# SUPER REJUVENESCIMENTO



## sua pele mais Jovem

## Dra. Anamaria Chiaverini

Conteúdo será enviado em 3 partes, UMA VERSÃO POR SEMANA!

Versão 1.0

CANAL DO YOUTUBE

Copyright © **2023** de **Dra. Anamaria Chiaverini**
Todos os direitos reservados. Este e-book ou qualquer parte dele não pode ser reproduzido ou usado de forma alguma sem autorização expressa, por escrito, do autor ou editor, exceto pelo uso de citações breves em uma resenha do e-book.

# ÍNDICE

01 – Resumo _____ 03

02 – Principais origens do Envelhecimento Precoce_____04

03 – Sucos e Chás que devolvem a elasticidade da pele___ 07

04 – Alimentos perfeitos para a pele_____10

05 – Como evitar o Envelhecimento Precoce_____ 12

05 – Fontes Bibliográficas e Artigos Científicos _____15



Copyright © **2023** de **Dra. Anamaria Chiaverini**
Todos os direitos reservados. Este e-book ou qualquer parte dele não pode ser reproduzido ou usado de forma alguma sem autorização expressa, por escrito, do autor ou editor, exceto pelo uso de citações breves em uma resenha do e-book.

# RESUMO

Segundo o relatório da Sociedade Internacional de Cirurgia Plástica Estética em 2020 o Brasil foi o 2º país a realizar mais cirurgias estéticas do mundo, perdendo apenas para os Estados Unidos. Este fator nos mostra como somos vaidosos e buscamos sempre a perfeição quando falamos de aparência mas, será que para ter sua pele mais jovem, com mais elasticidade e tônus realmente precisam mesmo nos submeter a uma cirurgia plástica?

Em muitos casos sim, principalmente quando não começamos a cuidar da nossa saúde antes que seja tarde demais, por isto neste E-book vou passar todas as dicas necessárias para que lá no futuro você não precise de uma cirurgia e ainda agora possa ver na pele os resultados do rejuvenescimento.



Copyright © **2023** de **Dra. Anamaria Chiaverini**
Todos os direitos reservados. Este e-book ou qualquer parte dele não pode ser reproduzido ou usado de forma alguma sem autorização expressa, por escrito, do autor ou editor, exceto pelo uso de citações breves em uma resenha do e-book.

# PRINCIPAIS ORIGENS DO ENVELHECIMENTO PRECOCE



1 – Alimentação inadequada: um dos fatores que mais causam o envelhecimento precoce é a nossa alimentação. Uma dieta rica em açúcar, sal, gordura trans, corantes artificiais, alimentos ultraprocessados (embutidos), carboidratos refinados, xarope de milho e fast-food são os Top no quesito envelhecimento.

2 – Luz do Sol: sim, os Raios UVA e UVB afetam demais nossa pele e no longo prazo nos deixam com a pele mais enrugada.

3 – Cigarro: o tabagismo também é grande responsável pelo envelhecimento precoce

4 – Bebida Alcoólica. Logicamente que estamos falando em bebida alcoólica em demasia, uma taça de vinho de qualidade (sem açúcar) de vez em quando não faz mal a ninguém.

Copyright © **2023** de **Dra. Anamaria Chiaverini**
Todos os direitos reservados. Este e-book ou qualquer parte dele não pode ser reproduzido ou usado de forma alguma sem autorização expressa, por escrito, do autor ou editor, exceto pelo uso de citações breves em uma resenha do e-book.

5 – Baixo consumo de água: a desidratação ou a baixa ingestão de água ajuda a envelhecer sua pele.

6 - Medicamentos: alguns antidepressivos, antineoplásicos, esteroides, corticoides e antibióticos podem afetar negativamente a saúde da sua pele.

7 - Poluição: sim, o ar que você respira afeta a aparência da sua pele, complicado, não é?!

8 - Sedentarismo: a falta de exercícios também provoca o envelhecimento precoce.

DICAS BÔNUS: inicie esta nova etapa da sua vida se livrando de alguns hábitos ruins calma, não vou dizer que você tem que parar de fumar (isso já é obvio) mas melhorar a alimentação, aumentar a ingestão de água, passar um protetor solar na hora de sair de casa e fazer pelo menos 15 minutos de exercícios físico por dia já irá te ajudar demais.

Copyright © **2023** de **Dra. Anamaria Chiaverini**
Todos os direitos reservados. Este e-book ou qualquer parte dele não pode ser reproduzido ou usado de forma alguma sem autorização expressa, por escrito, do autor ou editor, exceto pelo uso de citações breves em uma resenha do e-book.

# REVERAVIT – PELE JOVEM NOVAMENTE




Produto 100% natural desenvolvido com tecnologia e matéria prima Americana o Reveravit tem sido um excelente aliado no combate do envelhecimento precoce pois sua formulação tem Ácido Hialurônico, Resvetrol, Biotina, Retinol e Colágeno Verisol, ou seja a combinação perfeita para o Rejuvenescimento da sua pele!

Interessou e quer saber mais sobre o Reveravit, acesse aqui!

Copyright © **2023** de **Dra. Anamaria Chiaverini**
Todos os direitos reservados. Este e-book ou qualquer parte dele não pode ser reproduzido ou usado de forma alguma sem autorização expressa, por escrito, do autor ou editor, exceto pelo uso de citações breves em uma resenha do e-book.

# PRÓXIMA ATUALIZAÇÃO DO E-BOOK



Você receberá em até 7 dias no seu e-mail!!

Fique do olho na caixa de spam

Te vejo lá com carinho *Dra. Anamaria Chiaverini*

Copyright © **2023** de **Dra. Anamaria Chiaverini**
Todos os direitos reservados. Este e-book ou qualquer parte dele não pode ser reproduzido ou usado de forma alguma sem autorização expressa, por escrito, do autor ou editor, exceto pelo uso de citações breves em uma resenha do e-book.