



Belli, sani e... abbronzati!

A CURA DI ALBERTO DEVECCHI

I grandi comunicatori spiegano che “ogni comportamento è comunicazione, ovvero non si può non comunicare”. Ogni azione o atteggiamento lascia trasparire qualcosa di noi e questo messaggio viene inconsciamente elaborato dagli altri che si fanno immediatamente influenzare dagli aspetti più superficiali della nostra persona. Gli esperti insegnano a dominare le nostre strategie comportamentali per ottenere una comunicazione di successo, efficiente e vincente. Fondamentale è dunque curare ogni dettaglio: come ci muoviamo, come parliamo, il tono di voce che usiamo... e non da ultimo come ci presentiamo fisicamente. Non si tratta di una superficiale omologazione agli standard imposti dalla visibilità e dalla società dell'immagine, ma una profonda presa di coscienza del fatto che abbiamo a disposizione un potente strumento per farci conoscere e per imprimere la nostra personalità nelle menti degli altri. Per trasmettere sensazioni ed emozioni positive, e quindi instaurare rapporti sani e vantaggiosi, dobbiamo innanzitutto essere sicuri e fieri di noi stessi, e questo è valido nelle relazioni pubbliche, nel lavoro, nei rapporti personali con partner e familiari. Ecco dunque che si affacciano nuove opportunità per noi, che siamo fautori del nostro destino e della nostra vita. La bellezza della nostra personalità deve riflettersi in quella del nostro aspetto che funge da biglietto da visita, rendendo immediatamente visibili le nostre doti e i nostri pregi. Belli dunque, luminosi, positivi, bravi ed energici: così ci vuole il mondo e così dobbiamo presentarci ogni giorno per trovare in noi stessi le risorse che ci porteranno verso l'eccellenza. Ecco che prendersi cura del proprio aspetto non

diventa un rituale narcisistico o un tributo da pagare per ottenere l'apprezzamento altrui, ma una strategia vincente per noi stessi. Forti di questa nuova consapevolezza concediamoci dunque del tempo per prendere cura del nostro corpo e del nostro aspetto fisico, affidandoci a un partner esclusivo esperto di benessere e bellezza come Ad Personam. Approfittiamo dell'estate alle porte per dare al nostro fisico un aspetto più sano e... abbronzato! Da ogni poro della nostra pelle deve trasparire forza e ottimismo, quindi liberiamoci immediatamente di quel pallore dimesso e malsano per ricoprirci di un dorato strato di salute e vigore. I raggi solari hanno anche un grande potere terapeutico: esiste un preciso rapporto fra luce e salute del corpo e della mente. Non a caso i popoli lungo l'equatore sono definiti i “più felici del mondo”...

Il maggior effetto benefico della terapia del sole è sicuramente l'effetto antirachitico. Inoltre l'azione solare agisce attivando la circolazione, stimolando il metabolismo e il sistema neurovegetativo, eccitando l'omopoiesi e l'appetito. I raggi svolgono un'azione battericida, cicatrizzante e analgesica e sono terapeutici per svariate malattie respiratorie, della pelle e del sangue. I raggi ultravioletti possiedono una tale carica energetica sufficiente a provocare importanti fattori fisici e chimici, di conseguenza l'esposizione, se ben condotta, può risultare un toccasana per corpo e mente. Ecco dunque un alleato inaspettato e prezioso da sfruttare nei momenti in cui ci si sente giù di tono per riacquisire, oltre che a un aspetto sano e luminoso, anche ottimismo e vitalità.



Presso la Spa Ad Personam troverete lettini solari e facciali e docce solari di ultima generazione, che garantiscono gli effetti benefici dell'elioterapia nel totale rispetto della vostra pelle.