

# LA NUOVA ROUTINE IANDO

Con la collaborazione di:

**Marco Oliva**

Cosmetologo

**Aga Nowak**

Fondatrice del metodo Face Upper

Contiene:

- + La filosofia **INSIDE TREAT, OUTSIDE CARE**
- + Le risposte alle domande più frequenti sul funzionamento di integratori e cosmetici
- + **3 Ricette per nutrire il tuo INSIDE**
- + **4 Allenamenti OUTSIDE per il viso**
- + **4 playlist come colonna sonora perfetta per la tua routine settimanale**

# INDICE

<b>Benvenuta nel mondo lando!</b>	<b>4</b>
<b>INSIDE treat – OUTSIDE care: la parola all'esperto</b>	<b>7</b>
Marco Oliva, il nostro cosmetologo	9
INSIDE: Integratori	13
OUTSIDE: Prodotti Cosmetici	16
Routine landO	19
<b>INSIDE TREAT: Alimentazione sana tutti i giorni</b>	<b>21</b>
<b>OUTSIDE CARE</b>	<b>31</b>
Una nostra Voice: Aga Nowak	32
Il metodo FaceUpper:	35
<b>Nelle orecchie in ogni momento</b>	<b>43</b>
<b>I consigli dell'amica non bastano mai...</b>	<b>45</b>

# BENVENUTA NEL MONDO IANDO!



Bellezza come riflesso dello **stare bene nella tua pelle DENTRO e FUORI.**

Prendersi cura di sé assecondando il ciclo fisiologico della natura e utilizzando prodotti di qualità, con la consapevolezza che la bellezza evolve nel tempo: non è solo come si appare ma anche, e soprattutto, il riflesso di come ci si sente dentro.

Questo è l'obiettivo dietro la nascita di I and O (pronuncia inglese AI-END-Ò, non ti sbagliare!).

Lo abbiamo riflesso nel nome: **I = inside, O = outside, and = effetto combinato.**

L'abbiamo voluto ribadire nel payoff:  
**INSIDE TREAT, OUTSIDE CARE.**

L'abbiamo tradotto nei nostri prodotti: **integratori** per alimentare da dentro la naturale bellezza e **skincare** per nutrirla da fuori, con ingredienti semplici, efficaci e di alta qualità.

IN + OUT in sinergia, perché la pelle non è una questione superficiale. Applicare metodicamente una crema non basta perché non permette di raggiungere gli strati più profondi. Solo l'**azione sinergica** di prodotto cosmetico + integratore permette di farlo rispettando la tua **bellezza naturale.**



Abbiamo tradotto la nostra filosofia nei nostri prodotti:

# INTEGRATORI



per nutrire da dentro l'organismo e favorire i naturali processi fisiologici di rigenerazione cellulare (e la produzione di collagene ed elastina)



# COSMETICI



contenenti principi attivi efficaci per nutrire la pelle da fuori e massimizzare così l'effetto degli integratori

Facile a dirsi, un po' meno a farsi: l'aspetto a cui teniamo di più in assoluto è l'**efficacia della routine** che proponiamo. Per questo ci siamo fatte seguire in tutto il processo di sviluppo delle nostre formulazioni da un cosmetologo che ha dedicato tutta la sua carriera a formulare e soprattutto testare l'efficacia dei prodotti cosmetici.

Lasciamo quindi la parola direttamente a **Marco Oli-va** per introdurvi nel mondo **INSIDE TREAT, OUTSIDE CARE** rispondendo a quelle che sono le domande più frequenti su integratori e skincare.

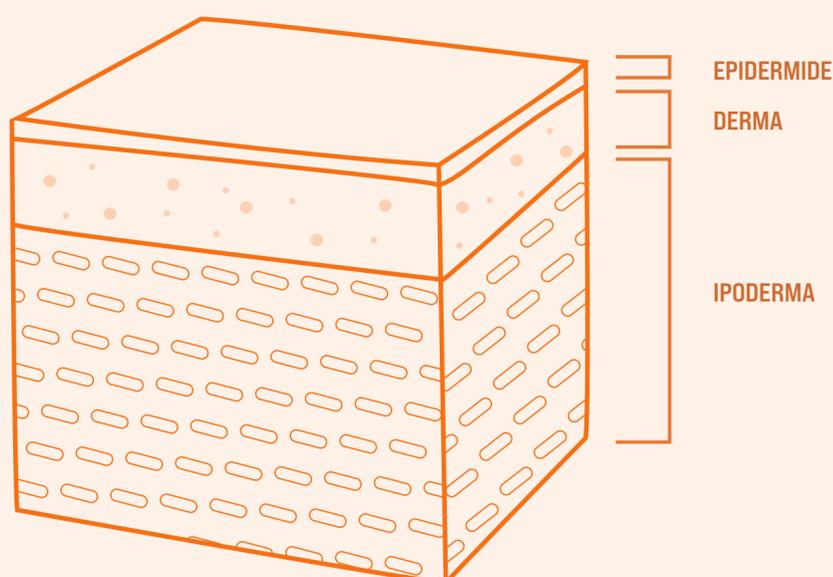
1.

Qual è il significato di “IN e OUT” e qual è il vantaggio di un simile approccio fisiologico?

L'approccio combinato “IN e OUT” consiste in un trattamento che contempla la sinergia tra un prodotto cosmetico e un integratore alimentare, così da ottenere una **stimolazione del sistema metabolico, da dentro e da fuori**. Chiaramente questo approccio si applica perfettamente in ambito skin care, body care e anche hair care.

L'approccio fisiologico per me è importantissimo e rappresenta la frontiera della cosmetica sostenibile e funzionale del futuro. È un approccio che fornisce all'organismo ciò che già produrrebbe autonomamente ma che a causa di fattori endogeni (invecchiamento) ed esogeni (stress, vento, smog, ...) fatica a produrre. In landO questo approccio passa dalla combinazione di interno + esterno, abbinando integratori + prodotti cosmetici che agiscono attraverso gli stessi ingredienti principali con un unico obiettivo: ottenere un risultato “naturalmente bello”.

La pelle, infatti, è il tessuto più esteso del corpo umano (oltre 2 metri quadri) e rappresenta la vera barriera di difesa contro le aggressioni esterne. È costituita da 3 macro-strati; epidermide, derma e ipoderma; attraverso quest'ultimo è legata agli strati più interni del nostro corpo, con i quali interagisce costantemente.



Per questo motivo un corretto apporto “dall'esterno” di ingredienti con formulazioni che ne alimentino lo strato idrolipidico, può essere rafforzato con ingredienti che agiscono “dall'interno”, ossia andando a stimolare le cellule a rigenerarsi e quindi ad alimentare anche gli strati cutanei più profondi a cui una crema non può arrivare.

2.

## Cosa fa davvero bene alla pelle?

Come appena detto, la cute svolge un ruolo di barriera e protezione ed è uno scudo di cui bisogna prendersi cura, proprio perché possa svolgere il suo ruolo con piena efficacia. Per questo, prima di tutto, va adeguatamente **nutrita**: la vera giovinezza a ogni età è aiutare la rigenerazione delle cellule favorendo l'**elasticità**, il **turgore** e l'**idratazione** della pelle.

L'invecchiamento non è soltanto un fatto visivo (es. le rughe o i cedimenti di tono) ma anche un fatto funzionale: le rughe sono, infatti, sinonimo di mancanza di acqua, di un sempre più scarso apporto nutritivo e mancanza di collagene ed elastina.

Sappiamo però che, pur non potendo bloccare le lancette dell'orologio, l'invecchiamento cutaneo può essere rallentato e reso meno evidente. Il sole, responsabile del foto invecchiamento, vento, radicali liberi e stress, sono solo alcuni dei fattori su cui si può e si deve intervenire. Come? Con una **vita sana**, un'**alimentazione equilibrata** e un **approccio IN e OUT**.

# 5.

**Ho un'alimentazione sana: davvero non basta e devo prendere degli integratori?**

Ciò che si assume con la dieta, per quanto sana ed equilibrata, **spesso non è sufficiente** per apportare tutti i principi attivi necessari al nostro corpo e ottenere di conseguenza risultati visibili anche sul tono, rughe e luminosità della pelle.

Anche gli alimenti più “virtuosi” se cotti, sbucciati, lessati, non garantiscono l'apporto vitaminico originale. Pensiamo ad esempio al fabbisogno giornaliero di Vitamina C, che in una donna è di 70mg: 100 grammi di arance hanno un apporto di (soli) 50mg, e 100 grammi di spinaci di 54 mg. Questo, però, solo se il frutto è fresco e consumato entro poche ore dalla raccolta e se la verdura non viene cotta. Inoltre, spesso, la vitamina C nella frutta è maggiormente contenuta in quelle parti che tendiamo a scartare, come la buccia. E lo stesso vale per quasi tutte le vitamine conosciute.

Inutile dire come sia impensabile, per la vita che svolgiamo e i ritmi che abbiamo, assumere sempre il giusto quantitativo di vitamine attraverso l'alimentazione, che potrà essere sana, ma magari non sempre equilibrata.



# Il metodo FaceUpper

A partire dai 30-35 anni circa, il processo fisiologico di invecchiamento del corpo indebolisce i muscoli del volto, restringe il sistema osseo, rallenta l'apporto di nutrienti e ossigeno. Così vediamo il nostro viso cambiare: si ammorbidiscono i contorni, si modifica l'ovale, i muscoli non sono più tonici, mostrando quindi un'espressione triste e stanca, gonfiori e perdita di compattezza della pelle. Il metodo FaceUpper funziona perché nasce dallo studio approfondito del sistema viso, agendo in modo mirato su tessuti esterni e profondi, sul tono muscolare, sul sistema osseo, sulla circolazione sanguigna e linfatica.

