

natura & salute

Ilaria Campestri

NUTRI LA TUA PELLE CON IL METODO B.I.O.

*Scopri il segreto
di una pelle sana
con il Metodo Beauty Inside Out
e la dieta mediterranea
stagionale*

 **tecniche nuove**



Ilaria Campestri

NUTRI LA TUA PELLE CON IL METODO B.I.O.

*Scopri il segreto di una pelle sana
con il Metodo Beauty Inside Out
e la dieta mediterranea stagionale*

Avvertenza

I contenuti in questo libro sono frutto dell'opinione e dell'esperienza dell'autrice. Sono stati scritti al meglio delle sue conoscenze e verificati con la massima cura. Non sostituiscono tuttavia il parere medico. Tutti i lettori e le lettrici sono perciò da ritenersi responsabili del proprio operato. Sia l'autore sia l'editore declinano ogni responsabilità per eventuali conseguenze derivanti dall'applicazione dei suggerimenti contenuti in questo libro.

© 2025, Tecniche Nuove, via Eritrea 21, 20157 Milano

Redazione: tel. 0239090254

e-mail: libri@tecniche nuove.com

Vendite: tel. 0239090440

e-mail: vendite-libri@tecniche nuove.com

www.tecniche nuove.com

ISBN 978-88-481-4918-1

ISBN (pdf) 978-88-481-4919-8

ISBN (epub) 978-88-481-4920-4

Questo libro è disponibile e acquistabile in versione digitale

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte del libro può essere riprodotta o diffusa con un mezzo qualsiasi, fotocopie, microfilm o altro, senza il permesso dell'editore.

All rights reserved. No part of this book shall be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, by any means, electronic, mechanical photocopying, recording or otherwise without written permission from the publisher.

L'Editore dichiara la propria responsabilità a regolarizzare eventuali omissioni o errori di attribuzione.

Copertina: JDT, Milano

Realizzazione editoriale: Mokarta sas, Gorgonzola (MI)

Immagini: Adobe Stock; Shutterstock pagg. 135, 188, 265

Stampa: Logo, Borgoricco (PD)

Finito di stampare nel mese di novembre 2025

Printed in Italy

Sommario

Prefazione	XI
Nutrizione come atto di bellezza consapevole	XII
Nutricosmetica: dialogo tra scienza e natura	XII
Un percorso per il futuro.....	XIII
Introduzione	XV
Capitolo 1 La pelle sotto la lente: anatomia e inestetismi.....	1
La prima barriera verso il mondo esterno.....	1
Il ruolo dell'alimentazione nella salute della pelle	2
Trasformazione biochimica degli elementi nutrizionali	3
Radicali liberi e stress ossidativo: il primo passo verso l'invecchiamento	4
Gli alleati endogeni: proteine ed enzimi antiossidanti interni per la salute e la bellezza della pelle	7
Superossido dismutasi (SOD)	7
Catalasi	8
Glutazione perossidasi (GPx)	10
Glutazione reduttasi	11
Glutazione (GSH)	14
Coenzima Q10	16
La rete antiossidante: sinergia nutrizionale contro lo stress ossidativo.....	17

Esplorazione dell'apparato tegumentario: la pelle e i suoi annessi	18
Il primo strato: l'epidermide	20
Il secondo strato: il derma	21
Il terzo strato: l'ipoderma.....	31
Invecchiamento cutaneo e alterazioni strutturali della pelle	31
Differenze strutturali e funzionali tra capelli, peli e unghie	31
Identificazione dei principali inestetismi cutanei e delle loro cause.....	35
Acne e comedoni.....	35
Rosacea	37
Dermatiti	37
Vitiligine.....	38
Macchie e discromie.....	38
Rughe	38
Smagliature.....	39
Cellulite.....	39
Alopecia.....	39
Capelli fragili	40
Unghie fragili.....	40
Impatto psicologico degli inestetismi cutanei sulla percezione di sé e sull'autostima.....	40
Cosmetici e buone abitudini: alleati quotidiani per la salute della pelle	42
Psiche e pelle: l'asse intestino-cervello-cute e il valore del benessere	44
Emozioni sulla pelle: lo stress che infiamma	44
L'asse intestino-cervello-cute: un triangolo dinamico	45
Alimentazione e benessere emotivo: nutrire la pelle dall'interno	45
Benessere: un nuovo paradigma tra estetica ed equilibrio interiore.....	46
Bibliografia.....	49
Sitografia.....	49
Capitolo 2 Nutrienti chiave per la bellezza della pelle	51
La potenza degli organici	51
Glucidici e fibre: il loro ruolo nell'energia e nell'aspetto della pelle.....	52

Lipidi: gli acidi grassi essenziali per l'idratazione e la barriera cutanea.....	55
Protidi e amminoacidi: la struttura proteica e il rinnovamento cellulare	59
L'importanza degli inorganici	64
Acqua: idratazione interna ed effetto sulla pelle	65
Elementi minerali: la rilevanza nella fisiologia cutanea legata al processo di senescenza.....	69
Vitamine e fattori correlati, i micronutrienti essenziali per la difesa della pelle	87
Vitamine liposolubili: gli scudi protettivi della pelle	89
Vitamine idrosolubili: le fonti di energia della pelle.....	92
Bibliografia.....	97
Sitografia.....	97

Capitolo 3 Bellezza dall'interno con la Dieta mediterranea

secondo il Metodo B.I.O.	99
La bellezza da dentro: un approccio olistico	99
La dieta mediterranea: una prospettiva storica.....	100
Lo stile di vita mediterraneo: più di semplici alimenti	101
Etica e sostenibilità nella scelta degli alimenti per la pelle	102
Il Metodo B.I.O.: la regola del 5+5, un approccio colorato e stagionale alla nutrizione, completa per salute e sostenibilità.....	105
L'arte della cottura: preservare i nutrienti per una pelle sana	111
I fattori correlati alla bellezza della pelle: le stagioni e i colori della natura.....	113
L'importanza dei colori: i composti "fitochimici" bioattivi, i guardiani della salute	116
Fattori vitamino-simili: sostegno essenziale per il benessere della pelle.....	127
Superfood. Benefici specifici per la pelle derivanti da alimenti "funzionali" della dieta mediterranea	128
Frutti di bellezza: il potere anti-age della frutta per una pelle radiosa	129
Spezie, aromi e cacao: il potere antiossidante e rigenerante per la salute e la pelle.....	130
Catechine e bellezza: il potere rigenerante di tè, caffè e vino rosso.....	132

Semi e frutta a guscio: nutrimento essenziale per una pelle radiosa.....	132
Pesci grassi e oli vegetali: energia essenziale per una pelle nutrita e protetta	134
Verdure crucifere: la chiave per una pelle purificata e radiosa	136
Tesori dell'alveare: superfood naturali per salute e bellezza della pelle	137
Cereali integrali: la base nutriente per una pelle forte e vitalizzata	138
Alimenti fermentati: il segreto per una pelle sana e rigenerata	140
Legumi: potenza antiossidante e antinfiammatoria per una pelle sana.....	141
Bibliografia.....	142
Sitografia.....	142
Capitolo 4 Influenze alimentari sulla pelle: una visione inclusiva	145
Pelle giovane a tavola: longevità e dieta.....	145
Senescenza cellulare e invecchiamento cutaneo	147
Meccanismi interni all'organismo	148
Meccanismi esterni all'organismo.....	152
Fattori che accelerano l'invecchiamento della pelle.....	153
1. Effetti del fotoinvecchiamento indotto da raggi UV	153
2. Effetti dell'alcol (etanolo) sulla pelle	156
3. Effetti sulla pelle legati all'inquinamento atmosferico	158
4. Effetti del fumo di sigaretta sulla pelle: la nicotina	160
5. Inattività fisica	164
6. Lo stress e la pelle sana: implicazioni e gestione	167
Strategie di prevenzione dell'invecchiamento cutaneo	169
Beauty Inside Out: la bellezza dall'interno e il ruolo crescente della nutricosmetica.....	170
Nutrigenetica e nutrigenomica: influenza della genetica sulla salute della pelle	172
Malattie correlate alla nutrigenetica.....	174
Epigenetica: come la dieta influenza l'espressione genica.....	175
La dieta e il suo impatto sui meccanismi epigenetici della pelle	178
Dieta e invecchiamento cutaneo: processi multifattoriali su base alimentare	180
Stress ossidativo, telomeri, mitocondri e invecchiamento precoce	181

Fenomeni infiammatori, glicazione e bilanciamento metabolico	183
1. Bilanciamento della quota lipidica	184
2. Bilanciamento della quota glucidica	184
3. Bilanciamento della quota proteica	185
Ormesi, apporto calorico e restrizione calorica	186
Restrizione calorica e digiuno intermittente: longevità della pelle.....	188
Microbiota e microbioma cutaneo: influenze della dieta sul corretto eubiota.....	192
Alimentazione pro-longevità e senescenza cellulare cutanea.....	200
Senescenza alimentare e composti senolitici naturali: disattivare le cellule “zombie”	200
Telomeri, NAD ⁺ e autofagia: il tempo scritto nel DNA.....	203
Bibliografia.....	207
Sitografia.....	207
Capitolo 5 Soluzioni alimentari per problemi cutanei comuni	209
Dieta antiossidante: nutrire le naturali difese dell’organismo	209
Dieta antirughe e antinvecchiamento: nutrire la giovinezza	215
Dieta depurativa-detox: guida completa alla depurazione del corpo	220
Dieta antinfiammatoria: per una corretta gestione delle dermatiti	222
Dermatite atopica o eczema	224
Dermatite seborroica	225
Acne.....	225
Psoriasi	226
Il doppio ruolo degli alimenti nei processi infiammatori	226
Dieta antiglicazione: riduzione degli AGEs per una pelle più luminosa.....	234
Diete specifiche per celiaci, vegetariani e vegani: personalizzazione alimentare	236
Proteine vegetali, collagene e lipidi vegetali omega-3: pilastri fondamentali nelle diete prive di proteine animali.....	241
Benessere di capelli e unghie: nutrizione per annessi cutanei forti	245
Dieta “Body Neutrality”: trattamento di adiposità localizzate, cellulite, smagliature e cicatrici	250
Dieta e pelle nei diversi fototipi ed etnie: un approccio inclusivo	254

Fototipi e risposta cutanea: la pelle non è tutta uguale.....	254
Età, etnia, cultura: una pelle, mille storie	255
Inclusività alimentare: rispettare regole e credenze.....	255
Un nuovo vocabolario del benessere cutaneo	256
Il digiuno intermittente: un approccio nutrizionale completo	260
Bibliografia.....	263
Sitografia.....	263
Capitolo 6 Ricette stagionali.....	265
Dieta antiossidante e pro-longevità: la prima difesa contro l'invecchiamento.....	266
Dieta antirughe e antinvecchiamento: nutrire la giovinezza	276
Dieta depurativa-detox: guida completa alla depurazione del corpo	286
Dieta antinfiammatoria: per una corretta gestione delle dermatiti	296
Dieta antiglicazione: riduzione degli ages per una pelle più luminosa	306
Diete specifiche per celiaci, vegetariani e vegani: personalizzazione alimentare	317
Benessere di capelli e unghie: nutrizione per annessi cutanei forti	328
Dieta “body neutrality”: trattamento di adiposità localizzate, cellulite, smagliature e cicatrici	338
Conclusioni.....	348
Appendice A Diario del benessere cellulare	355
Un esercizio settimanale per la tua longevità cutanea e sistemica	355
Appendice B Glossario del benessere e della bellezza inclusiva.....	359

Prefazione

Ogni individuo custodisce una propria e intima visione del **bellessere**.

Ma cosa significa, oggi, “benessere”? È un concetto polisemico e intrinsecamente positivo, che travalica la mera assenza di malattia per abbracciare una dimensione più ampia, olistica e interconnessa. Nella cultura anglosassone, tale idea si declina in molteplici sfumature – well-being, wellness, health, wealth – a rappresentare i diversi livelli del vivere bene: fisico, psichico, relazionale e ambientale.

Il bellessere, tuttavia, va oltre: è la sintesi armonica tra equilibrio biologico e bellezza percepita, tra cura di sé e consapevolezza estetica, tra ciò che nutre l'interno e ciò che illumina l'esterno.

Negli anni recenti, specialmente a seguito dell'epoca pandemica, il benessere è stato reinterpretato come una tensione verso l'equilibrio tra corpo, mente e ambiente, arricchito da una componente etica e sociale che riflette il nostro essere parte di un ecosistema umano e naturale. Non più solo salute, ma armonia sostenibile.

Nell'antica Grecia, Aristotele identificava questo stato ideale con il termine **eudaimonia**: la felice coesistenza del benessere e della virtù, fondamento della felicità e dell'etica della realizzazione. È in questa direzione che si muove il metodo proposto nel presente testo: **B.I.O. – Beauty Inside Out**, una visione integrata e consapevole del bellessere che parte dall'interno per irradiarsi all'esterno.

NUTRIZIONE COME ATTO DI BELLEZZA CONSAPEVOLE

Il concetto di dieta – dal greco *diata*, ovvero “stile di vita” – trascende l’idea di restrizione alimentare. È scelta, cultura, identità e gesto quotidiano. La **dieta mediterranea**, riconosciuta dall’UNESCO come patrimonio immateriale dell’umanità, rappresenta un modello sostenibile, inclusivo ed eticamente orientato, che coniuga gusto, salute e rispetto della stagionalità. Dieta mediterranea come un tributo alle tradizioni, come bene protetto e inserito nella lista dei patrimoni orali e immateriali dell’umanità nel 2010.

La nutrizione, in questo contesto, non solo nutre l’organismo ma sostiene la **longevità cutanea**, modulando l’effetto dell’esposoma – l’insieme di tutte le esposizioni ambientali cui l’individuo è soggetto nel corso della vita. È un atto preventivo e trasformativo che contribuisce a mantenere la pelle, e i suoi annessi, in uno stato di vitalità e resilienza.

La cute, organo di confine e dialogo con il mondo, riflette ciò che accade all’interno. Con i suoi oltre due metri quadrati di superficie e circa il 15% del peso corporeo, richiede un costante apporto di nutrienti per rigenerarsi, proteggersi, esprimere la propria bellezza.

NUTRICOSMETICA: DIALOGO TRA SCIENZA E NATURA

Negli ultimi anni si è affermata la disciplina della **nutricosmetica**, sintesi tra alimentazione funzionale e cosmetologia avanzata. Non si tratta più solo di “integrazione alimentare”, ma di un approccio scientifico trasversale volto a promuovere la salute e la bellezza cutanea, valorizzando l’efficacia sistemica di molecole attive di origine naturale.

Polifenoli, acidi grassi essenziali, minerali biodisponibili e fitocomplessi si configurano come strumenti preziosi per **contrastare i segni della senescenza**, proteggere la barriera epidermica, promuovere la **luminosità del volto** e sostenere la qualità del microbiota cutaneo.

Questi attivi, selezionati secondo criteri di **sostenibilità e biodiversità**, sono spesso derivati da matrici vegetali stagionali, nel rispetto dei ritmi naturali e dei principi dell’economia circolare. L’industria cosmetica, oggi più che mai, è chiamata a rispondere all’urgenza di pratiche etiche e inclusive, capaci di valorizzare la diversità e ridurre l’impatto sull’ambiente.

UN PERCORSO PER IL FUTURO

In un'epoca segnata dall'Antropocene, in cui l'impronta dell'uomo sul pianeta è ormai dominante, diventa essenziale recuperare un **patto di alleanza con la natura**. La dieta – e in particolare quella mediterranea – diventa così un atto politico, un gesto di cura, una forma di bellezza etica.

Il presente volume propone un itinerario attraverso le stagioni, dove ogni alimento scelto non solo nutre ma comunica con la pelle, sostenendo la sua funzione, vitalità ed espressività. Il modello B.I.O. è, in questo senso, una proposta di **longevità consapevole**, dove la bellezza si fa sintesi di benessere, salute, etica ed emozione. Perché la vera bellezza non è solo ciò che si vede, ma ciò che nasce e si coltiva da dentro, ogni giorno, attraverso gesti responsabili e consapevoli. E la natura, ancora una volta, ci offre gli strumenti per realizzarla.

CAPITOLO 3

Bellezza dall'interno con la Dieta mediterranea secondo il Metodo B.I.O.

LA BELLEZZA DA DENTRO: UN APPROCCIO OLISTICO

La dieta mediterranea, con il suo focus su alimenti freschi e non trasformati, la moderazione e la convivialità, offre un metodo nutrizionale che promuove il benessere a lungo termine. Adottando i principi della dieta mediterranea, secondo la stagionalità degli ingredienti, è possibile migliorare la salute fisica, mantenendo una pelle radiosa e una qualità di vita superiore. Questo approccio ci invita a vedere il cibo come una fonte di piacere e nutrimento, ricordandoci che la vera bellezza inizia da dentro.

La bellezza è spesso percepita come un riflesso esteriore del nostro aspetto fisico, ma la vera bellezza nasce dall'interno. Questo concetto di *bellezza da dentro* è fondamentale per un approccio olistico alla salute e al benessere, che considera l'individuo nella sua interezza: corpo, mente e spirito. L'approccio olistico si basa sull'idea che tutte le parti del nostro essere sono interconnesse e che la cura di una parte influisce sul benessere dell'intero organismo.

Nel contesto della bellezza e della salute della pelle, l'approccio olistico suggerisce che per ottenere una pelle sana e radiosa, dobbiamo nutrire non solo la nostra pelle, ma anche il nostro corpo e la nostra mente. Ciò significa adottare abitudini alimentari sane, praticare attività fisica regolare, gestire lo stress e dormire a sufficienza. Una dieta equilibrata e ricca di nutrienti è fondamentale per fornire alla pelle le sostanze di cui ha bisogno per rigenerarsi e mantenere la sua elasticità e luminosità.

CAPITOLO 4

Influenze alimentari sulla pelle: una visione inclusiva

PELLE GIOVANE A TAVOLA: LONGEVITÀ E DIETA

La pelle è l'organo più esteso del corpo umano e svolge un ruolo fondamentale nel proteggere l'organismo dagli agenti esterni. Essa è anche una finestra sulla salute generale del corpo, riflettendo spesso gli effetti di ciò che mangiamo e beviamo. Il legame tra dieta e salute della pelle è stato a lungo riconosciuto, ma solo recentemente la scienza ha iniziato a svelare le complesse interazioni tra alimentazione, genetica e biologia della pelle. In questo contesto, la dieta mediterranea emerge come uno dei regimi alimentari più studiati e apprezzati per i suoi numerosi benefici sulla salute, inclusa la salute della pelle.

L'alimentazione gioca un ruolo cruciale nel mantenimento della salute della pelle. I nutrienti essenziali come le vitamine, i minerali, gli acidi grassi e gli antiossidanti sono fondamentali per la rigenerazione delle cellule cutanee, la produzione di collagene e la protezione contro i danni ossidativi. In particolare, la dieta mediterranea, ricca di frutta, verdura, cereali integrali, legumi, pesce e olio d'oliva, fornisce un ampio spettro di nutrienti che possono contribuire a mantenere la pelle sana e giovane.

Le differenze genetiche tra gli individui possono influenzare significativamente la struttura, la funzione e l'aspetto della pelle. La genetica determina il colore della pelle, la sensibilità al sole, la produzione di sebo e la predisposizione ad alcune problematiche cutanee comuni quali l'acne, la rosacea e l'eczema. Le differenze

CAPITOLO 6

Ricette stagionali



DIETA ANTIOSSIDANTE E PRO-LONGEVITÀ: LA PRIMA DIFESA CONTRO L'INVECCHIAMENTO

PRIMAVERA

Ricette fresche e depurative per proteggere la pelle dallo stress ossidativo e risvegliare l'energia cellulare.

COLAZIONE

Smoothie verde di spinaci e menta

Ingredienti

1 tazza di spinaci freschi

10 foglie di menta

1 mela verde, tagliata a pezzi

succo di mezzo limone

1 cucchiaino di semi di chia

200 ml di acqua o latte vegetale (opzionale)

Preparazione

Frulla insieme tutti gli ingredienti fino a ottenere una consistenza liscia. I semi di chia apportano fibre e omega-3, mentre spinaci e menta aggiungono clorofilla e antiossidanti per una colazione disintossicante e nutriente.

SPUNTINO

Mela e mandorle

Ingredienti

1 mela verde, a fettine

10-15 mandorle crude

Preparazione

Servi la mela affettata con le mandorle. Le mele contengono quercetina, un potente antiossidante naturale, e le mandorle sono ricche di vitamina E, che favorisce la salute della pelle.

PRANZO

Insalata di asparagi e carciofi crudi

Ingredienti

5-6 asparagi freschi, tagliati a rondelle

succo di mezzo limone

1 carciofo crudo, a fettine sottili

1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva (evo)

1 manciata di rucola

1 pizzico di sale e pepe

Preparazione

Mescola gli asparagi, il carciofo e la rucola in una ciotola. Condisci con succo di limone, olio evo, sale e pepe. Questa insalata è un concentrato di antiossidanti, come vitamina C e polifenoli, ideali per la depurazione del fegato e il sostegno della pelle.

MERENDA

Tè verde con zenzero fresco e curcuma

Ingredienti

1 bustina di tè verde o 1 cucchiaino

1 pizzico di curcuma

di tè verde sfuso

200 ml di acqua calda

1 fettina di zenzero fresco

Preparazione

Porta l'acqua a ebollizione, aggiungi lo zenzero e la curcuma, poi lascia in infusione con il tè verde per 5-7 minuti. Questa bevanda è ricca di antiossidanti e ha proprietà antinfiammatorie che aiutano a ridurre l'infiammazione e il rossore della pelle.

CENA

Filetto di pesce al vapore con spinaci saltati

Ingredienti

1 filetto di pesce bianco (come branzino o merluzzo)

1 tazza di spinaci freschi

1 spicchio di aglio

1 cucchiaino di olio evo

succo di limone a piacere

sale e pepe a piacere

Preparazione

Cuoci il filetto di pesce al vapore per 8-10 minuti. Nel frattempo, salta gli spinaci in padella con olio evo e aglio fino a quando non saranno appassiti. Servi il pesce con gli spinaci e aggiungi un po' di succo di limone per esaltare i sapori. Questo piatto è leggero e ricco di antiossidanti, ideale per ridurre la glicazione e sostenere il riposo notturno.

ESTATE

Piatti leggeri e ricchi di antiossidanti per difendere la pelle dai raggi solari e mantenerla luminosa.

COLAZIONE

Smoothie ai frutti rossi e semi di lino

Ingredienti

1 tazza di frutti rossi (fragole, lamponi, mirtilli)

1 banana

1 cucchiaino di semi di lino

200 ml di latte di mandorla (o altra bevanda vegetale)

Preparazione

Frulla i frutti rossi, la banana e i semi di lino con il latte di mandorla fino a ottenere una consistenza cremosa. I frutti rossi forniscono polifenoli e vitamina C, che proteggono la pelle dallo stress ossidativo, mentre i semi di lino offrono omega-3, benefici per l'elasticità cutanea.

APPENDICE A

Diario del benessere cellulare

UN ESERCIZIO SETTIMANALE PER LA TUA LONGEVITÀ CUTANEA E SISTEMICA

La longevità non è un traguardo, ma un processo quotidiano. Questo diario nasce per accompagnarti, settimana dopo settimana, in un percorso di ascolto, cura e rigenerazione, dove l'alimentazione consapevole, l'equilibrio emotivo e le piccole abitudini virtuose diventano alleati concreti della tua pelle e del tuo benessere profondo.

Settimana dal _____ al _____

OBIETTIVO SETTIMANALE

Scrivi in una frase il tuo obiettivo per questa settimana.

Esempi: "Ridurre gli zuccheri raffinati", "Espormi al sole 15 minuti al giorno", "Iniziare il digiuno 16:8", "Aumentare frutta viola e verdure crude".

Il mio obiettivo è: _____

APPENDICE B

Glossario del benessere e della bellezza inclusiva

Un dizionario essenziale per orientarsi tra i concetti chiave di salute, nutrizione e cura della pelle nel libro e pensato per rendere accessibili i concetti scientifici, senza perdere rigore tecnico. Utile al lettore curioso, al professionista in formazione e soprattutto all'utente consapevole.

AGE (Advanced Glycation End-products)

Prodotti finali della glicazione che accelerano l'invecchiamento cutaneo e favoriscono l'infiammazione.

Angiogenesi

Processo di formazione di nuovi vasi sanguigni, fondamentale per la rigenerazione cutanea.

Autofagia

Processo cellulare di riciclo interno che elimina proteine danneggiate e organelli non funzionanti, fondamentale per la longevità.

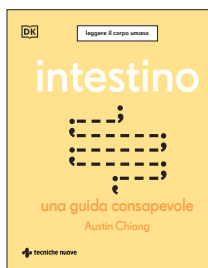
Beauty aging positivo

Approccio alla bellezza che accetta l'invecchiamento come processo naturale, valorizzando la salute e l'espressività della pelle invece di contrastare artificialmente ogni segno del tempo.

Dello stesso editore



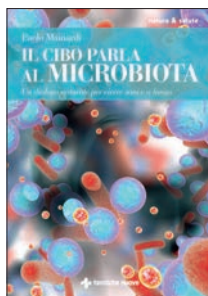
**PELLE
DALLA SALUTE
ALLA BELLEZZA**
Guida pratica alla cura
dermocosmetica
di Magda Belmontesi
16,90€
256 pagine
ISBN 978-88-481-4131-4



INTESTINO
Una guida consapevole
di Austin Chiang
22€
208 pagine
ISBN 978-88-481-4768-2



**IL METODO
BEAUTIFUL AGING**
La bellezza come mission
di benessere e salute
di Alberto Massirone
16,90€
168 pagine
ISBN 978-88-481-4016-4



**IL CIBO PARLA
AL MICROBIOTA**
Un dialogo naturale
per vivere sani e a lungo
di Paolo Mainardi
15,90€
144 pagine
ISBN 978-88-481-4769-9



**L'ALIMENTAZIONE
CORRETTA
NELLE DIVERSE
PATOLOGIE**
Nutrizione eubiotica
di Sara Giannini,
Martina Toschi
19,90€
256 pagine
ISBN 978-88-481-3967-0



**HEALTH
REVOLUTION
I 5 PILASTRI
DELLA SALUTE**
Benessere e longevità
secondo il Metodo
Acquaviva
di Annamaria Acquaviva
19,90€
240 pagine
ISBN 978-88-481-4325-7

Come ordinare

web	www.tecnichenuove.com
e-mail	vendite-libri@tecnichenuove.com
telefono	0239090440

Ilaria Campestri

NUTRI LA TUA PELLE CON IL METODO B.I.O.

UNA PELLE SANA E LUMINOSA SI COSTRUISCE
DALL'INTERNO

Questo libro, ricco di contenuti scientifici e suggerimenti pratici, accompagna il lettore in un viaggio alla scoperta del profondo legame tra nutrizione, benessere e bellezza. Superando il concetto di *anti-age*, propone una visione *pro-age*, incentrata sul benessere e sull'equilibrio, più che sull'età.

Attraverso il Metodo B.I.O. (*Beauty Inside Out*), ispirato alla dieta mediterranea e alla stagionalità, l'autrice presenta un modello alimentare mirato a contrastare l'invecchiamento cutaneo, influenzato da genetica, esposoma e stile di vita. Il risultato? Una pelle visibilmente più sana e vitale.

Un testo completo, che unisce consigli nutrizionali, ricette stagionali e approfondimenti utili per valorizzare la propria bellezza in modo naturale e duraturo.

Un viaggio tra nutricosmetica, epigenetica e scelte quotidiane, per ritrovare armonia, benessere e bellezza.

Dedicato a chi desidera prendersi cura di sé con consapevolezza, dall'interno verso l'esterno.

ILARIA CAMPESTRI

Esperta in innovazione cosmetica, sostenibilità e nutrizione, è responsabile dello sviluppo di nuovi prodotti in una realtà multinazionale. È docente in master universitari e scuole di alta formazione. Farmacista, Nutrizionista e Cosmetologa, possiede una doppia laurea magistrale e ha conseguito un Executive MBA presso il Politecnico di Milano. Collabora con riviste tecniche del settore, tra cui Kosmetica, edita da Tecniche Nuove, dove cura una rubrica dedicata alla Nutricosmetica.

