

I 7 SEGRETI PER AVERE GAMBE LEGGERE



Jenny Corelli

I 7 SEGRETI PER AVERE GAMBE LEGGERE E ZERO RITENZIONE!

Se stai leggendo questo libricino è perché anche tu vuoi sentirti leggera come una piuma e per questo ho voluto regalarti questo importante manuale ricco di consigli utili per liberarti definitivamente della sensazione di pesantezza alle gambe che ti affligge ogni giorno.

Con l'arrivo dei primi caldi inizi a pensare alle tue gambe e appena ti tocchi la pelle, ti accorgi che è secca e ruvida ed inizi ad avere le prime fastidiose sensazioni di dolore. Al tatto le caviglie sono gonfie e dure e inoltre guardandole hanno una forma ondeggiante.

Queste sono le sensazioni più evidenti che ti segnalano un forte problema di circolazione, che aggrava ed appesantisce le gambe.

Molto spesso ti alzi presto la mattina fai colazione in fretta, magari solo un caffè, sistemi figli e fai qualche faccenda domestica prima di andare al lavoro, guardi l'orologio e ti accorgi che è tardi, sei già in affanno ...e la giornata deve ancora iniziare.

Arrivi al lavoro e ti immergi completamente in tutte le cose che hai da fare, perché sai, sei una donna molto impegnata.

Alzi lo sguardo e sono già le due e non hai ancora pranzato, mangi un panino di fretta tra un foglio e l'altro fino a quando sono le sei e finalmente ti alzi da quella sedia,

stremata da una giornata molto stressante, ma non è finita corri a recuperare i figli o a prendere delle cose per tuo marito e ti fiondi a casa; prepari la cena e mentre lo fai assaggi qualsiasi cosa trovi a tal punto che quando è ora di cena non hai più fame. Sparecchi e sistemi poi ti siedi finalmente sul divano e sono ormai le dieci. Pochi minuti dopo una voragine si apre nel tuo stomaco HAI FAME! E cosa fai? Ti metti a mangiare qualche schifezza che trovi in frigo.

Queste sono le abitudini per le quali ti gonfia e pesante. Voglio entrare nel dettaglio e spiegarti i 5 PROBLEMI che avrai se continui con questi ritmi e non ti prendi cura della tue gambe.

1. SOVRAPPESO: la compressione del grasso in eccesso e la ritenzione peggiora la tua circolazione e i capillari saranno molto più evidenti.

L'alimentazione è sicuramente molto importante ma lo è ancora di più farlo alla stessa ora, più si ha un'abitudine costante più il livello degli ormoni è regolare e ti fa sentire più sazia regolando l'impulso della fame nervosa.

2. RITENZIONE: tutto il giorno in continua tensione e preoccupazione fa reagire il corpo trattenendo i liquidi come se dovesse difendersi da un attacco. La tua circolazione peggiora creandoti dolore alle gambe pesantezza, pelle secca e ruvida.

2. ANSIA: il continuo affanno non ti permette di fare lunghi respiri che aiuterebbero a distendere l'addome donando una migliore ossigenazione alla circolazione delle tue gambe.

3. STRESS: quando ti senti tesa immagino che ti sei anche accorta che il tuo umore è più irascibile e purtroppo più questo livello è alto, più questo fattore scatena anche

un cambiamento ormonale facendoti cercare cibi ricchi di zucchero che ti porteranno al sovrappeso, intossicazione e ritenzione di liquidi ed una forte tensione muscolare in tutto il corpo.

La reazione che ha il tuo organismo a questi sintomi è quello di produrre istamina una tossina che a sua volta provoca ritenzione idrica e gonfiore.

4. STANCHEZZA CRONICA: l'intossicazione da cibo e da stress ti fa sentire stanca e non ti permette di fare quel po' di movimento che ti farebbe sentire subito meglio.

5. SEDENTARIETA': la stanchezza ti rende sedentaria e per le tue gambe è deleterio, tutto rimane fermo, i liquidi comprimono i tessuti modificando anche la forma delle tue gambe, allora ti viene la brillante idea di prendere farmaci per il dolore alle gambe intossicando ulteriormente il tuo corpo. La camminata invece ti permette di fare una sorta di massaggio al piede in modo da attivare tutti gli organi riflessi corrispondenti correggendo la loro funzionalità e riattivando in modo incisivo la circolazione linfatica, in modo che possa raccogliere le tossine per poi smaltirle e prevenire il dolore e la formazione della cellulite non deformando le tue gambe.

A causa di questi problemi decidi di rivolgerti ad un Centro che ti possa aiutare a risolvere questa fastidiosa sensazione di pesantezza e dolore alle gambe, ma le domande che ti fai sono:

- Riusciranno a risolvere il mio problema?

- Quante sedute servono?

- Quanto mi costa?

- È efficace anche per me?

- Usano dei prodotti naturali?

- Mi consiglieranno quelli adatti a me?

È molto facile cadere in errore quando si deve scegliere a chi affidarsi, è proprio per questo che devi essere molto informata prima di decidere a chi rivolgerti per risolvere il tuo problema.

Ecco i 3 ERRORI che ti fanno scegliere il centro sbagliato per risolvere il tuo inestetismo

1. PROMOZIONI SUPER SCONTATE: Purtroppo tante sono le fregature che ti hanno dato, molti sono i risultati che ti hanno promesso e l'unico modo che hai per poter provare un trattamento senza rimanere delusa è quello di pagarlo poco, così almeno hai la scusa che avendo speso poco non ti aspetti chissà quale risultato.
2. CENTRI GENERALISTI: Cerchi un centro che ti possa aiutare ma non trovi niente di veramente specializzato, qualcuno che sappia realmente risolvere il tuo inestetismo o la tua sensazione di pesantezza, allora ne parli con una amica che ti consiglia di andare dalla sua estetista e questa ti sembra l'unica soluzione.
3. ZERO CONSULENZA: Acquisti la tua promozione e vai nel centro consigliato dalla tua amica, diciamo anche che è una persona gentile. Ti fa accomodare in cabina e inizia il trattamento senza nemmeno dire una parola, senza chiederti se hai già fatto trattamenti e il motivo per il quale non riesci ad ottenere i risultati che desideri oppure semplicemente sapere se ti sei rivolta a lei per un problema preciso.

Questo è quello che ti capita quando cerchi un centro per risolvere il tuo inestetismo ed è quello che trovi quando ti affidi a chi non conosci, per questo è importante informarsi e cercare un Istituto Specializzato nel risolvere il tuo problema.

Quando ti butti in soluzioni fai da te non ottieni i risultati ed è per questo che voglio rivelarti LE 7 CAUSE che NON ti fanno sentire le Gambe Leggere.

Ho voluto anche indicarti come ottenere il massimo dai tuoi trattamenti.

Eccole qui!

Le 7 CAUSE e i 7 SEGRETI per eliminare la tua ritenzione

1. CAUSA: TI SOTTOPONI UN MESE PRIMA A TRATTAMENTI URTO CON MACCHINARI INVASIVI

Questo è una delle cause che ti porta a non ottenere risultati dai tuoi trattamenti. La totale assenza di una preparazione accurata ed efficace della tua pelle, prima di sottoporla a qualsiasi trattamento con dei macchinari estetici, porta a sentirti ancora più gonfia e appesantita.

PRIMO SEGRETO:

Se vuoi davvero dei risultati efficaci inizia i tuoi trattamenti subito così affronterai i primi caldi senza dolore alle gambe.

2. CAUSA: NON UTILIZZI PRODOTTI SPECIFICI A CASA

La sensazione di pelle secca e spenta che senti tutti i giorni allunga il tempo delle tue sedute e non ti dà risultati immediati.

SECONDO SEGRETO:

L'utilizzo di un esfoliante e un prodotto idratante riporta la tua pelle al suo stato ottimale e rende i trattamenti più efficaci. Spesso molte sedute vengono dedicate alla reidratazione prima di passare a trattamenti più specifici.

Se inizi da questi piccoli gesti non butterai i soldi in trattamenti inutili.

3. CAUSA: NON FAI TRATTAMENTI TUTTO L'ANNO

Il corpo non è subito reattivo anzi appena inizi a vedere i primi risultati ti viene la brillante idea di smettere, vanificando il lavoro fatto. Ma è proprio in questo momento che le tue gambe iniziano a cambiare veramente.

TERZO SEGRETO:

Il corpo è lento alcune volte ha delle fasi di blocco, è sottoposto a stress, sbalzi ormonali ed emozionali tutto l'anno. L'iniestetismo è la conseguenza di un disagio interno ed un cattivo funzionamento dei processi biologici del corpo. Per questo è importante sottoporsi a trattamenti, magari anche una volta al mese ma costanti nel tempo, solo così ci sarà un vero e proprio miglioramento della tua circolazione delle gambe

4. CAUSA: TI AFFIDI A CHIUNQUE METTA IN PROMOZIONE PACCHETTI CORPO

Qui ci potrei scrivere dieci pagine, il tuo problema e la natura del tuo iniestetismo non è uguale a quello di un'altra. Non è quindi possibile acquistare un "pacchetto di trattamenti generico" come spesso si trovano in tanti centri. Tu hai un problema specifico e un obiettivo specifico da raggiungere, per questo devi prima ricevere una consulenza da chi è specializzato per risolvere il tuo problema, applicando un Metodo unico, cucito su misura per te.

QUARTO SEGRETO:

Le tua circolazione raccoglie le tossine ogni giorno e queste vengono drenate dal tuo corpo, ma con i tempi che il corpo richiede, per cui qualsiasi ciclo spot di trattamenti che poi vengono terminati e mai più fatti, ti fanno solo sprecare i tuoi soldi perché non servono a niente.

I trattamenti e i massaggi hanno la funzione di riportare salute alla tua pelle, alle tue gambe e questo non può essere fatto per solo due mesi in un anno, i trattamenti sono una prevenzione efficace contro l'accumulo delle tossine e la formazione della ritenzione.

5. CAUSA: DECIDI DI FARE INFINITI CICLI DI LINFODRENAGGIO

Se non ottieni veramente un beneficio sei sicura che sia il trattamento giusto per te?

Sicuramente è una ottima tecnica ma bisogna inserirla nel momento giusto.

E se dopo aver acquistato queste sedute, un giorno, ti accorgi di aver bisogno di altro?

Sarà troppo tardi per cambiare? Il centro a cui ti sei rivolta sarà in grado di riconoscere l'errore e rimediare?

QUINTO SEGRETO:

Non tutti i trattamenti vanno bene per tutti o meglio non sempre è il trattamento giusto per te. Mi capita spesso di avere clienti che soffrono di una forte sensazione di pesantezza ma che molto spesso è causata da una forte e costante tensione alla schiena. La maggior parte dei problemi che riscontro nelle gambe derivano da una tensione accumulata da tempo.

Per questo è fondamentale, se vuoi risolvere la tua fastidiosa sensazione di pesantezza, farti massaggiare la schiena eliminando tutte le tensioni.

6. CAUSA: INIZI A RIDURRE IL CIBO IN MODO DRASTICO

Il corpo ha dei tempi, saltare i pasti ti rallenta il metabolismo ed aumenta la tua ritenzione di liquidi.

SESTO SEGRETO:

Non sono sicuramente la persona giusta per darti consigli di alimentazione ma

ho imparato due importanti regole, mangiare sempre alla stessa ora e soprattutto la regola più importante, tenere basso lo stress.

Come tenere basso lo stress?

Con il Massaggio!

Perché?

Così regoli gli ormoni e il tuo corpo non si blocca, togliendoti quella sensazione di fame nervosa.

7. CAUSA: VAI A CORRERE O FAI TROPPE ATTIVITA' DURANTE LA SETTIMANA

Mi dispiace dirtelo ma lo vedo molto spesso, corri corri e poi hai dei polpacci duri e contratti e credimi, il ristagno di liquidi rimane completamente bloccato e ti ritrovi con dei zamponi al posto delle caviglie, bello vero?

SETTIMO SEGRETO:

Si lo so, tu sei una persona molto attenta alla linea e fai regolare attività fisica, ma mi dispiace dirtelo anche tu puoi sentirti pesante, per cui il segreto è proprio quello di dedicare, ma dedicare veramente del tempo, a qualche semplice esercizio di stretching per i tuoi polpacci.

Se vuoi qualcosa di davvero efficace in modo da sentire le gambe davvero leggere fai roteare per quindici volte a destra e quindici volte a sinistra le tue caviglie in modo lento e profondo. Vedrai che risultato!

Sicuramente molto può essere fatto a casa da te, sia con i prodotti che con l'automassaggio.

Come ti ho spiegato spesso le clienti mi chiedono di fare trattamenti specifici per un inestetismo ma prima di iniziare è importante che la tua pelle sia idratata e remineralizzata. Siccome voglio farti raggiungere il massimo dei risultati, ti parlo di due azioni fondamentali che puoi fare comodamente da casa.

Per rendere veramente più efficaci i tuoi trattamenti o addirittura ricevere già un beneficio evidente, il settimo segreto consiste nelle 2+1 azioni: ESFOLIAZIONE, IDRATAZIONE E DETOSSINAZIONE.

1. ESFOLIA LA PELLE: Dopo esserti lavata, mentre sei ancora sotto la doccia e hai in posa il balsamo per i capelli, puoi massaggiare con manovre circolari dal basso verso l'alto il tuo esfoliante.

Questo ti permette di:

- rinnovare la pelle in modo da non trovare nelle calze o nei pantaloni quelle scaglette bianche di pelle che si staccano, davvero terribili.
- stimolare la circolazione mentre stai applicando l'esfoliante.

Le manovre circolari che fai quando massaggi il prodotto, hanno un'azione drenante per cui ti fanno sentire le gambe meno stanche.

Credimi è veramente fattibile te lo assicuro! Sai perché anche io ho un figlio e ho sempre poco tempo e per questo testo le soluzioni più efficaci per te.

2. IDRATA LA PELLE: questo è un passaggio fondamentale dopo l'esfoliante.

Dopo avere deterso ed esfoliato la pelle è importante riportare il Ph a normalità.

Lo so il prodotto è freddo e ti scoccia e poi magari devi rimanere ferma fino a quando non si assorbe la crema.

Hai due possibilità, la prima è scegliere un esfoliante (scrub) con all'interno dell'olio in modo che quando esci dalla doccia la tua pelle è già idratata, oppure puoi stendere la crema massaggiandola dal basso verso l'altro utilizzando un prodotto di facile assorbimento e mentre questa si assorbe ti asciughi i capelli oppure ti trucchi. Non male come idea vero? Così, anche per te che hai poco tempo, puoi far combaciare tutto.

3. DETOSSINA IL TUO CORPO: ti ho già parlato di cosa provoca il senso di gonfiore e intossicazione nel tuo corpo e non sto parlando dell'alimentazione ma di un aspetto ancora più importante LO STRESS.

È fondamentale che tu ti conceda del tempo per te stessa, per fare quello che ti fa stare bene e che ti rilassa.

Lo stress è un fattore scatenante nella ritenzione dei liquidi e nel sovrappeso perché ti porta a mangiare più spesso, essendo alla continua ricerca di cibi ipercalorici. Inoltre lo stress ti crea una forte tensione muscolare nel corpo.

Ecco come massaggiare lo scrub e stendere il prodotto idratante:



Ecco cosa le nostre clienti dicono di noi:



Rita Ricciardelli

Provata prima seduta...strepitosa!!! Siete le numero uno...Stasera ho delle gambe davvero leggerissime 🐝🐝

Martedì alle 22:31 · Non mi piace più · 👍 1 · Rispondi · Invia messaggio



Tiziana Martiellini

Devo dire che è proprio fantastico! Mi sono sentita veramente bene 😊

Ieri alle 21:16 · Mi piace · Rispondi · Invia messaggio



Cristiana Cadas ha recensito iWell estetica — 5★

2 novembre 2015 · 🌐

Sono ragazze che lavorano con il cuore e con l'anima. .. lavorano come se il corpo delle clienti fosse il loro...lavorano con il sorriso e con amore..

Sono attente al tuo bene e vogliono solo il meglio... grazie per quello che fate e come ci si sente quando si entra nel vostro negozio...grazie

Ecco cosa le nostre clienti dicono di noi:



Erika Bazzoli ha recensito iWell estetica — 5★

19 gennaio · 🌐

Gentili, professionali, sempre molto attente alle esigenze delle clienti... per me le migliori!!



Patrizia Benericetti ha recensito iWell estetica — 5★

3 marzo · 🌐

Grande competenza, professionalità , attenzione ed estrema gentilezza , è un piacere avervi conosciuto.



Ylenia Ravaglioli ha recensito iWell estetica — 5★

16 giugno 2015 · 🌐

eccellente è il termine più appropriato..... mi sento a casa, in famiglia, coccolata, ascoltata. Son tutti fantastici!

La mia promessa:



Ciao sono Jenny Corelli e sono un estetista da 15 anni, ho creato il Metodo Gambe Leggere in oltre 10 anni di studio, sviluppando un programma che rispetti i tempi del corpo.

Dopo molti anni di esperienza ho deciso di specializzarmi nel Modellamento Corpo con una particolare attenzione alle gambe.

Ho frequentato decine di corsi di massaggio alcune di durata triennale ed ho voluto creare qualcosa di veramente unico e differente.

Dopo anni di utilizzo di macchinari ho deciso di farti ottenere i risultati che desideri solo con manualità e prodotti non invasivi.

Posso quindi garantirti che già dalla prima seduta sentirai le tue gambe leggere, i pantaloni e le scarpe le indosserai con più comodità e tutto il corpo sarà più disteso e rilassato.



A presto!

Sentiti leggera come una piuma, la tua consulente, Jenny Corelli