

010
LIBRI

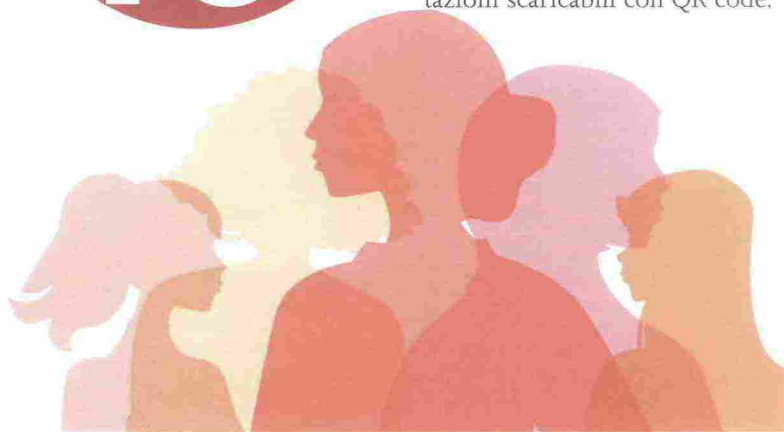
Un libro utile a tutte quelle persone che hanno a cuore il loro benessere e non solo l'aspetto esteriore. Perché il well-aging non è una tecnica anti-age, ma uno stile di vita.

Invecchiare non è una colpa di Giulia Penazzi presenta un approccio moderno all'invecchiamento, diverso da quello classico basato sul voler nascondere i segni del tempo. Un volume che dimostra come basti una parola (well-aging al posto di anti-aging) per cambiare prospettiva. Come sottolinea l'autrice, il termine anti-aging "ha portato negli anni a identificare la bellezza con la giovinezza, ponendo sempre più l'accento sull'importanza di una pelle perfetta tanto da far desiderare di sottoporsi a interventi invasivi di chirurgia plastica". È necessario invece cambiare il modo di pensare all'invecchiamento parlandone in modo diverso. "In cosmetica, il marketing ha coniato nuovi termini che puntano su un concetto positivo di longevità. Ne sottolineiamo due: anticip'aging, ovvero non più correggere i segni



Invecchiare non è una colpa. Consigli di cosmesi e stile di vita per il well-aging. Giulia Penazzi, Edizioni LSWR, pp 248, € 19,85.

del tempo ma prevenirli e giocando d'anticipo, e slow aging, ovvero imparare a porsi nei confronti del tempo che passa con lentezza, in maniera globale". L'idea di combattere le rughe si trasforma così in come mantenere una pelle sana e radiosa prendendosi cura nel tempo. Ed è proprio questo l'obiettivo del libro: approcciare al trascorrere del tempo con un atteggiamento well-aging a 360°, dando informazioni sulla cura della pelle in vari ambiti, dalla cosmesi alla nutraceutica, all'alimentazione. Sono presenti tabelle sulle beauty routine da seguire in base all'età, esercizi di respirazione, ginnastica facciale e tecniche di meditazioni scaricabili con QR code.



«La pelle non ha passato, presente e futuro separati, ma un unico presente, che dura tutta la vita»