



# Addio a lifting chirurgico e botox

Con il metodo di ringiovanimento naturale messo a punto dalla dottoressa Joanna Hakimova si possono prevenire i segni dell'invecchiamento e cancellare quelli che già ci sono. Imparando a prendersi cura del proprio aspetto attraverso piccoli ma efficacissimi accorgimenti e semplici esercizi di ginnastica facciale da fare a casa

➡ **Manuela M. Broggi**

**R**ipartire indietro le lancette dell'orologio biologico, migliorando notevolmente il proprio aspetto in modo naturale, senza ricorrere a bisturi, botox, punturine o ad altri trattamenti invasivi, oggi si può e – cosa ancora più importante – lo si può fare in modo permanente.

Come? Seguendo il metodo di biolifting dalla dottoressa Joanna Hakimova, biologa ricercatrice, con un dottorato in fisiologia umana presso l'accademia delle Scienze di Mosca e specialista in bio estetica e cure naturali, nonché autrice di tre best seller in Italia.

Alle sue mani "miracolose" e ai suoi insegnamenti si affidano noti personaggi del mondo dello spettacolo e della moda, ma anche donne e uomini in carriera e tutti

coloro per i quali un viso giovane e in salute è il primo biglietto da visita nel mondo del lavoro oltre che nel privato. Più che un insieme di tecniche e di trattamenti, il programma antiaging della dottoressa Hakimova è una filosofia di vita, un modo nuovo di rapportarsi con il proprio corpo e con il tempo, tempo che inevitabilmente passa per tutti ma che, non per questo, deve essere nemico.

Abbiamo incontrato Joanna Hakimova nel suo studio di Milano, presso il Centro NBL in Piazzale Baracca al 10, per conoscere più nel dettaglio il suo innovativo metodo antiaging – applicabile sia al viso che al corpo – chiedendole in particolare di spiegarci cos'è e come funziona il biolifting del viso.

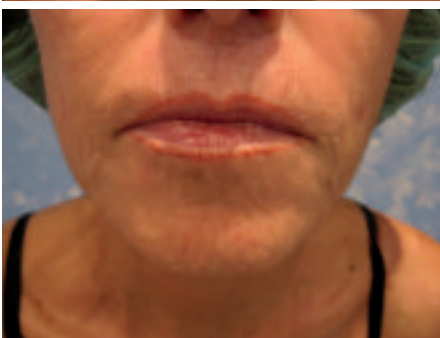
Joanna Hakimova, biologa, ricercatrice dell'Accademia Russa delle Scienze, è una delle più esperte e conosciute facialist del mondo, autrice dei tre best seller: "Self lifting - come cancellare le rughe da soli"; "Self lifting per lui" e "300 e più rimedi naturali"

Joanna Hakimova, biologist and researcher at the Russian Academy of Science is one of the most expert and well-known facialists in the world and author of three best sellers: "Self lifting - how to remove wrinkles yourself"; "Self lifting for him" and "300 plus natural remedies"

«È un programma di biorevitalizzazione naturale che aiuta a ripristinare le condizioni ottimali di salute e giovinezza della cute. Lo scopo è riattivare le risorse interne del nostro organismo, stimolando il metabolismo delle cellule per aumentare la produzione di collagene e di elastina».

#### **In cosa consiste esattamente il programma?**

«Si compone di due fasi. Prima di tutto viene effettuato, da un operatore NBL, un trattamento olistico di scultura manuale. Le mani, se usate correttamente, sono il più potente macchinario contro le rughe. Solo una mano professionale sa riconoscere la qualità della cute, sa dove e come bisogna andare, la pressione giusta da esercitare sulle varie zone. In un secondo momento si insegna, attraverso un training personalizzato, a mantenere e ad aumentare nel tempo i risultati raggiunti. Si danno, insomma, i compiti a casa. Diventare autonomi nella cura quotidiana per rallentare e prevenire i segni del tempo è una parte fondamentale del metodo».



#### **Cosa ci si può aspettare dal biolifting?**

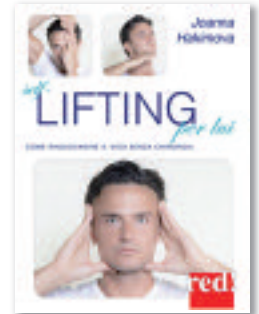
«Un viso più tonico, curato, con una mimica naturale e senza nessun rischio. Oggi, forse anche dopo le esagerazioni della chirurgia estetica, c'è un ritorno a un concetto di bellezza naturale. Anche tra le star di Hollywood non vanno più di moda i visi plasticati. Ovviamente il mio metodo non è una bacchiretta magica, ma uno stile di vita. Se si vuole rimanere in forma, bisogna evitare lo stress, mantenere un peso giusto, fare attività sportiva e mangiare sano. La bellezza nasce prima di tutto dalla salute».

#### **A quale età è consigliabile il biolifting?**

Il biolifting è adatto a persone di qualsiasi età. Se si è giovani basteranno pochi trattamenti di base per correggere eventuali inestetismi e si agirà soprattutto sulla prevenzione. Man mano che si va avanti con gli anni, invece, i trattamenti e gli esercizi saranno più specifici e ci vorrà un po' più di pazienza e di costanza. Ma i risultati saranno tali che non ci si fermerà più».

#### **Quando si possono vedere i primi risultati e quanto durano?**

«L'effetto è visibile fin dal primo trattamento: dopo un certo numero di sedute si arriva a un risultato stabile. Il risultato sarà permanente a patto che si facciano i compiti a casa e si adotti uno stile di vita sano».



**Con il metodo NBL è possibile migliorare sensibilmente, in poco tempo, anche zone difficili come l'area nasolabiale. With the method NBL even difficult areas such as the nasolabial can be significantly improved in a short time**

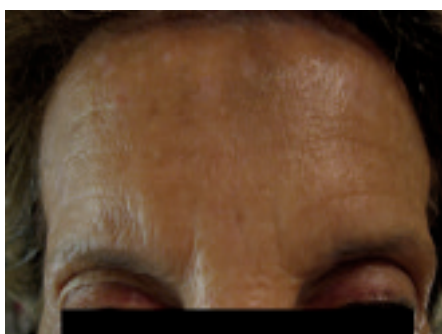
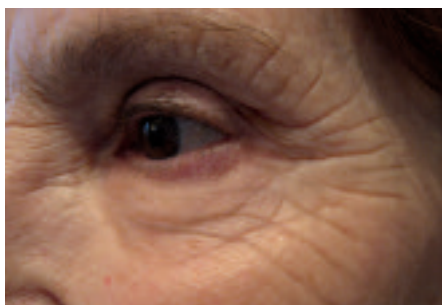
### Cosa dicono di Joanna Hakimova

Tra i vip entusiasti del metodo di ringiovanimento naturale Natural Bio Lifting c'è anche lo stilista **Stefano Gabbana** che, nella prefazione del terzo libro di Joanna Hakimova dedicato agli uomini "Self lifting per lui", ha scritto:

*"Ho conosciuto Joanna due anni fa e da allora non mi sono più staccato da lei. Oltre a essere una biologa eccezionale, ha delle mani miracolose! Dopo pochi mesi di trattamenti con lei, ho cominciato a vedere il mio viso ringiovanire. Ha avuto anche la pazienza di insegnarmi tutti gli esercizi, essendo un uomo sono anche un po' pigro... ma, come alleno il mio corpo per averlo tonico, ora alleno giornalmente anche il mio viso. Non so se ciò sia evidente a tutti, ma per me lo è".*

**Nel campo dell'antiaging, Joanna Hakimova è una biologa ricercatrice affermata i cui prodotti e trattamenti unici sono il frutto di un costante lavoro di studio e sperimentazione. Oggi il suo metodo è quanto di più innovativo ed efficace esista per invecchiare in perfetta forma.**

**In the field of anti-aging, Joanna Hakimova is a famous biologist researcher whose products and unique treatments are the result of a constant work of study and experimentation. Today her method is the most innovative and effective way to grow old in perfect shape**



### Come funziona la ginnastica facciale?

Sono due le caratteristiche principali che distinguono una pelle giovane da una segnata: il turgore della muscolatura e l'elasticità della cute. Con la ginnastica facciale si rendono i muscoli più tonici, ridisegnando i contorni del viso, proprio come accade con gli esercizi di body building. Ma a una bella muscolatura non sempre si accompagna una pelle liscia e fresca. Ecco che occorre, allora, lavorare anche sull'elasticità: con movimenti specifici si può aiutare a veicolare le sostanze attive dei prodotti cosmetici in profondità. Anche le maschere naturali possono contribuire a migliorare l'elasticità, così come due/tre minuti di auto massaggio quotidiano aiutano ad avere una cute più fresca e luminosa».

Per provare il natural biolifting si può contattare il centro NBL in Piazzale Baracca 10; telefono 02 39448818 o trovare un altro centro vicino alla propria abitazione su: [www.naturalbiolifting.com](http://www.naturalbiolifting.com). Per i lettori di Master Meeting il consulto sarà gratuito.



Sono sempre di più gli uomini che tengono al proprio aspetto ma che non amano la chirurgia plastica. Per loro la facialist Hakimova ha brevettato un programma anti invecchiamento mirato con esercizi di ginnastica per il viso e una serie di maschere da fare anche a casa. Today even men take care of their physical appearance but they don't like plastic surgery. For them the facialist Hakimova has created an anti aging program with gymnastic exercises for the face and a set of masks to do at home

**MILAN, CITY OF THE EXPO** NEW WAYS OF BEAUTY

## Goodbye surgical lifting and botox

With the natural rejuvenation method developed by Dr. Joanna Hakimova, you can prevent signs of ageing and remove those that are already there. Learn how to take care of your appearance through small yet highly effective measures and simple facial gymnastics that can be done at home

Manuela M. Broggi

**T**oday you can turn back your biological clock, significantly improving your appearance naturally, without surgery, botox, injections or other invasive treatments and, most importantly, you can do it permanently.

How? By following the biolifting method developed by Dr. Joanna Hakimova, research biologist with a doctorate in human physiology from the Moscow Academy of Science and specialist in bio-aesthetics and natural cures as well as author of three best sellers in Italy.

Celebrities throughout the film and fashion world have entrusted themselves to her "miraculous" hands and teaching along with business men and women and anyone for whom a young and healthy facial appearance is their first calling card in the work and private world. More than just a collection of techniques and treatments, Dr. Hakimova's anti-ageing program is a philosophy of life, a new way of dealing with your body and with time - time which inevitably passes for all but must not be an enemy.

### What they are saying about Joanna Hakimova

One of the Vips who are enthusiastic about the Natural Bio Lifting natural rejuvenation method is **Stefano Gabbana** who wrote, in the preface to Joanna Hakimova's third book dedicated to men, "Self lifting for him".

*"I met Joanna two years ago and since then I have stayed near her. Besides being an excellent biologist, she has miraculous hands! After a few months of treatment with her, I saw my face become younger looking. I also had the patience to teach myself all of the exercises, even though I am a bit lazy but, just like how I work my body so that it is more toned, now I also work on my face on a daily basis. I don't know if it's obvious to everyone, but it is to me."*

We met Joanna Hakimova in her office in Milan in Centro NBL in Piazzale Baracca 10, to get more details on her innovative anti-ageing method that can be used on both the face and body, particularly asking for an explanation of what functional facial biolifting is and how it works.

«It is a natural bio-revitalization program that helps restore optimal health and youth to the skin. The goal is to re-activate the resources inside our body, stimulating cell metabolism to increase the production of collagen and elastin».

#### What exactly does the program consist of?

«It is a two step program. First, an NBL operator performs an holistic, manual sculpture treatment. Used correctly, the hands are the most powerful machinery against wrinkles. Only a professional hand can recognize the quality of the skin, know where and how to move and the proper pressure to exert on the various areas. Then, personalized training is provided in how to maintain and increase the results over time. In short, homework is assigned. Becoming independent in daily

care to slow down and prevent the signs of ageing is a fundamental part of the method».

#### What can we expect from biolifting?

«A more toned and cared for face with natural expressions and no risk. Today, perhaps even after exaggerations with plastic surgery, we are returning to the concept of natural beauty. Plastic faces are no longer the fashion even among Hollywood stars. Obviously, my method isn't a magic wand, but a life style. If you want to stay in shape you need to avoid stress, maintain a healthy weight, be physically active and eat healthily. Beauty comes from overall health».

#### At what age do you recommend biolifting?

«Biolifting is perfect for any age. Young people only need a few basic treatments to correct any problems and aim primarily at prevention. As life goes on, the treatments and exercises will be more specific and will require a little more patience and consistency. But the results are such that you'll never stop again».

#### How soon can the first results be seen and how long do they last?

«The effect can be seen after the first treatment. After a certain number of sessions, the result is more stable. The result will be permanent as long as you do your homework and adopt a healthy life style».

#### How do the facial gymnastics work?

«There are two things that distinguish young skin from aged skin: the firmness of the muscles and the elasticity of the skin. Facial gymnastics tone the muscles, re-designing the contours of the face, just like body building exercises, but good muscle tone does not always come with smooth, fresh skin. That's why we have to work on elasticity. Specific movements can help and deeply spread the active substances in cosmetic products. Natural masks can also contribute to improving elasticity just like two/three minutes of daily self-massage help make skin fresher and more luminous».



To try Natural Biolifting, contact the NBL centre in Piazzale Baracca 10; telephone 02 39448818 or find another local centre on [www.naturalbiolifting.com](http://www.naturalbiolifting.com). for Master Meeting readers consultation will be free.