

FashionChannel trends & lifestyle magazine www.fashionchannel.ch



fashionchannel www.momacy.com



+3

LUGANO 07.03.2020 - 08:00 | LETTO 1'462 AGGIORNAMENTO : 08.03.2020 - 09:50

Stress, capelli e alimentazione

Sono Monica, responsabile commerciale di www.momacy.it. Sono tornata per parlarvi di Stress e Alimentazione e delle conseguenze che questo può portare ai capelli.

LUGANO - Sento sempre più spesso persone che mi dicono di sentirsi stressate e di conseguenza non riescono a seguire una alimentazione equilibrata, entrando così in un circolo vizioso per il quale non riusciamo a visualizzarne l'uscita.

È vero, non è facile, è un po' come smettere di fumare, un brutto vizio si elimina solo armandosi di una grande fermezza e determinazione. Quale miglior cosa per affrontare la primavera e di conseguenza la prova bikini se non una buona dose di amor proprio?

Volersi bene sta alla base di qualsiasi idea di benessere. Eliminare i vizi "Tossici" che il nostro corpo subisce ogni giorno. Partendo dall'alimentazione, per poi scalare scogli sempre più ardui.

Quando pensiamo di sostenere una alimentazione sana, equilibrata e corretta, abbiamo paura di quanto sia impegnativa da realizzare, e al contrario quanto sia più facile mangiare quello che ci troviamo davanti, presi da attacchi di fame incontenibili.

Proprio per questo ho dedicato un intero articolo su come gestire al meglio i nostri pasti fuori casa, e a come organizzare le preparazioni principali. Il Meal Prep che ci salva la vita! [leggi l'articolo qui](#)

Niente panico, la vostra mente vi ringrazierà, si sentirà meglio al pensiero di avere un programma da seguire, e potrete mettere KO l'ormone dello stress, il CORTISOLO ovvero la sostanza che l'organismo produce quando siamo stressati e che comporta anche l'aumento di fame!

Purtroppo lo stress oltre che agire sul metabolismo, agisce anche sulla perdita dei capelli. Dobbiamo tenerlo a freno a tutti i costi, perché nei casi più gravi possiamo incorrere ad una forma di Alopecia nervosa, che comporta la perdita dei capelli in piccole aree disposte a macchia di leopardo, fino anche ad allargarsi all'intero scalpo.

Le cause possono essere infinite, ma spesso si tratta di un disagio interno, un sintomo che va ascoltato e sicuramente affrontato anche con la terapia psicologica. Ricorda: l'igiene mentale è come quella dentale, non dimenticartene! A fronte di questo, prendersi cura dei propri capelli anche a livello tricologico è un toccasana. Curare la caduta direttamente dalla testa affidandosi ad un centro tricologico serio ed affidabile, leader mondiale nella tricologia: CR LAB. Affidarsi a mani esperte, grazie ai loro trattamenti unici, vi farà sentire risolti. Un'ora di coccole dedicate interamente ai vostri capelli, con gli esperti in tricologia che vi seguiranno ad ogni seduta, personalizzando il vostro percorso.

Ma oggi sono qui per svelarvi anche i segreti della cucina come forma d'arte terapeutica. Ci sono infatti attività manuali che riescono ad alleggerire gran parte dei nostri stress settimanali, che potete effettuare in completa autonomia e soprattutto a casa vostra durante il week end.

Al primo posto vi consiglio la panificazione, l'arte di fare il pane a casa quindi di impastare quella massa di semplice acqua e farina e sfogare al suo interno tutte le nostre tensioni.

Il mese scorso abbiamo tenuto il nostro primo workshop per insegnare come preparare il pane settimanalmente a casa vostra.

Al secondo posto: la preparazione di un dolce sano per la colazione della settimana a venire.

Al terzo posto: Cosa mangiamo questa sera (vedi foto nella gallery)

Fonte di grande stress è non sapere cosa cucinare. Vi rimando al mio articolo sul meal prep ma, vista la stagione ancora fredda, la preparazione di vellutate in grande formato potrebbe fare al caso vostro. Porzionatele e congelatele per poterne usufruire all'occorrenza. Vi assicuro che sapere di avere nel freezer qualcosa di pronto per la sera successiva vi farà affrontare la giornata con uno stress in meno.

Al quarto posto dopo aver scaricato l'ansia e lo stress preparando il cibo per noi e per i nostri cari ci rimane solo da farsi coccolare presso uno dei centri CRLAB dell'Insubria. Andate a mio nome e avrete un trattamento di favore!

Company profile - Da quasi 50 anni la cura dei capelli è la mission di CRLab che, attraverso sistemi di integrazione non invasivi, trattamenti e prodotti tricologici d'avanguardia pensati per i problemi di cute e capelli dell'uomo e della donna, si pone un unico obiettivo: prevenire la caduta e mantenere sano e vitale il cuoio capelluto. Per info [clicca qui](#)

capelli fashionchannel.ch



Guarda tutte le 7 immagini

Condividi 51 Mi piace Tweet



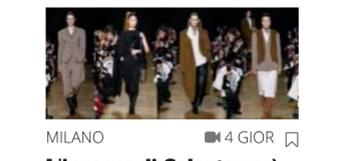
ULTIME NOTIZIE FASHIONCHANNEL



CANTONE 5 ORE **Hairlovers: consulenza, formazione, servizi e soluzioni su misura per la crescita del parrucchiere e del salone**



CANTONE 4 GIOR **Matrimonio: se mancano sei mesi alle nozze è tempo di partecipazioni**



MILANO 4 GIOR **L'inverno di Calcaterra è una forma di difesa contro il superfluo**



CHIASSO 6 GIOR **Professione consulente di immagine? In Ticino si può**



CHIASSO 1 SETT **Al salone Merlo la bellezza in dono fa sorridere il cuore dei City Angels**



LUGANO 1 SETT **Stop alla caduta dei capelli con il rivoluzionario PATCH TOP HAVOGEN 5**



MORBIO INFERIORE 1 SETT **Il 2021? Sarà l'anno dei matrimoni**



LUGANO 1 SETT **Il profumo del benessere, unicità, eleganza ed emozione**



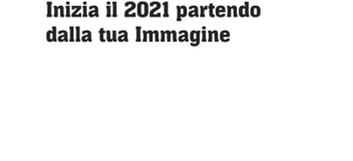
LUGANO 1 SETT **VACUUM TERAPIA: Detto anche "terapia del vuoto", combatte la cellulite**



LUGANO 2 SETT **Arriva nei migliori saloni l'innovativa liscianti e anticrespo al veleno d'ape che coccola i capelli**



PARADISO 2 SETT **BEAUTY: Il Covid non infetta l'estetica di qualità**



CHIASSO 2 SETT **Inizia il 2021 partendo dalla tua Immagine**