

ELIGENDA

· R O M A ·

5 ERRORI CHE ACCELERANO L'INVECCHIAMENTO DELLA TUA PELLE

GUIDA PRATICA PER CORREGGERLI
CON GESTI SEMPLICI E MIRATI

www.eligendaroma.com



Indice

01 INTRODUZIONE

Perché la tua pelle invecchia
più velocemente di quanto pensi

06 GLI ERRORI CHE DANNEGGIANO LA TUA PELLE

07 **Errore 1:** Trascurare la Corretta Detersione
(o Scegliere Prodotti Troppo Aggressivi)

10 **Errore 2:** Trascurare la Barriera Cutanea,
Compromettendo l'Idratazione


13 **Errore 3:** Non Utilizzare Trattamenti Mirati Per
Contrastare i Segni del Tempo

16 **Errore 4:** Non Proteggere la Zona Delicata del
Contorno Occhi

18 **Errore 5:** Ignorare lo Stile di Vita Come Fattore
Fondamentale per la Salute della Pelle

20 CONCLUSIONE

La tua pelle merita attenzione,
consapevolezza e metodo



Introduzione

Perché la tua pelle invecchia più velocemente di quanto pensi

La pelle non è solo una superficie esterna. È una barriera attiva, sensibile, che comunica costantemente con il mondo che ci circonda. È l'organo più esteso del corpo umano e anche il più esposto.

Ogni cambiamento nel suo aspetto riflette, spesso in modo silenzioso, ciò che accade dentro e fuori di noi.

Se allo specchio hai notato:

- Un incarnato più spento
- La comparsa di rughe o linee sottili
- Una perdita di compattezza o luminosità

sappi che non si tratta solo del passare del tempo. In molti casi, è il risultato di piccoli errori quotidiani che, ripetuti nel tempo, accelerano l'invecchiamento cutaneo senza che ce ne accorgiamo.

L'invecchiamento cutaneo: un processo biologico multifattoriale

L'invecchiamento della pelle è un processo fisiologico complesso, influenzato da una combinazione di fattori genetici e ambientali. Anche se in parte inevitabile, non è del tutto fuori dal nostro controllo.

In dermatologia, si distingue comunemente tra invecchiamento intrinseco ed invecchiamento estrinseco, ciascuno con caratteristiche e meccanismi distinti.

Invecchiamento intrinseco (cronologico)

L'invecchiamento intrinseco è determinato dal patrimonio genetico e dal naturale scorrere del tempo. È un processo graduale e biologicamente programmato, che comporta:

- una progressiva riduzione dell'attività dei fibroblasti, le cellule deputate alla sintesi di collagene, elastina e glicosamminoglicani (come l'acido ialuronico);
- un rallentamento del turnover cellulare dell'epidermide;
- una diminuzione della vascolarizzazione e dell'attività delle ghiandole sebacee.

Questi cambiamenti portano a una pelle più sottile, meno elastica, più secca e progressivamente più soggetta a rughe e rilassamento cutaneo.

Invecchiamento estrinseco (ambientale e fotoindotto)

L'invecchiamento estrinseco è causato da fattori esterni che agiscono in modo cumulativo nel tempo, contribuendo in modo significativo all'invecchiamento visibile della pelle. Tra i principali responsabili:

- Esposizione cronica ai raggi UV (foto-invecchiamento): i raggi UVA, in particolare, penetrano in profondità nel derma, alterando la struttura del collagene e promuovendo la formazione di radicali liberi
- Inquinamento atmosferico: aumenta lo stress ossidativo e l'infiammazione cutanea
- Fumo di sigaretta: riduce la microcircolazione e danneggia le fibre elastiche
- Stress psicofisico e privazione del sonno: influenzano negativamente la funzione di barriera e i processi di riparazione cellulare

- Dieta squilibrata e carenza di antiossidanti: compromettono la capacità della pelle di difendersi dai danni ossidativi.

L'invecchiamento estrinseco può determinare alterazioni pigmentarie, perdita di tono, aumento della profondità delle rughe e ispessimento disomogeneo dello strato corneo.

La buona notizia? L'invecchiamento estrinseco è in gran parte prevenibile.

Mentre l'invecchiamento intrinseco non può essere fermato, quello estrinseco può essere significativamente rallentato, attraverso una combinazione di protezione solare quotidiana, stile di vita sano e trattamenti dermocosmetici mirati, contenenti principi attivi con efficacia scientificamente dimostrata.





Gli Errori Che Danneggiano La Tua Pelle

Spesso ci prendiamo cura della nostra pelle con le migliori intenzioni, ma non sempre con una comprensione profonda dei suoi reali bisogni. In dermatologia, si osserva con frequenza quanto abitudini quotidiane apparentemente innocue possano compromettere l'integrità della barriera cutanea e accelerare i processi degenerativi della pelle.

Molti degli inestetismi che attribuiamo all'età sono in realtà il risultato cumulativo di errori evitabili, commessi ogni giorno. In questa sezione analizzeremo i cinque errori più comuni e le strategie più efficaci per correggerli.

Errore 1: Trascurare la Corretta Detersione (o Scegliere Prodotti Troppo Aggressivi)

La detersione è la prima e più importante fase della skincare quotidiana. Tuttavia, è anche una delle più sottovalutate o mal eseguite.

La pelle del viso è costantemente esposta a particelle inquinanti, sebo, cellule morte, residui di make-up e filtri solari: tutte sostanze che, se non adeguatamente rimosse, possono alterare il film idrolipidico e ostruire i pori.

Un errore comune è l'utilizzo di detergenti troppo aggressivi, spesso formulati con tensioattivi ad alta capacità sgrassante (come i solfati), che rimuovono non solo le impurità, ma anche i lipidi cutanei essenziali per il corretto equilibrio della barriera epidermica.

All'estremo opposto, anche saltare la fase di detersione, soprattutto alla sera, espone la pelle a un maggiore carico ossidativo durante la notte, proprio quando i meccanismi di riparazione cellulare dovrebbero essere più attivi.

Cosa succede a livello cutaneo

Una detersione inadeguata può portare a:

- Disfunzione della barriera cutanea, con conseguente perdita di acqua transepidermica (Trans-Epidermal Water Loss - comunemente abbreviata come "TEWL")
- Micro-infiammazioni croniche che favoriscono i processi di invecchiamento precoce (inflammaging)
- Accumulo di particolato e sostanze ossidanti, che promuovono la formazione di radicali liberi
- Aumento della sensibilità cutanea, con arrossamenti, secchezza e la tipica sensazione di "pelle che tira"

Inoltre, una pelle non correttamente deteresa fatica ad assorbire i principi attivi dei trattamenti successivi, compromettendo l'efficacia dell'intera routine skincare.

Come correggere questo errore

Una corretta detersione deve rispettare l'equilibrio fisiologico della pelle. I dermatologi consigliano:

- **L'utilizzo di formulazioni delicate**, preferibilmente senza solfati e ricche di agenti emollienti e lenitivi
- Una **doppia detersione in caso di trucco o filtri solari** (detergente oleoso seguito da detergente acquoso)
- Il **risciacquo con acqua tiepida** e l'**applicazione immediata di un tonico riequilibrante**

Adottare una detersione efficace ma rispettosa rappresenta il primo passo per preservare l'integrità cutanea e prevenire i segni dell'invecchiamento. Una pelle ben deteresa risulta più ricettiva ai trattamenti successivi, più resistente agli agenti esterni e visibilmente più luminosa. Inserire nella propria routine prodotti mirati, formulati nel rispetto della fisiologia cutanea, può fare una differenza significativa già nel breve termine.

LA SOLUZIONE ELIGENDA ROMA



Latte Detergente Restitutivo

Un'emulsione olio in acqua studiata per rispettare il film idrolipidico cutaneo, sciogliendo trucco e impurità senza alterare l'equilibrio fisiologico della pelle.

Arricchito con succo fresco di aloe vera, burro di karité, olio di mandorle dolci, olio di oliva e burro di albicocca, offre una detersione profonda ma non aggressiva, lasciando la pelle morbida e confortevole.

Gli estratti botanici selezionati (fragola bio, lavanda, salvia) svolgono un'azione lenitiva e antiossidante, mentre la glicerina vegetale contribuisce a mantenere un'idratazione prolungata. La presenza di vitamina E completa la formula, aiutando a proteggere la pelle dallo stress ossidativo quotidiano.



Lozione Tonicante Rigenerante

Un tonico ad azione riequilibrante e lenitiva, formulato con acque distillate di camomilla, elicriso e amamelide, ed estratti di calendula e cetriolo.

Ristabilisce il pH fisiologico dopo la detersione, rafforza la barriera cutanea e crea le condizioni ideali per l'assorbimento dei trattamenti successivi.

Errore 2: Trascurare la Barriera Cutanea, Compromettendo l'Idratazione

Molte persone tendono ad applicare una crema idratante quando la pelle appare secca o tesa, trattandola come un intervento occasionale anziché una necessità costante.

In realtà, l'idratazione non è semplicemente un gesto cosmetico, ma il risultato di una funzione biologica complessa e fondamentale per la salute cutanea.

La pelle è naturalmente dotata di una barriera protettiva formata da lipidi e cellule coese che limitano la perdita d'acqua e difendono dai patogeni e dagli agenti esterni.

Tuttavia, questa barriera può essere facilmente compromessa da stress ambientali, detergenti aggressivi, sbalzi climatici o dall'invecchiamento fisiologico.

Quando l'idratazione funzionale non è mantenuta costante, la pelle:

- perde elasticità e compattezza
- appare più spenta e disomogenea
- è più soggetta a infiammazioni, arrossamenti e rughe precoci

Cosa succede a livello cutaneo

Una pelle disidratata non è necessariamente secca, ma è una pelle con un contenuto insufficiente di acqua nello strato corneo e una ridotta capacità di trattenerla nel tempo.

Questa condizione può colpire ogni tipo di pelle, anche quelle grasse o miste, e porta a una cascata di effetti negativi:

- Aumento della TEWL (Trans-Epidermal Water Loss): la pelle perde acqua più rapidamente di quanto riesca a trattenerla
- Compromissione della funzione barriera, con maggiore vulnerabilità agli agenti esterni
- Ridotta attività enzimatica, con conseguente rallentamento del turnover cellulare e della rigenerazione cutanea
- Maggiore predisposizione a irritazioni, linee sottili e aspetto spento

Nel lungo periodo, una pelle cronicamente disidratata e strutturalmente indebolita invecchia più rapidamente e risponde meno efficacemente anche ai trattamenti anti-age.

Come correggere questo errore

Una corretta idratazione quotidiana è il risultato di una barriera cutanea funzionale e stabile, che consente alla pelle di mantenere l'equilibrio idrico, preservare elasticità e difendersi dagli stress esterni.

È fondamentale:

- Scegliere formulazioni che uniscano umettanti (come acido ialuronico e glicerina) a emollienti e lipidi vegetali, in grado non solo di apportare acqua, ma anche di ridurre la perdita idrica e rafforzare la barriera epidermica
- Integrare attivi antiossidanti e peptidi, per sostenere la produzione di collagene e difendere la pelle dallo stress ossidativo e dall'infiammazione cronica
- Scegliere formulazioni contenenti anche burri e oli nutrienti, in grado di ripristinare il naturale film idrolipidico e migliorare la resilienza cutanea nel tempo
- Applicare la crema su pelle leggermente umida (dopo tonico o siero) per massimizzare la ritenzione idrica e ottimizzare la funzione degli attivi

Adottare una skincare idratante quotidiana che lavori sulla barriera oltre che sull'idratazione è uno dei gesti più semplici e potenti per preservare la giovinezza cutanea a lungo termine.

LA SOLUZIONE ELIGENDA ROMA



Crema Viso Azione Globale

Una formulazione avanzata con tripla azione, studiata per sostenere la funzione di barriera cutanea, preservare l'equilibrio idrico e favorire i processi di rigenerazione della pelle.

Studi condotti su ingredienti funzionali presenti nella formula (come acido ialuronico a diversi pesi molecolari, pseudoalteromonas esopolisaccaride, e peptidi biomimetici) hanno evidenziato:

- Fino a +37% di idratazione cutanea entro 2-6 settimane
- Miglioramento della elasticità cutanea (+6-9%) dopo 28 giorni
- Incremento della luminosità e riduzione della perdita d'acqua transepidermica (TEWL)

Questa sinergia rende la Crema Viso Azione Globale un trattamento completo: rafforza la barriera cutanea, previene i segni del tempo e restituisce alla pelle un aspetto più tonico, uniforme e luminoso. Inserita con costanza nella routine di skincare, diventa un alleato essenziale per mantenere la pelle sana e visibilmente più giovane nel tempo.

Errore 3: Non Utilizzare Trattamenti Mirati Per Contrastare i Segni del Tempo

Con il passare degli anni, i meccanismi naturali di rigenerazione cutanea rallentano in modo significativo.

La produzione di collagene, elastina e acido ialuronico, componenti chiave per il tono, la compattezza e l'idratazione della pelle, diminuisce gradualmente, rendendo il viso più vulnerabile alla formazione di rughe, perdita di tono e colorito spento.

Molte persone, pur notando questi cambiamenti, continuano a utilizzare prodotti generici privi di attivi mirati o si affidano esclusivamente a trattamenti di mantenimento, trascurando l'introduzione di formulazioni specifiche all'interno della propria routine di skincare.

In questa fase, limitarsi a una routine di base non è sufficiente: la pelle ha bisogno di formule concentrate e ingredienti ad alta efficacia per supportare attivamente i processi di rinnovamento cellulare.

Cosa succede a livello cutaneo

Con l'avanzare dell'età, la pelle non solo rallenta i suoi processi rigenerativi, ma diventa anche meno reattiva agli stimoli esterni.

L'assenza di trattamenti mirati in questa fase non permette di compensare il calo fisiologico di collagene, elastina e acido ialuronico, né di contrastare l'azione dei radicali liberi e dell'infiammazione cronica silente.

Ciò che inizialmente si manifesta con un colorito spento o una lieve perdita di tono, può progressivamente evolvere in segni strutturali più evidenti. Diventa quindi fondamentale riconoscere questi segnali precoci e intervenire con prodotti ad alta efficacia, capaci di agire in profondità e supportare attivamente i meccanismi cutanei.

L'assenza di trattamenti mirati può comportare:

- Riduzione della densità dermica: la pelle perde struttura e diventa più sottile
- Formazione accelerata di rughe e linee profonde, in particolare su fronte, contorno occhi e zona naso-labiale
- Perdita di luminosità e tono, dovuta a un rallentamento del turnover cellulare e dell'attività microcircolatoria
- Maggiore vulnerabilità ai radicali liberi, che amplificano il danno ossidativo e favoriscono l'invecchiamento precoce

Senza l'integrazione di trattamenti concentrati con azione anti-età, questi segni tendono a diventare progressivamente più visibili e difficili da trattare.

Come correggere questo errore

Per contrastare efficacemente i segni del tempo, non basta preservare l'idratazione e la barriera cutanea: è necessario affiancare un intervento attivo e mirato, capace di stimolare i processi biologici che mantengono la pelle giovane e funzionale.

In questa fase, l'uso di trattamenti generici si rivela spesso insufficiente. La pelle matura o in fase di invecchiamento richiede formulazioni ad alta performance, capaci di agire su più livelli: dalla rigenerazione cellulare alla protezione antiossidante, fino al miglioramento della densità e dell'elasticità cutanea.

La soluzione consiste nell'introdurre nella propria skincare formulazioni ad alta performance, specificamente studiate per:

- Stimolare i processi di rinnovamento cutaneo e rafforzare la struttura dermica
- Proteggere la pelle dallo stress ossidativo e dall'infiammazione cronica di basso grado (inflammaging)
- Migliorare tonicità, compattezza e qualità della texture cutanea
- Offrire un effetto visibile e percepibile nel breve termine, senza compromettere la tollerabilità della pelle

I sieri anti-età sono la scelta più indicata: grazie alla loro elevata concentrazione di attivi e alla texture leggera, penetrano più facilmente nei diversi strati cutanei e agiscono in profondità.

LA SOLUZIONE ELIGENDA ROMA



Siero Viso Azione Globale

Un trattamento intensivo formulato per rispondere in modo mirato ai principali segni del tempo.

L'efficacia del Siero Viso Azione Globale è frutto della sinergia tra ingredienti ad alta biodisponibilità e attivi biomimetici che stimolano in modo diretto i principali meccanismi cutanei responsabili della compattezza e della qualità della pelle.

- Entro 45 minuti: effetto tensore visibile, con pelle più levigata e tonica
- Dopo 28 giorni: test strumentali condotti sugli attivi funzionali presenti in formula hanno evidenziato +18% tonicità cutanea e -15% profondità delle rughe (rughe d'espressione e linee naso-labiali)
- Incremento dell'elasticità cutanea e maggiore uniformità dell'incarnato
- Pelle visibilmente più compatta, luminosa e con grana affinata

La pelle, sostenuta da un trattamento ad alta concentrazione e ad azione mirata, recupera progressivamente compattezza, levigatezza e un aspetto più disteso, con un miglioramento tangibile sia a livello visivo che sensoriale.

Errore 4: Non Proteggere la Zona Delicata del Contorno Occhi

La zona perioculare è la più sottile, fragile e vulnerabile dell'intero viso. Lo spessore dell'epidermide in quest'area è mediamente quattro volte più sottile rispetto al resto del viso e contiene una minore quantità di ghiandole sebacee, collagene ed elastina. Questo la rende estremamente soggetta a disidratazione, perdita di tono e micro-infiammazioni.

Inoltre, il contorno occhi è esposto a numerosi micro-movimenti quotidiani (battiti di ciglia, espressioni, prolungata esposizione agli schermi), che nel tempo contribuiscono alla formazione di rughe dinamiche e linee sottili.

La stanchezza, la mancanza di sonno e l'esposizione alla luce blu possono peggiorare ulteriormente la situazione, favorendo borse, occhiaie e segni di affaticamento. Trattare questa zona con lo stesso prodotto utilizzato per il viso è uno degli errori più comuni e potenzialmente più dannosi nel lungo periodo.

Cosa succede a livello cutaneo

Trascurare il contorno occhi o utilizzare trattamenti non adatti può portare a:

- Formazione precoce di rughe e linee sottili, dovute a disidratazione e perdita di elasticità;
- Gonfiore e ritenzione idrica, causati da una microcircolazione più lenta e da un drenaggio linfatico inefficiente;
- Occhiaie e discromie persistenti, legate sia a predisposizione genetica che a stress ossidativo e accumulo di pigmento;
- Irritazioni o sensibilizzazioni, dovute all'uso di prodotti troppo ricchi o non specificamente formulati per l'area perioculare.

L'utilizzo di un prodotto specifico per questa zona non è un passaggio accessorio: è una necessità fisiologica.

Come correggere questo errore

Una corretta cura del contorno occhi deve tenere conto della sua morfologia unica e della sua sensibilità. I dermatologi consigliano:

- Utilizzare formule specifiche, testate oftalmologicamente e dermatologicamente, con attivi mirati per drenare, lenire, rimpolpare e schiarire;
- Applicare una quantità adeguata con movimenti leggeri e controllati, senza mai sfregare la zona;
- Integrare l'uso del contorno occhi mattina e sera, e abbinarlo a una protezione solare se ci si espone durante il giorno.

LA SOLUZIONE ELIGENDA ROMA



Contorno Occhi Delicato

Il Contorno Occhi Delicato è stato sviluppato per rispondere in modo mirato alle esigenze uniche e complesse della zona periorbitale, una delle prime aree del viso a mostrare i segni dell'invecchiamento, della stanchezza e dello stress ambientale.

Il pool di attivi concentrati a base di estratti vegetali aiuta a rivitalizzare, innalzare e ridefinire la zona periorbitale, lasciandola immediatamente nutrita, levigata e idratata.

Riduce occhiaie e gonfiori. Attenua le rughe, le linee di espressione, le discromie cutanee e contrasta i segni della stanchezza e dell'età.

Distende il contorno occhi e lo rende più giovane con uno sguardo più luminoso.

Errore 5: Ignorare lo Stile di Vita Come Fattore Fondamentale per la Salute della Pelle

Anche i migliori prodotti skincare non possono esprimere tutto il loro potenziale se vengono utilizzati in un contesto in cui il corpo e la pelle sono costantemente sottoposti a stress, carenze o squilibri.

La pelle è un organo dinamico che riflette ciò che accade all'interno del corpo: stress cronico, alimentazione infiammatoria, mancanza di sonno, sedentarietà e sovraesposizione ai raggi UV possono compromettere in profondità la sua struttura e accelerarne il processo di invecchiamento.

Ignorare il legame tra stile di vita e salute cutanea significa agire solo in superficie, trascurando le cause più profonde e pervasive dell'invecchiamento cutaneo.

Cosa succede a livello cutaneo

Uno stile di vita squilibrato influenza negativamente numerosi parametri biologici che regolano la qualità della pelle. In particolare:

- Lo stress cronico aumenta i livelli di cortisolo, un ormone che indebolisce la barriera cutanea e accelera la degradazione di collagene ed elastina
- La mancanza di sonno interferisce con i naturali processi di riparazione cellulare notturna, rallentando la rigenerazione cutanea e favorendo la comparsa di segni di affaticamento
- Un'alimentazione povera di micronutrienti e antiossidanti non supporta adeguatamente la produzione di collagene e aumenta l'infiammazione sistemica, peggiorando le condizioni di elasticità e luminosità della pelle

- L'esposizione ai raggi UV senza protezione adeguata è uno dei principali fattori di invecchiamento estrinseco, con danni cumulativi che si manifestano sotto forma di rughe, macchie e perdita di tono

Questi fattori agiscono in modo sinergico, silenzioso ma continuo, accelerando l'invecchiamento biologico della pelle e rendendo meno efficaci anche i trattamenti più avanzati.


Come correggere questo errore

La chiave è adottare un approccio olistico, che affianchi all'uso di prodotti skincare di alta qualità una serie di abitudini quotidiane che sostengano la salute della pelle "dall'interno". I dermatologi e i professionisti della medicina funzionale consigliano di:

- Integrare una dieta ricca di antiossidanti, acidi grassi essenziali, vitamine e polifenoli (frutta e verdura fresca, pesce, olio EVO, frutti rossi, tè verde)
- Dormire almeno 7-8 ore per notte, per consentire alla pelle di attivare i naturali processi di rigenerazione durante le fasi profonde del sonno
- Gestire lo stress attraverso pratiche regolari come meditazione, respirazione profonda, attività fisica moderata o momenti di benessere quotidiano
- Applicare una protezione solare quotidiana, anche in città e nei mesi invernali, per difendere la pelle dai danni fotoindotti

La skincare non dovrebbe essere un rituale isolato, ma parte di una più ampia cultura della cura personale, che coinvolge corpo, mente e ambiente.





Conclusione

La tua pelle merita attenzione, consapevolezza e metodo

Prendersi cura della propria pelle non è un gesto superficiale. È un atto quotidiano di attenzione verso sé stessi, un'abitudine che, giorno dopo giorno, costruisce benessere, fiducia e una bellezza più stabile e duratura.

In questo e-book hai scoperto:

- I principali errori che possono accelerare l'invecchiamento cutaneo (e che spesso passano inosservati)
- Le basi scientifiche dell'invecchiamento della pelle, e cosa è realmente possibile controllare
- L'importanza di una skincare costruita su misura, con prodotti mirati e ad alta efficacia
- Come abitudini di vita scorrette possono compromettere anche la routine più avanzata

La buona notizia è che non servono interventi invasivi, né complicate routine a 10 step. Bastano prodotti di qualità, costanza e piccoli accorgimenti quotidiani per riscoprire una pelle più tonica, luminosa e in equilibrio con i suoi ritmi fisiologici.

Inizia oggi il tuo percorso con Eligenda Roma

Abbiamo sviluppato ogni trattamento Eligenda Roma partendo da un principio semplice: ottenere risultati visibili, nel rispetto dell'equilibrio naturale della pelle.

Ogni formula nasce da una combinazione mirata di attivi dermocompatibili e ingredienti botanici funzionali, pensati per rispondere alle reali esigenze della pelle matura e stressata, senza inutili complicazioni.

La nostra idea di skincare è concreta, essenziale e sostenibile nel tempo:

- Routine essenziali e facili da mantenere
- Ingredienti selezionati per efficacia e tollerabilità
- Formulazioni studiate per lavorare in sinergia, con risultati osservabili già nell'arco di 4 settimane

Visita il nostro [sito](#) e scopri una linea completa, progettata per offrire risultati misurabili attraverso una routine semplice e accessibile.

Non servono tanti prodotti: ne bastano pochi, ma formulati con precisione e pensati per lavorare in sinergia.

Quando la pelle riceve gli strumenti giusti, risponde in modo naturale, più rapidamente di quanto immagini.

INIZIA OGGI, LA COSTANZA FARÀ IL RESTO

Non sai quale routine sia davvero giusta per la tua pelle?

PRENOTA UNA CONSULENZA GRATUITA



