uso il balsamo che li appesantisce troppo.

Ti consiglio, per nutrire i capelli a fondo ed averli morbidissimi, di fare un impacco con olio di cocco almeno una

volta a settimana. Tieni l'olio su tutta la lunghezza dei capelli per almeno un ora, poi passa allo shampoo abituale (lavali bene per togliere il grasso dell'olio fai almeno 2 shampo).

Non so se capita anche a te.. ma io le poche volte che vado dalla parrucchiera, appena arrivo a casa mi ritrovo a modificare il lavoro appena fatta perchè non sono mai soddisfatta!

Per questo motivo mi arrangio da sola per tagliarli e pettinarli.. solo io so come mi piaccio veramente.. e quindi mi autogestisco in tutto!

Non ho ancora capelli bianchi, per fortuna, e quindi non ne so molto di tinte

per capelli. Ho solo fatto colpi di sole e utilizzato una lozione per schiarirli un pò e avere un effetto meches naturale.

## COME AVERE CAPELLI da SOGNO senza bisogno della parrucchiera

Per avere capelli sempre ordinati ti consiglio di cercare un apparecchio che fa davvero tutto in pochissimo tempo, sia che tu abbia i capelli lunghi oppure corti! Prima asciughi bene i capelli con il phon senza perdere troppo tempo.. e poi passi una spazzola lisciante che sistema i capelli in una passata, senza bruciarli e spezzarli e non avrai il classico capello piatto da piastra! In commercio se ne trovano di ottime!

Impara a curarti da sola e vedrai quante  
soddisfazioni avrai!

## Capitolo 7

### *Una buona dose di autostima*

CREDI IN TE STESSA!

Ora voglio farti una lezione di autostima!

Tante volte le donne pensano di dover stare alle regole di qualcun' altro, ma chi lo dice che dev'essere così? Ognuna di noi è in grado di decidere in autonomia cosa deve e vuole fare della propria vita!

Non ci credo al fatto che ci siano donne contente di stare alle regole di altre persone, magari se lo fanno andare bene perché pensano di non avere altre possibilità ma.... Non sono felici.

Questo è un discorso molto generico, certo, ma so di donne che per non sentirsi la ramanzina del marito o compagno, lo accontentano in tutto e per tutto.. Anche nel modo di vestirsi, truccarsi e pettinarsi!

Si, purtroppo succede, ma succede anche che molte donne abbiano paura di "sistemarsi" in un determinato modo per paura del giudizio della gente in generale, che siano persone conosciute

oppure sconosciuti.

Il solo sguardo di qualcun'altro le mette in soggezione.. Si può parlare di forte timidezza, ma con un buon supporto si può superare alla grande.. Poco per volta e a piccoli passi, basta solo **VOLERLO DAVVERO!**

**SE** stai leggendo questo mio scritto posso dire con sicurezza che non sei indifferente a questo argomento, e non sei indifferente all'idea di **VOLER FARE QUALCOSA PER TE STESSA!**

Questo è il momento giusto per farlo.. Ogni **DONNA** ha la sua storia..I suoi problemi.. I suoi sogni e desideri. Magari ti vergogni di parlarne con

qualcuno per paura di essere giudicata.

Devi trovare qualcuno che sia disposto ad ascoltarti e aiutarti. È importante poter dire quello che sentiamo dentro, quello che proprio non ci va giù, quello che vorremmo cambiare della nostra vita!

Si parte da qui per RISCOPRIRE LA DONNA CHE C'È IN TE, e ricordati che devi sentirti BELLA FUORI ma anche DENTRO!!!

Se non sei in pace con te stessa, il tuo aspetto rispecchierà il tuo animo inquieto. Al contrario, se sarai serena, il tuo aspetto lo dimostrerà.

VOGLIO CHE TU, ORA, TI PONGA

QUESTA DOMANDA: SONO UNA DONNA SERENA, SODDISFATTA O SONO REPRESSA E PRIGIONIERA DI FARE LE MIE SCELTE?

Io non ti conosco, ma se quello di cui hai bisogno (oltre a semplici consigli di bellezza ) è di una buona dose di autostima, posso aiutarti io.

RICORDA: CREDI IN TE STESSA, NESSUNO PUÒ DECIDERE PER TE.

## **Capitolo 8**

***Tira fuori la tua femminilità'***



La femminilità è il nostro potere, è una calamita che attrae chi ci sta accanto.

Non aver paura di essere veramente donna!

Eccoci arrivati al punto finale di questo percorso! Dopo i punti affrontati fino a

qui è ora di parlare della nostra arma vincente! La femminilità che attrae!

Non parlo solo di femminilità che attrae gli uomini, perché se non abbiamo paura di mostrarci femminili, allora ci sentiremo davvero noi stesse!

La femminilità si può dimostrare in tante cose: (lo so la mia foto è un po' sfocata)



- un vestito ( anche semplicissimo ci può far apparire molto femminili)
- la gestualità ( con i gesti trasmettiamo il nostro essere )
- il modo di parlare ( un tono pacato e tranquillo attira molto di più ed è più sensuale)
- come muoviamo il nostro corpo ( come ci sediamo, se stiamo dritte, come posizioniamo mani e piedi ecc.)
- la pettinatura ed il trucco

Insomma, una miriade di componenti ci possono rendere PIÙ o MENO femminili.

E ascolta quello che ti sto per dire: non si nasce per forza con una spiccata femminilità, ci si può lavorare.. quindi, anche TU, PUOI SVILUPPARE LA TUA FEMMINILITÀ! La femminilità che attrae.

MI ricordo ancora quando, da bambina, ero rimasta letteralmente catturata da una signora che continuava, con la mano, ad accarezzare la sua collana.. È un esempio sciocco.. però da quel momento ho fatto mio quel gesto che ai miei occhi appariva così elegante!

Questo per farti capire quanto sia semplice cambiare le nostre abitudini  
SE LO VOGLIAMO DAVVERO!

E se il tuo problema è diventare più bella per catturare l'attenzione di un uomo? Ti senti invisibile per gli uomini? Vuoi sentirti finalmente bella e attraente.

Non riesci ad attirare l'attenzione di un uomo, o in generale degli uomini? Secondo te qual'è il vero problema?

Te lo sei chiesta?

Non ti senti bella, non ti piaci abbastanza, non riesci a trasmettere agli altri la sicurezza in te stessa!

E' semplice : se non ti piaci, difficilmente riuscirai a piacere!

Ti sembra complicato come concetto?

Ti assicuro che non lo è! Tutto parte da

questo punto cruciale: DEVI SENTIRTI BELLA!

SE TI SENTI BELLA, LO TRASMETTI AGLI ALTRI, TUTTI LO PERCEPIRANNO E SARANNO RAPITI DA TE!

PARTI COSI':

1-ANALIZZA COSA NON TI PIACE DI TE

2-TROVA UNA SOLUZIONE AL PROBLEMA

Come ho già scritto, se vuoi sentirti bella per piacere in primis a te stessa e poi agli altri, devi cominciare questo percorso di trasformazione..

..che sia per dimagrire, migliorare il tuo corpo, migliorare il tuo viso, imparare a truccarti, avere sempre capelli al top, curare mani e piedi, ringiovanire, essere dannatamente femminile, vincere la timidezza!!

PIACERE AGLI UOMINI: Cosa pensi che guardino gli uomini in una donna?

Non credere che mettere in mostra seno e fondoschiena sia la soluzione.. rischi di attirare solo un certo tipo di uomini e di apparire BANALE!

Essere BELLA comprende tutta una serie di elementi : Ok curarsi fisicamente ed avere un bell'aspetto, ma non basta! Devi essere donna dentro!

Tira fuori il tuo carattere, impara ad essere sicura di te, adotta gesti femminili e sensuali (attenzione sensuale non vuol dire volgare), e impara a giocare sui tuoi difetti!

Ora rifletti su questo: TU cosa guardi in una donna di solito? Sicuramente ti sarai trovata nella situazione di rimanere colpita da una donna, e ti sarai resa conto che quello che rende una donna attraente è un insieme di fattori.

**ORA TOCCA A TE! DEVI METTERE IN PRATICA QUESTI PREZIOSI CONSIGLI SE VUOI ARRIVARE AL TUO OBIETTIVO FINALE : VEDERTI BELLA PER PIACERTI E**

PER PIACERE!

## CONCLUSIONI

Spero davvero che da tutto quello che hai letto tu possa avere imparato cose nuove ed interessanti. E che questo sia solo il TUO punto di partenza.

Come tutte le cose il punto sta nell' "INIZIARE".

So che non è sempre facile.. quello che ti posso dire è che se deciderai di INIZIARE allora vedrai così tanti cambiamenti, e sarai talmente soddisfatta che continuare sarà solo un

piacere e una BELLA SFIDA CON TE  
STESSA!

Avrai notato che ho parlato poco delle ERBE e del loro potere terapeutico, ma gli argomenti erano molti e non volevo fare un “minestrone”.. non avresti capito più niente.

Ho letto tanti libri e ancora ne leggo perché non si finisce mai di imparare quante preziose erbe ci ha donato il Signore!!

Bene, ti saluto e ti faccio “in bocca al lupo” per tutto!

Per contattarmi lascio la mail qui di seguito:

[elisesalimbeni@yahoo.it](mailto:elisesalimbeni@yahoo.it)

P.S.: Forse non l'ho specificato.. ma quando è ora di mangiare una bella pizza io sono in prima fila!! Ci va il buon senso in tutto quello che si fa! Ciao!!