

BELLA Beauty.it

home fashion **beauty** wedding outlook

cerca in bellaweb.it

HOME / BEAUTY / TRE RIMEDI PER TORNARE IN FORMA

24 Maggio 2021 di Redazione

Tre rimedi per tornare in forma

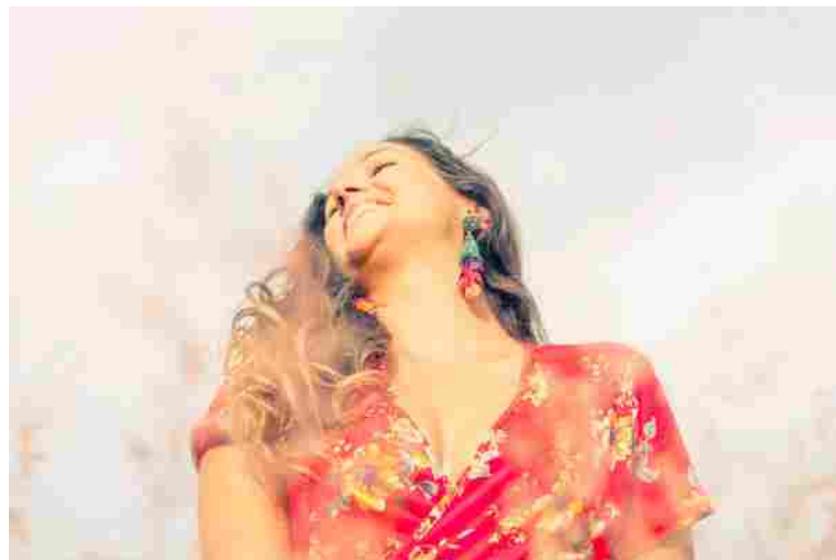


Corpo, mente ed energia positiva, l'unico modo per stare bene

LASCIA UN COMMENTO

&

CONDIVIDI



Tweet di @Bellawebpuntoit



BELLAWEB.IT
@Bellawebpuntoit

Lo ha appena indossato Carla Bruni a Cannes, l'abito monospalla è tornato e noi abbiamo scovato dei modelli must. Leggete qui come scegliere il modello giusto per voi!
[bellaweb.it/fashion/abito-...](#)



Abito monospalla, il grande...
Abito monospalla: torna per...
[bellaweb.it](#)



17 mag 2019



BELLAWEB.IT
@Bellawebpuntoit

Quando sentiamo skin care subito ci brillano gli occhi e drizziamo le orecchie come un segugio nelle colline di Alba. Il nostro tartufo però sono il siero, la crema, l'essenza, insomma i...
[bellaweb.it/beauty/novita-...](#)



Novità skin care che non v...
Skincare novità che non ved...

[Incorpora](#)

[Visualizza su Twitter](#)



BEAUTY

Shampoo Solido: per tutti i tipi di capelli



Ci sono tante cose che possiamo fare per tornare in forma, le sappiamo alla fine. Ma, possiamo fare un percorso diverso, provare a distogliere l'attenzione da quello che non ci piace – e attraverso quello che ci piace – **ritrovare una nuova energia**. Forse è questo quello che bisognerebbe fare, trovare il giusto equilibrio. Non si azzecca subito la strada giusta ma possiamo provarci. Noi proviamo a trovare **tre rimedi per tornare in forma**, con il corpo ma anche con la mente.

Sentirci più leggere, più libere, essere attive, fare movimento e concederci dei momenti liberi per fare quello che ci va forse è una banalità ma corrisponde spesso ad una **routine positiva per il nostro benessere**. Se vogliamo massimizzare i risultati un trattamento corpo fatto da un professionista è un'opzione da prendere in considerazione. **LPG** per questo periodo propone il suo famoso protocollo **endermologie**, un **Protocollo Drenante che, in soli 30 minuti, riattiva le funzioni di**



BEAUTY
Olivia
Rodrigo:
beauty look



BEAUTY
Contorno
occhi da
provare
subito!

eliminazione dei liquidi in eccesso e stimola la circolazione. Un massaggio linfatico drenante che agisce proprio sulla ritenzione idrica sgonfiando la silhouette. Il massaggio, oltre che drenante, è anche molto piacevole dunque l'effetto benessere comincia già quando siamo sdraiate sul lettino per poi continuare anche dopo grazie alla piacevole sensazione di leggerezza ed energia che perdura anche dopo la seduta.



Un device che aiuta a equilibrare il proprio stile di vita è il **Fit Bit Luxe**, un tracker che monitora automaticamente **sia il sonno che le ore di attività**. Si indossa come un orologio da polso con tanti cinturini di forma e colore diverso, un vero e proprio accessorio alla moda che può essere personalizzato in base ai gusti e alle esigenze. Al suo interno una **tecnologia innovativa** che consente di tenere traccia delle ore di sonno, delle attività motorie e anche la frequenza respiratoria, la variabilità della frequenza cardiaca e molti altri dati che permettono di avere un quadro specifico del proprio benessere. Insomma un vero e proprio stimolo quotidiano per migliorarsi e per stimolare il movimento e il benessere in modo semplice e smart. In più è possibile lavorare anche sul rilassamento grazie a delle **sessioni guidate di respirazione**. Insomma un device molto intuitivo, touch screen quindi molto pratico e ideale per chi ama avere un device a portata di polso multifunzione e facile da utilizzare ogni giorno.



Tra i tre rimedi per tornare in forma non possiamo non pensare anche alla mente. Una palestra online per la crescita personale perché oltre che il corpo è bene allenare anche la mente. **Ritualmente.com** è una piattaforma online creata da due imprenditori digitali **Alice Bush** e **Michael Carbone** che hanno dato vita ad uno spazio virtuale che raccoglie **psicologia, yoga, mindfulness, consapevolezza, gestione del tempo** e molto altro. Un insieme di percorsi guidati che hanno come obiettivo il benessere della persona in tutte le sue sfumature. Su **Ritualmente.com** è possibile partecipare masterclass, meditazioni guidate, sessioni di yoga, esercizi di consapevolezza live, Q&A coaching con esperti, sessioni live per cominciare la propria giornata al meglio ma anche un **book club** per trovare sempre nuovi spunti per la propria **crescita personale**. Insomma uno spazio virtuale per allenare lo spirito e trovare la propria migliore forma.



MaZ

Articoli che potrebbero interessarti



Mal di schiena: consigli casalinghi per alleviarlo

Un problema sempre più comune aggravato da lockdown e smartworking [\[Leggi\]](#)



Bodycare: le novità di cui innamorarsi

Curare il corpo per stare meglio e sentirsi più attivi (ma anche rimanere pigri) [\[Leggi\]](#)



Beauty tips per San Valentino (da soli)

Qualche consiglio per un 14 Febbraio in bellezza [\[Leggi\]](#)



E tu cosa ne pensi