

Oggetto: Natural Lifestyle 🌿 Esercizio di settembre, SOS pelle post vacanza
Data: lunedì 4 settembre 2023, 08:02:14 Ora legale dell'Europa centrale
Da: IamNatural.it
A: info@iamnatural.it



Natural Lifestyle Newsletter

Ciao ,
eccoci qui, primo lunedì di settembre, pronti ai blocchi di partenza per ricominciare l'anno. (Siamo tutti d'accordo che l'anno inizia a settembre vero? Gennaio è solo un check point intermedio, ammettiamolo).
Non so te ma io sono carichissima, tutto quello che sa di nuovo inizio mi dà energia, che sia settembre, il primo di ogni mese ma anche ogni lunedì in realtà!
🤔

Tra le cose che ho deciso di introdurre quest'anno c'è proprio questa Newsletter. Per me IamNatural **non è solo uno store di prodotti naturali**, sento la voglia di coinvolgerci di più e di condividere quello che per me questo sito rappresenta: **un approccio alle scelte, un'attitudine verso la cura e la crescita personale**, insomma, **uno stile di vita su cui lavoro ogni giorno** e, se ti va, **possiamo farlo insieme**.

Quando? Il primo e il terzo lunedì di ogni mese alle ore 8.00.

Quali argomenti troverai?

Ecco le rubriche che, a rotazione, troverai nella newsletter:

🧘 **I am Powerful:** ricevi gratuitamente l'esercizio del mese e parliamo di come coltivare il nostro potenziale e i nostri pensieri.

🌿 **I am Conscious:** qualche spunto per essere sempre più consapevoli delle nostre scelte quotidiane, per il nostro benessere e per il benessere dell'ambiente.

🦋 **I am Beautiful:** tips per creare, coltivare uno spazio da dedicare alla cura del nostro corpo e della nostra speciale bellezza, una carezza quotidiana che ci meritiamo.

🏠 **IamNatural.it News:** sarò breve, ma è pur sempre il mio lavoro 😊.

Ti aggiornerò sulle ultime novità del sito e su promozioni in atto, spoiler: potrebbero scapparmi anticipazioni e promozioni esclusive!

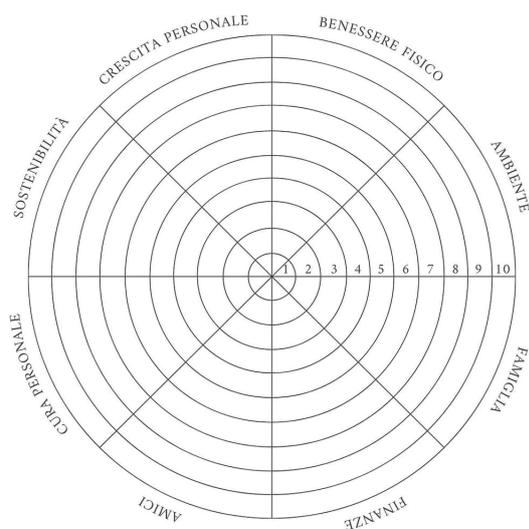
Partiamo!

🧘 **I am Powerful**

L'esercizio di Settembre: la Natural Lifestyle Wheel

Ecco un'altra novità fresca fresca. Da settembre, ogni ordine conterrà anche un contenuto speciale, un piccolo esercizio per stimolare riflessioni personali, diverso ogni mese. Visto che anche gli iscritti alla Natural Lifestyle Newsletter sono parte della family, il contenuto speciale sarà disponibile anche nella prima newsletter del mese.

Riempi ogni segmento fino al livello di soddisfazione che percepisci in quella determinata area. Il risultato ti aiuterà a capire dove potrebbe essere utile dedicare più energia ed attenzione e ti guiderà nel pianificare i tuoi obiettivi per la seconda metà dell'anno!



Nella Newsletter del 4 settembre trovi tanti spunti e domande utili per

Scarica qui l'esercizio del mese di Settembre, la **Wheel of Natural Lifestyle**, uno strumento per riflettere sul tuo grado di soddisfazione in diverse aree della tua vita, così da capire dove senti di dover dedicare più energie nella seconda metà dell'anno.

Scarica qui

Di seguito puoi trovare domande utili per compilare la tua ruota:

1. Crescita Personale:

- Quali sono le attività che mi fanno sentire migliore?
- Ci sono competenze che vorrei acquisire/migliorare?
- Ci sono aspetti della mia personalità che vorrei migliorare?
- Ci sono emozioni che provo frequentemente su cui vorrei lavorare?
- Quanto tempo e attenzione sto dedicando a questi aspetti?

2. Benessere Fisico

- Qual è il mio livello di energia quando mi sveglio?
 - Ci sono fastidi e piccoli disturbi che sto accettando passivamente?
- (Do per scontato che eventuali problemi importanti siano già trattati)*

- Cosa penso quando mi guardo allo specchio?
- Quanta attenzione presto a ciò che introduco nel mio corpo?
- Quanta attenzione presto a ciò che uso sul mio corpo?

3. Ambiente

- Quali sono gli ambienti che più frequento nelle mie giornate?
- Trovo piacevoli questi ambienti?
- Ho uno spazio che sento accogliente?
- La mia casa/il mio spazio mi rispecchia?

4. Famiglia

- Com'è il rapporto con i miei familiari più stretti?
- Quanto tempo dedico ai miei familiari e alla mia famiglia?
- Il tempo che dedico è di qualità?
- Ci sono cose che non sto facendo e di cui potrei pentirmi un domani?
- Sto curando e coltivando i rapporti con i miei familiari più significativi?

5. Finanze

- Il denaro che possiedo/guadagno è allineato al valore che attribuisco al mio lavoro e alle mie competenze?
- Il mio stile di vita è allineato alle mie entrate?
- Lo stile di vita che voglio è quello che ho attualmente? se no, cosa posso fare per modificarlo?
- Il denaro mi crea ansia?

6. Amici

- Sono soddisfatto del tempo che dedico allo svago?
- Sono soddisfatto degli amici che mi circondano?
- Ho rapporti veri e sinceri con gli amici che frequento?
- I miei amici sento che mi supportano e contribuiscono alla mia crescita e benessere?
- Sento di poter essere me stess* con loro?

7. Cura Personale

- Quanto mi ascolto? Do voce ai miei bisogni?
- Trovo uno spazio nella giornata da dedicare a me stess*?
- Ho identificato una piccola pratica quotidiana che sento dedicata a me stess*?
- Dedico adeguate risorse a pratiche e trattamenti che contribuiscono a farmi star bene con me stess*?

8. Sostenibilità

- Quanto incide la valutazione dell'aspetto ecologico nella scelta dei miei acquisti?
- Posso diminuire il mio impatto ambientale?
- Posso rendere più ecocompatibile ciò che faccio ogni giorno?
- Posso rendere più ecocompatibile ciò che consumo ogni giorno?

SOS pelle post vacanze

Al rientro dalle vacanze è un grande classico avere la pelle un po' ribelle, **brufoletti sotto pelle, imperfezioni, pori più visibili, punti neri** o un po' ostruiti. Lei ha indubbiamente le sue ragioni: abbiamo preso il sole, che per la pelle è un grande stress, abbiamo usato abbondanti creme solari, che hanno una formulazione ricca, abbiamo ceduto al fritto misto e derogato un po' alle nostre solite abitudini alimentari. Va bè dai, non possiamo proprio darle torto. **Ora dobbiamo un po' coccolarla.**

Io ovviamente sono nella stessa situazione e ho già avviato il mio **piano d'azione SOS pelle paZa**. Ne parlerò sicuramente nel dettaglio questa settimana su Instagram ([mi trovi qui](#)) mostrando anche i prodotti che sto usando, ma ti anticipo qui la mia strategia, che si basa su un **trattamento esterno e un trattamento interno**.

Trattamento intensivo esterno

Le azioni chiave qui sono **esfoliare e curare**.

Per recuperare, pulire, illuminare e coccolare la mia pelle, le dedico **5 giorni di trattamento intensivo**, che prevedono:

- **Scrub**: sì, faccio proprio **uno scrub ogni giorno per 5 giorni consecutivi**.

Ovviamente faccio un'**applicazione delicata**, non c'è bisogno di scartavetrare la pelle. L'obiettivo è portare in superficie i brufoletti e tutta la sporcizia.

- **Maschera 1**: dopo lo scrub applico una **maschera purificante e detergente**.

Qui bisogna scegliere una maschera che ha un'azione detergente in linea con le proprie esigenze, per esempio, se hai una pelle sensibile, scegli una maschera delicata, detergente e lenitiva, se hai una pelle grassa o mista, scegli una detergente e astringente.

- **Maschera 2**: **mica si chiama trattamento intensivo per niente eh**. Con la seconda maschera si va ad agire in modo più specifico sulle esigenze della pelle: per esempio antiage per pelle matura, antimacchie se cono rimasti segni del sole o di imperfezioni, seboregolatrice per pelli miste etc etc.

Trattamento interno:

Se mi segui su Instagram sai che sono abbastanza **obsessed dall'intestino e la sua salute**. Credo fermamente che **un intestino non in equilibrio porta a innumerevoli disturbi e fastidi**, da quelli più immediatamente riconducibili a lui, per esempio **gonfiori e irregolarità**, a quelli più subdoli, per esempio **ha ripercussioni sull'umore, sul metabolismo, sull'energia, sul sonno e ovviamente, sulla pelle**.

Per questo agisco anche all'interno:

- **Alimentazione**: recupero le mie sane abitudini alimentari, riduco al minimo i cibi industriali e lavorati, i cibi raffinati, lo zucchero.

- Faccio il **protocollo di pulizia intestinale**, un protocollo di probiotici ([questo qui](#)) che esegue un reset e ripristino di tutta la situa dei piccoli batterini che popolano

la mia panza.

 **iamNatural.it News**

Presto tornano disponibili i nostri cosmetici Best Seller!

Durante le settimane di pausa estiva delle spedizioni abbiamo ricevuto tanti ordini (grazie 🥰) e i cosmetici best seller sono terminati.

NO PANIC! Ho già riordinato tutto e questa settimana arriveranno a magazzino.

Mano a mano che riceviamo i prodotti aggiorniamo il sito e lo comunico su instagram.

Ovviamente questo è solo l'inizio perchè in arrivo sono previste anche tante tante novità, stay tuned!

That's all, mi sembra già abbastanza!

Che ne pensi? Troppo? Troppo poco? Hai trovato i contenuti interessanti?

Fammi sapere!

A presto

Monica

iamNatural.it

info@iamnatural.it

[Annulla l'iscrizione](#)

© 2023 iamNatural.it