

YVETTE PONS

INSTITUT ESTÈTICA



Us vull donar la benvinguda a la meua petita revista mensual, en la qual us aniré informant en cada un dels seus números de tots els tractaments corporals, facials, de medicina estètica, cosmètica i nutricosmètica que podreu trobar en el meu institut. També hi trobareu totes les novetats que van sorgint en aquest món, un espai amb diferents consells d'alimentació, bellesa i salut i una promoció mensual molt interessant.

A Yvette Pons estem canviant. Avancem cada dia amb passos gegants cap a una estètica més natural i saludable.

Tractem totes les alteracions estètiques des del reequilibri funcional de l'organisme de cada persona mitjançant l'alimentació, la nutrició ortomolecular, tècniques manuals específiques, aparells no invasius i productes naturals.

Treballem amb Cosmètica Nitx (considerada com la nova era de la cosmètica natural), sense PARABENS.

El futur de l'estètica i la bellesa està en la salut, i nosaltres ho tenim molt clar.

La nostre inquietud per millorar ens farà estar cada dia més preparats per ajudar-vos a trobar l'equilibri entre l'estètica, la salut i el benestar.

Us esperem!
Atentament,

Sant Martí de Tous, 37 - 08700 IGUALADA - Tel. 93 804 62 02

info@yvettepons.com - www.yvettepons.com

Uneix-te a Yvette Pons al Facebook i posa't al dia de les nostres novetats.



TRACTAMENTS

Eu / Ella

ESTÈTICA: Especialistes en teràpies amb productes naturals, tècniques manuals aparells no invasius.

Tractaments Facials:

- * Higiene amb reequilibri de pell
- * Acne
- * Taques
- * Pílings naturals (no invasius)
- * Hidratació
- * Oxigenació
- * Anti-Age
- * Tonificació
- * Roller (eliminador d'arrugues i estimulador del col·lagen)
- * Indiba (recuperador cel·lular)
- * Lifting Acupuntural (anti arrugues i reafirmant) NOU
- * Radiofreqüència (reafirmant i estimulador del col·lagen)
- * Drenatge limfàtic
- * Reafirmació muscular
- * Tècniques de massatges manuals anti envelliment i reafirmants
- * Contorn dels ulls (envelliment, despenjament, arrugues)
- * Lavatron (última tecnologia en rejuveniment) NOU

Tractaments corporals:

- * Anticel·lulítics
- * Reductors
- * Reafirmants
- * Circulatoris
- * Retenció de líquids
- * Pílings
- * Hidratació
- * Acne (esquena, escot...)
- * Massatges
- * Drenatges limfàtics
- * Lavatron (última tecnologia per flacciditat, cel·lulitis i greix.) NOU
- * LIPODREN (últim avanç en cel·lulitis i remodelació corporal) NOU

Altres:

- * Foto depilació
- * Solàrium
- * Mans i Peus
- * Permanent i tint de pestanyes
- * Depilació amb ceres naturals
- * Maquillatge
- * Tractaments especial nuvis

SPA: Disposem d'un espai SPA amb banyera d'hidromassatge i Hamann on realitzem tot tipus de rituals relaxants tant facials com corporals. Rituals específics per regalar en qualsevol data de l'any,

Rituals Facials:

- * Ritual de cotó
- * Desafiant el temps
- * Ritual Yvette Pons Antiestrès
- * Radiance Holístic japonès
- * Carícies de Pedres Precioses

Rituals Corporals:

- * Massatges (1 hora de durada), o Rituals (2 hores de durada), inspirats en els Quatre Universos: Terra Màgica, Aigües Cabdals, Aire i Llum, Vegetació Luxuriosa
- * Massatge Descontracturant complet
- * Massatge Cervicals i Esquena
- * Ritual Viatge pel Mediterrani, la Xina, la Polinèsia i l'Índia. NOU
- * Ritual Polinèsia NOU
- * Ritual Benestar de Peus

Rituals Facial Corporal:

- * Ritual Pure Plenitude NOU
- * Ritual Benestar Total

MEDICINA ESTÈTICA: Comptem amb un Doctor especialitzat en Medicina Estètica i tractaments Vasculars, amb 25 anys d'experiència, i que està al dia de totes les novetats i avanços que van sorgint en aquest món.

Tractaments Facials:

- * Botox
- * Restilane Vital (tensor i hidratant)
- * Reompliments amb àcid hialurònic
- * Radiesse (remodelador de nas, barbata, pòmuls...)
- * PRP
- * Lifting amb Fils Còncics. NOU

Vitamines

- * Rejuveniment de coll i escot
- * Infiltració per eliminar les arrugues del llavi superior.
- * Pílings ambo TCA (taques)
- * Eliminació del greix del doble mentó (papada) NOU

Tractaments Corporals:

- * Rejuveniment de mans
- * Massoteràpia homeopàtica (per reduir volum localitzat)
- * Esclerosament de varius
- * Aqualix (tractament eliminador de greix localitzat)
- * Dietes Proteiques

COSMÈTICA: La nostra cosmètica és totalment natural i sense PARABENS. Treballem amb marques de cosmètica NITX (considerada la nova era de la cosmètica natural).

Per qualsevol consulta no dubtis en posar-te a contacte amb nosaltres. La informació és gratuïta

PERD PES DE FORMA NATURAL I CONSCIENT

per Yvette Pons

En aquest número he preparat una dieta totalment natural i vegetariana, per aquelles persones que rebutgen qualsevol aliment d'origen animal.

Es tracta d'una dieta equilibrada i una fórmula conscient d'alimentació perpètua per anar perdent pes progressivament.

Es poden arribar a perdre entre 12 i 15 quilos en 2 mesos.

Cada cop més hi ha més adeptes a l'alimentació vegetariana i vegana i són més els professionals de la salut que defenen aquesta tendència culinària. Ells defenen la teoria de que per alimentar-nos adequadament hem d'eliminar o disminuir de la ingesta diària, tots els aliments d'origen animal, doncs es podrien preveure i millorar moltes malalties cardiovasculars, renals, digestives, immunològiques, osteoporosi, artrosis, demències senils, problemes de pell..., ja que la proteïna animal augmenta els nivells d'acidesa del nostre organisme quan lo saludable és que es mantingui en un estat alcalí.

En la proteïna vegetal podem obtenir tots els nutrients necessaris per mantenir-nos en òptimes condicions sense intoxicar, acidificar i perjudicar la nostra salut.

Així i tot la gran majoria de les persones encara tenen molts dubtes i desconfiança a

l'hora de canviar la seva alimentació, hi ha molta confusió i falta d'informació, però la societat tendeix cada cop més conscientment a cuidar-se i consumir aliments més naturals, vegetals i ecològics.

Aquest pla d'alimentació es basa en:

- Cereals integrals (blat, arròs, civada, espelta, quinoa, mill, blat sarraí, blat Bulgur).
- Proteïna vegetal (soja, cigrons, llenties, pèsols, mongetes, seitan, tofu, temple...).
- Fruits secs crus (ametlles, avellanes, nous).
- Verdures (al vapor o bullides).
- Hortalisses, germinats.
- Llets vegetals (arròs, soja, civada, ametlles).
- Logurts de soja.
- Edulcorants naturals (mel, stevia)
- Infusions:

Dent de lleó (desintoxicant / depurant del fetge).

Cua de cavall (diurètica / re mineralitzant)

Ortiga (depurant / desintoxicant)

Fucus (crema greixos)

Te Banha (energitzant / mineralitzant)

- 2 litres d'aigua, mínim.
- 2 cullerades soperes d'oli de 1ª pressió en fred, al dia.

EXEMPLE DE LA DIETA

DILLUNS

- **Esmorzar**
1 logurt de soja.
2 Cullerades de flocs d'avena i llavors de lli triturades.
1 Fruita d'estació.
- **Mig mati**
1 Plàtan.
- **Mig dia**
Amanida d'hortalisse
Falafel (croquetes de cigrons)
Poma
- **Tarda**
1 Torteta d'arròs amb Tahini.
- **Sopar**
Tempeh amb verdures
Pinya natural

DIVENDRES

- **Esmorzar**
Infusió.
- 2 Torrades amb tahini
1 Fruita estació
Fruita estació
- **Mig mati**
6 Dàtils
- **Mig dia**
Amanida de germinats.
Purè de carbassa
logurt de soja
- **Tarda**
Llet vegetal amb 3 galetes
- **Sopar**
Fruita variada
logurt de soja.
1 Culleradeta de mel.

DIMARTS

- **Esmorzar**
1 o 2 Torrades integrals o dextrinades amb tomàquet i abocat.
- 1 Fruita d'estació
- **Mig mati**
Llavors de girasol(40und.)
- **Mig dia**
Amanida amb algues, hortalisses, gingebre i salsa de soja.
Quinoa amb verdures. Poma
- **Tarda**
10 Avellanes
- **Sopar**
Verdura
Seitan

DISSABTE

- **Esmorzar**
Cafè de cereals
Torrada amb all,
tomàquet i abocat
Te verd
- **Mig mati**
Llavors de carbassa
- **Mig dia**
Amanida variada
Arròs integral amb verdures.
- **Tarda**
1 Plàtan
- **Sopar**
Pizza integral amb espinacs i tofu.
Pera

DIMECRES

- **Esmorzar**
Te verd
Pa dextrinat amb oli d'oliva i tomàquet.
- 1 Fruita d'estació
- **Mig mati**
logurt de soja
- **Mig dia**
Amanida variada, amb 4 olives
Llenties. Pera
- **Tarda**
Poma i 2 galetes intgrls
- **Sopar**
Espàrrecs al wok
Tofu.
Pinya natural

DIUMENGE

- **Esmorzar**
2Torrades integrals amb confitura sense sucre
- **Mig mati**
Panses
- **Mig dia**
Amanida remolatxa pastanaga i col.
Fideus d'arròs
- **Tarda**
Poma
- **Sopar**
Verdures planxa
Xampinyons
Compota de poma.

DIJOUS

- **Esmorzar**
Llet vegetal
2 Cullerades de cereals integrals.
Fruita estació.
- **Mig mati**
Una poma
- **Mig dia**
Amanida variada
Mill amb coliflor
logurt soja
- **Tarda**
12 Ametlles crues
- **Sopar**
Espàrrecs i alls a la planxa.
Seitan



Els aliments anomenats com (seitan, tempeh, tofu, felafe, quinoa amb verdures, mill, torrades dextrinades" de Santiveri", llet vegetals, cafè de cereals, tahini...) es poden trobar en botigues d'alimentació ecològica o natural.

En el proper número explicaré quins són els millors aliments i complementos nutricionals per millorar i previndre l'envelliment.

QUE FER AMB LES ESTRIES?

per Yvette Pons

COM I PERQUÈ?

Les estries són una part normal de la pubertat per a la majoria de nois i noies. Quan una persona creix o augmenta de pes molt de pressa li poden aparèixer unes línies fines en la pell anomenades estries. Les estries apareixen quan la pell s'estira o dona molt de si a causa del ràpid creixement. Tot i que la pell sol ser bastant elàstica, quan s'estira excessivament, la producció normal de col·lagen (la principal proteïna encarregada de fabricar el teixit conjuntiu de la pell) s'altera. Conseqüentment i es poden formar unes fines cicatrius anomenades estries.

QUI TE MES PREDISPOSICIÓ?

La majoria de noies i dones tenen estries, que tendeixen a aparèixer en els pits, cuixes, malucs i natges. Quasi sempre va associat amb els canvis de volum, obesitat, culturistes, durant l'embaràs... I, encara que són més freqüents en les dones, els homes també les poden tenir.

Així i tot, hi ha una morfologia que té més predisposició a crear-les, és la Biliosa. Física-ment són persones amb una constitució més proporcionada i fibrada. La causa fisiològica que els hi provoca es la tendència a la pèrdua de to que altera la síntesi de col·lagen dels seus teixits, causada per un augment en la secreció de la glàndula suprarenal.

Les estries també poden aparèixer quan una persona utilitza cremes o locions per a la pell

que contenen esteroides (com la hidro cortisona) durant més d'unes poques setmanes, o ha de prendre dosis elevades de corticosteroides per via oral durant diversos mesos o més temps.

COM S'IDENTIFIQUEN?

Al principi, les estries poden tenir l'aspecte de línies vermelloses que es noten al tacte, al tenir una textura diferent a la de la pell circumdant. Afortunadament, les estries sovint es van aclarint o difuminant fins adquirir una tonalitat blanquinosa.

QUAN ÉS EL MILLOR MOMENT PER TRACTAR-LES?

El millor moment per posar solució al problema és quan comencen a identificar-se. Mentre es mantinguin en color vermellós hi hauran més possibilitats de eliminar-les, però quan van cicatritzant i es tornen blanques les possibilitats de millorar-les o de eliminar-les van reduint.

A QUINA EDAT PODEM COMENÇAR A TRACTAR-LES?

En el moment de la seva aparició, l'edat no importa, però sí que és molt important abans de tractar les que han sortit, esperar a solucionar la causa que les ha provocat, en el cas d'un augment de pes, de volum o d'un embaràs.

Així i tot hem de tenir sempre en conte que poden sortir altres de noves que no tenen res a veure ambo les ja eliminades.

COM PREVEURE-LES?

Hidratar-se la pell a diari ambo una bona crema.

Aplicar-se a diari un producte específic. Yvette Pons recomana **Body Restructuring Cream de Neoderma**, de venda en el Institut. "Apte per embarassades."

Beure mínim 2 litres d'aigua al dia.

Prendre Vit. E en càpsules. No tant sols ajuda a preveure-les, també a eliminar-les.

Menjar aliments com la remolatxa, pastanaga, alvocat, i oli d'oliva.

Preveure els augments de pes.

COM LES TRACTEM A YVETTE PONS?

En Yvette Pons recomanem aplicar a diari la crema **Body Vergetures de Neoderma**, de venda en Yvette Pons.

Prendre vit. A, C i B1, B2 i B12.

El meu remei casolà

Barrejar 5 gotes de Lavanda, extracte de Camamilla i el contingut de 6 càpsules de Vit.E. Aplica't la barreja en la zona afectada cada dia. Ajuda a revitalitzar molt la pell, tant per preveure-les com per eliminar-les.

Tractament en el Institut:

- Utilitzem la combinació de diverses tècniques tant en aparatologia específica per el problema, com amb productes naturals que activen la microcirculació i l'augment de les fibres de col·lagen. El resultat és molt satisfactori.
- La millor època de l'any per realitzar aquest tractament és tardor-hivern.
- Es necessiten entre 6 i 8 sessions.

En el proper número parlare de com cuidar-se durant l'embaràs.

FACIAL

Ella

TENDÈNCIES. MAQUILLATGE TARDOR-HIVERN

per Yvette Pons

L'estiu ja s'ha acabat i el mes d'octubre ha arribat, encara que faci calor comencem a prendre consciència de que aviat haurem de començar a canviar de roba i amb ella els colors alegres pels colors més freds de tardor -hivern. Això comporta que el nostre rostre també s'adapti a les tendències de maquillatge de la nova temporada.

Tot seguit us passo quatre apunts de lo que es portarà, per que el vostre rostre estigui a l'última.

Abans de començar, recorda que "el menys és més" és una de les regles infalibles.

1 En primer lloc, la base de maquillatge.

Recorda que per l'èxit de tot el conjunt, és fonamental que el teu cutis estigui en perfectes condicions. Amb una pell ben hidratada aconseguiràs un aspecte més natural i uniforme.

Aquesta temporada canviem els tons lluminosos i frescos, per tons més mates i envelluts. Aquesta sensació l'aconseguirem amb maquillatges en pols, aplicats molt subtilment, per guanyar en naturalitat.

Recorda que és important no abusar dels correctors i il·luminadors.

El color que has d'escollir ha de ser el més similar possible a l to de la teva pell.

Abans de continuar, recorda que per aconseguir un look immillorable, tant sols pots donar-li protagonisme a una part del teu rostre, escull amb la que tu et vegis més afevorida.

2 Continuem pel coloret.

Colors rosats, que donin un aspecte fresc i saludable als teus pòmuls.

3 Seguim pels ulls.

Ombres metal·litzades, des de els tons més elèctrics com el porpra, i el violeta, fins colors que donen sobrietat i naturalitat a la mirada, com els verds grisosos.

Eyeliners més pronunciats que de costum que s'allarguen una mica al final de l'ull.

Les pestanyes venen amb molt volum i longitud. Et recomano si tens les pestanyes curtes o t'agradaria tenir-les més llargues, un revolucionari cosmètic que estimula el seu creixement, "garantit", **M2 LASHES**, de venda en **Yvette Pons (P.V.P 145,00 €)**.

4 Acabem amb els llavis.

Continuen sent protagonistes. Recordem que hi ha un color que mai passa de moda, "el clàssic vermell", però aquesta temporada s'imposen tonalitats més dolces i afruitades, maduixes, gerds, prunes, color vi. També igual que en els ulls, com a novetat, el color porpra.

A més de la tonalitat, el que es porta és l'efecte degradat mate que dona la sensació de que més que pintats semblin tenyits.

Per acabar, recorda que tots aquets consells són pautes que t'han de servir per agafar idees i provar coses noves, però que tu has d'anar ajustant en funció de la naturalitat, o extravagància que vulguis aconseguir, sense perdre mai la teva personalitat.



RECORDA:

A Yvette Pons realitzem tota classe de maquillatges.

Estem especialitzats en "Maquillatge de Nùvia"

ESCLEROSI DE VARIUS I ARANYES VASCULARS

per Yvette Pons

Que és l'esclerosi de varius?

Es tracta d'una alternativa del tractament de la insuficiència venosa crònica.

Aquest tractament permet eliminar qualsevol vena varicosa independent de les seves dimensions mitjançant una injecció a la alteració vascular d'una substància química, que produirà la lesió de la paret interior del vas i consegüentment el seu tancament.

Quina substància s'utilitza?

Entre les substàncies químiques més utilitzades per a la realització d'aquest tractament ha el polidocanol usat a diferents concentracions depenent del calibre de la vena que volem eliminar.

Avantatges de l'us del Polidocanol:

Que la injecció és relativament indolora, que posseeix una baixa incidència de reaccions al·lèrgiques, escassa toxicitat.

L'únic inconvenient.

L'esclerosi tot i ser una tècnica molt segura pot tenir certes complicacions. Les més freqüents són la hiperpigmentació que és molt freqüent i sol desaparèixer amb el temps.

Una altra complicació és el matting consistent en l'aparició d'una fina xarxa de telangiectasies vermelles al voltant de les varius ja tractades que desapareixen espontàniament entre 3 i 12 mesos i urticària consistent en l'aparició d'una petita zona eritematosa al voltant del punt d'injecció que sol cedir en 30 o 40 minuts.

Quines alteracions podem tractar?

- Venes de major calibre a menor.
- Venes profundes a superficials.
- Telangièctasis.

Contraindicacions

L'esclerosi aquesta contraindicada en embarassades, al·lèrgics, malalties del col·lagen, malalties sistèmiques, infeccions, trombosi, malalties arterials, tractaments anticoagulants, microangiopatia diabètica, etc.

I després de la sessió?

Després d'aquest procediment cal que el pacient marxi a casa amb uns esparadraps que produeixen una petita compressió en la zona tractada i que al cap de 12 hores es poden retirar. Ja no és necessari portar mitges de

compressió, com era habitual. També és recomanable caminar uns 30' després de la sessió i utilitzar cremes com **Angiogel** 2 vegades al dia per minimitzar el risc de pigmentacions i millorar els resultats estètics.

Quantes sessions es necessiten?

El nombre de sessions necessàries dependrà de cada pacient i la seva durada és d'uns 15 o 20 minuts. Les sessions es poden repetir a la setmana sempre que no es repeteixi la zona tractada.

Hem d'esperar de 8 a 14 setmanes a valorar els resultats.

Per més informació contactar amb el Institut.
Tlf. 93 804 62 02.

(En el proper número parlarem de com retocar petites imperfeccions sense passar per quiròfan, nas, barbeta...)



YP-216

GLOBAL ANTI-AGING SERUM DE YVETTE PONS

SERUM INTEL·LIGENT



AQUEST SÈRUM SERÀ TOTALMENT EXCLUSIU PER A TU.

YVETTE PONS presenta un nou concepte de sèrum anti-edat científicament formulat per a cada persona, tipologia de pell i alteració a tractar. YP-216, possiblement l'únic sèrum creat i personalitzat per a tu en el mateix moment.

Perqué he creat aquest producte?

Porto més de 20 anys de trajectòria professional, estudis i investigacions en el món de la salut i l'estètica, 11 dels quals els he dedicat a estudiar les morfologies de les persones i les alteracions que aquestes poden desenvolupar en el transcurs de la seva vida. Cada persona envella de forma diferent i desenvolupa alteracions diferents, ja que cada una ha heretat una predisposició a envellir totalment particular i individual. Per aquest motiu, no estic d'acord en que el mateix problema, deshidratació, flacciditat, sequedat,

asfíxia... es tracti de la mateixa manera en totes les persones, sinó ens trobarem que en unes els resultats són totalment satisfactoris i en canvi en les altres no.

Que el fa diferent?

Lo que diferencia de YP-216 d'un altre sèrum, no és tant sols el seu poder de tractar cada pell individualment en funció de la seva predisposició genètica, sinó que també podem combinar en el mateix sèrum diferents principis actius, per tractar en el ma-

teix moment diferents alteracions de la pell (deshidratació, oxigenació, flacciditat, greix, línies d'expressió, taques...), sense haver de necessitar un producte per a cada problema.

Perquè es diu YP-216

Per les diverses combinacions que puc fer entre la varietat de principis actius que he seleccionat. Amb un mateix sèrum puc crear 216 sinèrgies diferents, o sigui, 216 sèrums totalment diferents entre ells i exclusius.

Com funciona?

He seleccionat la millor varietat en principis actius, científicament creats per tractar de forma específica, les causes que provoquen l'envelliment del rostre, coll, escot i contorn dels ulls, personalitzant cada sèrum mitjançant un codi anti-edat únic.

Aquest sèrum està compost per un fluït de 35ml. formulat amb Matrixil i Silici Orgànic, i 3 vials de 5ml. cada un, que omplirem en el moment de la compra, amb els principis actius que necessita la pell en aquell mateix moment.

Cada persona, quan arriba a casa, introdueix els 3 vials dins del fluït, creant al instant, una sinèrgia entre tots els components, totalment personalitzada per a ella. Aquest sèrum serà totalment exclusiu per a tu.

La part científica

Per extreure els extractes naturals hem utilitzat la Biotecnologia. És un sofisticat mètode de laboratori que permet elaborar els principis actius amb una millor qualitat, una gran puresa, una elevada concentració i que cada actiu sigui més precís a l'hora de desenvolupar la seva funció.

Amb aquest mètode també s'aconsegueix una estructura de baix pes molecular, així permet que els principis actius penetrin a

capes més profundes equilibrant les causes que provoquen qualsevol alteració en la pell.

Lliure de paravents

Els Paravents són un conservant que s'utilitza en molts productes del mercat (cosmètica, sabons, xampús, detergents...), fa aproximadament 60 anys, però últimament s'està parlant molt sobre si els Paravents poden arribar a ser perjudicials per la salut. Les últimes investigacions científiques asseguren que podrien arribar a produir càncer. D'aquí que ja moltes marques de cosmètica i d'altres productes, estiguin retirant els Paravents dels seus articles.

Per aquest motiu, a l'hora de produir la meua marca de cosmètica, aquesta era una condició indiscutible. Tots els meus productes estan "lliures de Paravents".



Si vulguesis provar el meu Sèrum, no dubtis en passar-te pel nostre Institut. Valorarem quin és el teu problema i quina és la teua predisposició a envellir. En el mateix moment et prepararem el teu producte, exclusiu per a tu.

**YP-216 GLOBAL ANTI-AGING
SERUM DE YVETTE PONS**
P.V.P.: 125,00 € (50ml)

En el proper número us presentaré YP-216, un sèrum intel·ligent que s'adapta a cada alteració de la pell.

ALENTEIX EL TEU ENVELLIMENT

CUIDANT LA TEVA SALUT

per Yvette Pons

La vida estressada que vivim avui en dia ens deteriora més ràpidament de lo que hauria de ser si la qualitat de vida fos l'adequada. Està científicament comprovat que l'envelliment orgànic, cada cop més, està més descompensat amb l'edat que tenim, degradant a marxes forçades la nostra aparença física.

QUE ÉS L'ANTI-AGING?

Una disciplina de vida pensada per alentir l'envelliment biològic de cada persona, doncs dependrà de la teva qualitat de vida.

ENVELLIR ÉS NATURAL

El nostre envelliment cronològic (edat) no el podem aturar i no em de tenir por a envellir, la meua frase és "Envelleix o morat jove". Però sí que podem escollir viure amb bona o mala salut. A més, quant més ens cuidem, més lentament envellirem

biològicament, aparentant menys edat de la que tenim.

QUINES SÓN LES PAUTES A SEGUIR?

L'anti-aging natural es basa:

- En una alimentació equilibrada.
- Esport adaptat a cada condició física, edat i constitució de cada persona. És important exercitar la musculatura i realitzar estiraments, per a la vegada millorar tota la part òssia i articular.
- Nutrició Ortomolecular. Aquesta nutrició actua molt específicament a nivell de les molècules del organisme, per millorar i tractar qualsevol patologia, o simplement per prevenir el desgast de tots els nostres sistemes (immunitari, ossi, muscular, sexual, mental, circulatori, la pell...) i perpetuar el bon estat de salut.
- Tècniques de relaxació. Molt recomanable la meditació. L'estrès que

patim avui en dia no ajuda a tenir una bona salut.

- Descansar bé.
- Evacuar diàriament. De tant en tant realitzar una hidroteràpia de còlon, o fer algun ènema amb aigua destil·lada, llimona i camamilla

COM CUIDAR LA PELL.

- Evitar l'excés de sucre, sobre tot el blanc, caramels, pastisseria, cereals industrials... Si alguna vegada no ho pots evitar, pren fibra (fruita, civada, lli...), que ajudarà a reabsorbir aquests excessos. Utilitzar per endolcir estevia (planta natural).
- Menjar fruites (les més anti oxidants són els fruits vermells, sobre tot els nabius),
- Menjar verdures (tota varietat, remolatxa, germinats...). També et pots fer líquids de cogombre, pastanaga, raves, api, remolatxa...
- Menjar peix blau, sobre tot el salmó (ric en omega 3).
- Beure mínim 2 litres d'aigua al dia.
- Evitar els excessos de sol

I PER LES ARTICULACIONS?

- Els aliments de gelatina són ideals perquè porten molts aminoàcids que ajuden a regenerar el col·lagen.
- Les llavors de xia són molt completes, tenen tots els aminoàcids necessaris pels ossos i els múscles i el percentatge proteic és molt alt.

• Menjar bledes i aliments de fulles verdes.

- Redueix la sal i el sucre (provoquen acidificació i descalcificació del ossos)
- Aliments que aportin minerals com les algues.
- Vitamina B
- Magnesi.
- Silici orgànic: Frena l'artrosi, l'osteoporosi i ajuda a revitalitzar tot el cos, també és molt energètic.

SISTEMA INMUNITARI

Hi han medicines orientals a base de bolets, que tonifiquen molt aquest sistema, com el Reishi, Sod, Mai-take.....

EL SISTEMA CARDIOVASCULAR

- Infusions de Ginkgo Biloba, estimula la circulació sanguínia
- Caminar a diari.
- Menja aliments cardioprotectors com els fruits secs, abocat, oli d'oliva de 1ª pressió en fred.

MEMÒRIA

Llevat de cervesa, gelea reial, coenzims Q10.



YVETTE PONS

INSTITUT ESTÈTICA

PROMOCIÓ

mes de d'Octubre

ACABA AMB EL PEL QUE ET MOLESTA

25% *de descompte*
EN FOTODEPILACIÓ

Sant Martí de Tous, 37 - 08700 IGUALADA - Tel. 93 804 62 02

info@yvettepons.com - www.yvettepons.com



Uneix-te a Yvette Pons al Facebook i posa't al dia de les nostres novetats.