



LINDA TOSONI

Estetica in Gravidanza



COME PREVENIRE LA PELLE SECCA E LE SMAGLIATURE

GUIDA SULLA
PELLE IN GRAVIDANZA





INDICE DELLA GUIDA

1. MODIFICAZIONI IN GRAVIDANZA	2
IL RUOLO DEGLI ORMONI IN GRAVIDANZA	2
2. CAMBIAMENTI DEL CORPO IN GRAVIDANZA	4
LA PELLE	4
PELLE: COSA CAMBIA IN GRAVIDANZA	4
3. LA PELLE SECCA E LE SMAGLIATURE	5
PELLE SECCA IN GRAVIDANZA	5
SMAGLIATURE IN GRAVIDANZA	6
TIPOLOGIE DI SMAGLIATURE	6
TRATTAMENTO DELLE SMAGLIATURE IN GRAVIDANZA	7
SMAGLIATURE ROSSE E BIANCHE	8
4. COME MANTENERE UNA PELLE BELLA E SANA	10
STILE DI VITA	11
ALIMENTAZIONE	12
ATTIVITÀ FISICA	13
5. COSMETICI PER LA PELLE SECCA E LE SMAGLIATURE IN GRAVIDANZA	15
PRODOTTI COSMETICI IN GRAVIDANZA	15
LA BEAUTY ROUTINE	16
LE FASI DELLA BEAUTY ROUTINE	16
FASE A: DETERSIONE	17
FASE B: NUTRIMENTO	19
FASE C: PROTEZIONE	20
6. LE 12 BUONE ABITUDINI DI BELLEZZA	22



1. MODIFICAZIONI IN GRAVIDANZA

Durante il periodo della gravidanza l'organismo viene coinvolto da ogni punto di vista, anche da quello estetico si sa che la donna diventa più bella, più radiosa, con una luce nuova.

Le forme cambiano, la pancia aumenta il suo volume, la pelle si distende e a volte purtroppo si possono verificare problematiche inaspettate come la **pelle secca** o le **smagliature**.

Il progredire della gravidanza e le modificazioni che la riguardano **non si possono impedire**, hanno in sé buone ragioni di esistere.

Tutto cambia, tutto si modifica e possono accadere variazioni a volte importanti che interessano il corpo, il viso o la pelle.

Il vissuto e gli esiti finali di questo percorso dipenderanno: -dalle predisposizioni personali -da come si svolgerà la gravidanza -dalle cure che verranno adottate -dal tipo di prevenzione e -da come si gestiranno le diverse problematiche.

Per affrontare al meglio questo nuovo evento, basterà adottare alcune regole ed abitudini per preservare il nostro organismo e mantenendolo tale, anche dopo la nascita del bambino. Bisogna fare in modo di vivere questa esperienza, cercando di stare **bene, in salute e anche in bellezza**.

IL RUOLO DEGLI ORMONI IN GRAVIDANZA

Per tutto il periodo della gravidanza, avvengono numerose modificazioni, dovute ad **alterazioni ormonali** in grado di dettare una serie di trasformazioni, il direttore d'orchestra di tutto questo, è rappresentato dalla gravidanza stessa.

Sin dai primi momenti, il **prodotto del concepimento** è in grado di segnalare al corpo la sua presenza e di influenzare una serie di eventi. Il mezzo attraverso cui tutto è diretto sono delle speciali sostanze che si comportano da messaggeri e cioè gli **ormoni**.



Questa sorta di **postini magici** viaggiano all'interno del sangue, sono in grado di arrivare a tutti gli organi e a tutte le parti del corpo portando le indicazioni su ciò che dovrà avvenire. Gli ormoni, sono messaggeri di numerose informazioni che permettono il normale svolgersi dell'attività del nostro organismo. In questo momento oltre a quelle ordinarie, ne portano delle altre, nuove, diverse.

Tutto l'organismo dovrà impegnarsi e mettendosi a disposizione per la realizzazione e il completamento del nuovo **progetto**.

Si assisterà durante i 9 mesi di gravidanza ad una vera e propria magia, la creazione di un nuovo essere vivente all'interno di un corpo, che a sua volta si adatterà e si modificherà per questo evento. I cambiamenti ormonali principali riguardano i livelli di β HGC, estrogeni, progesterone e prolattina che influenzeranno completamente le funzioni del corpo.



2. CAMBIAMENTI DEL CORPO IN GRAVIDANZA

La gestazione sottopone il nostro corpo a **cambiamenti profondi** a volte repentini e non farsi trovare impreparate è di fondamentale importanza per stare bene e per evitare di portarsi eventuali segni spiacevoli di questo evento nel futuro. Sarebbe davvero un peccato associare il ricordo di un periodo così bello come quello della gravidanza, ad esiti non proprio piacevoli come potrebbero essere alcune cicatrici lasciate ad esempio dalle smagliature. Per questo molte donne cercano di correre ai ripari in ogni modo, per evitare che questo accada.

LA PELLE

La pelle rappresenta l'organo che riveste il nostro corpo. Ha molte funzioni, non solo quella del contenimento, ma quella di termoregolazione, protezione, traspirazione e sempre più si scopre la sua importanza da molti punti di vista come quello neurologico, endocrinologico, immunologico e psicologico. Montagu, nel suo libro "pelle e psiche", descrive come vi sia una grossa correlazione tra queste parti, che inoltre hanno la stessa derivazione embrionale.

La cute umana, è costituita da strati in continua trasformazione, ognuno dei quali ha un ruolo ben definito.

L'**epidermide** la parte più esterna è la sede di molte strutture tra le quali i melanociti, che le conferiranno il colore con l'abbronzatura. Sotto l'epidermide troviamo il **derma**, responsabile dell'elasticità e contemporaneamente della resistenza cutanea. Nella sua parte più profonda si trova l'**ipoderma** che rappresenta la base ed è la sede in cui sono presenti le cellule adipose.

PELLE: COSA CAMBIA IN GRAVIDANZA

La pelle rappresenta una barriera, ma non è impermeabile, può selezionare ed essere selettiva per molte sostanze ma è altamente penetrabile da altre, che una volta raggiunto il sistema sanguigno, possono circolare nell'organismo e procurarne effetti non sempre prevedibili. Pensiamo al passaggio transdermico che viene sfruttato per far assorbire alcuni farmaci, per esempio quel che avviene, attraverso un cerotto o una pomata curativa che una volta spalmata sulla pelle, potrà svolgere le funzioni per cui è stata applicata. Dimostrazione del fatto che **un prodotto o una sostanza** che viene in contatto con il nostro organismo **attraverso la pelle, può raggiungere altre**



parti del corpo anche ben lontane tra di loro.

Perché è importante conoscere questo aspetto? Se si è in gravidanza, dobbiamo tener presente che la pelle può assorbire molte sostanze con cui viene a contatto o che vengono applicate e una volta entrate in circolo potrebbero influenzare il benessere della madre e arrivare anche al bambino.

La cute durante la gravidanza, per le **alterazioni di tipo ormonale e fisico subisce** numerose trasformazioni ed è per questo che va conosciuta, trattata e protetta per evitare che si creino dei danni o ne vengano limitati gli effetti.

Tra le problematiche più frequenti con le quali ci si può confrontare troviamo: la **pelle secca** e le **smagliature**.

3. LA PELLE SECCA E LE SMAGLIATURE

Per capire come affrontare inestetismi come la pelle secca e le smagliature, dobbiamo prima di tutto tener presente **come è fatta la pelle, qual è il suo funzionamento e come può modificarsi, in modo da poter contrastare all'origine** queste alterazioni.

PELLE SECCA IN GRAVIDANZA

La pelle in particolare in gravidanza, può modificarsi diventando disidratata se perde una parte di acqua e inaridirsi se si riduce la sua quota di grassi (lipidi). Viene così in maniera generica definita "pelle secca" tipica della gravidanza in cui per l'azione ormonale, per le modificazioni dei volumi del corpo e per la struttura stessa che cambia, la cute perde il suo turgore, la sua compattezza, può screpolarsi e perdere elasticità.

Proprio per gli stessi motivi quando la pelle si trova in queste situazioni è anche maggiormente a rischio di sviluppare smagliature. La pelle secca e le smagliature vanno un pò a braccetto. Non è detto che la pelle secca può dare le smagliature, ma se vi sono delle predisposizioni alla loro formazione sicuramente la pelle secca e disidratata non aiutano.

Pertanto è evidente come trattando e proteggendo la pelle e mantenendola



in uno stato di equilibrio anche nella sua componente idro-lipidica si contribuirà a prevenire e contrastare la formazione di smagliature.

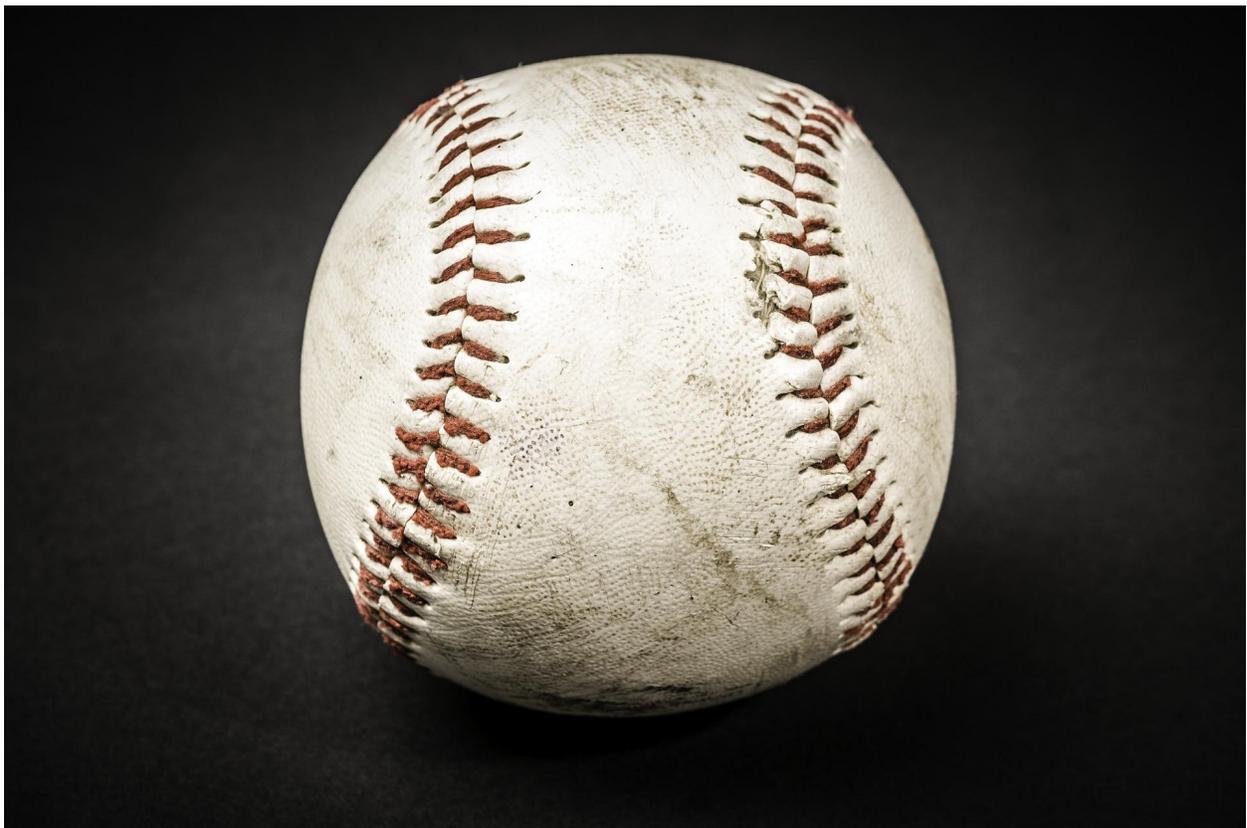
SMAGLIATURE IN GRAVIDANZA

Per una donna, una delle modificazioni del corpo più temuta, sono senza dubbio: le **smagliature**.

Bisogna intervenire per tempo perché, una volta che si sono formate purtroppo, **sono molto difficili da eliminare**, e possono lasciare dei segni indelebili anche per sempre.

La strategia migliore contro le smagliature è: la **prevenzione**, che è la parte cruciale della buona riuscita di ogni cura. Infatti cercare di curare una smagliatura è più difficile che prevenirla.

TIPOLOGIE DI SMAGLIATURE





Esistono diverse tipologie di smagliature: quelle rosse e quelle bianche. In realtà stiamo parlando della stessa lesione, ma semplicemente in due fasi diverse: quando la pelle si lacera, la smagliatura appare rossa perché ancora irrorata dal sangue, mentre quando appare bianca è perché ormai il tessuto si è già cicatrizzato.

Come è ben intuibile, è molto più semplice intervenire su una lesione ancora fresca, piuttosto che adoperarsi su una ormai ben definita e stabile. Nel primo in caso, infatti, potremo far ricorso all'impiego di **creme cosmetiche idratanti** ed elasticizzanti, in grado di garantire l'elasticità e il completo nutrimento della cute, mentre nel secondo caso spesso si ricorre a specifici trattamenti estetici o ad onerosi interventi medici come l'impiego di metodiche **laser**.

TRATTAMENTO DELLE SMAGLIATURE IN GRAVIDANZA

Chiedersi quali siano i migliori trattamenti per la gestione delle smagliature è un quesito che si pongono moltissime donne, sia per la loro comparsa in dolce attesa, che per il loro trattamento nel post gravidanza.

Questo è dovuto al fatto che questo **inestetismo è molto comune ed** è normale che una donna non voglia rinunciare alla propria bellezza.

Comprendere le cause dell'insorgere delle smagliature, è già un passo avanti per capire come intervenire per prevenirle e contrastarle.

Alla base della comparsa di queste lesioni abbiamo due motivi principali: -la risposta della cute alle alterazioni ormonali che la gravidanza impone -la crescita del feto e le modificazioni legate alla sovradistensione cutanea

Queste condizioni portano la pelle a smagliarsi, come dire a **ferirsi**.

Infatti ormoni steroidei come **gli estrogeni e il progesterone** sono estremamente importanti per la salute del futuro nascituro, e i loro livelli nel sangue iniziano ad aumentare esponenzialmente **dopo il quinto mese**, periodo durante il quale viene accelerata la **crescita del feto**, causando anche l'aumento di volume del ventre.

Dobbiamo ricordare, che questi non sono gli unici ormoni ad essere sintetizzati in maniera massiccia: nell'ultima parte della gestazione viene anche stimolata la produzione di cortisolo, **un ormone in grado di danneggiare le fibre di elastina, le fibre di collagene e mucopolisaccaridi**, i



quali vanno a formare l'impalcatura dello strato del derma, ossia lo strato intermedio della nostra cute.

Ciò rende la nostra **pelle molto meno compatta, nutrita ed elastica**, provocando così una distensione eccessiva dei suoi strati e quindi le smagliature. A questo va aggiunto lo stress meccanico causato dall'aumento improvviso delle misure del ventre, che non fa altro che peggiorare la situazione.

Ma non è tutto: oltre a queste cause di tipo ormonale e meccanico che si ritrovano in tutte le donne gravide, dobbiamo constatare anche la presenza di alcune **predisposizioni genetiche**, che in alcuni soggetti portano alla maggiore degradazione delle fibre di collagene, causando inevitabilmente una maggiore comparsa delle smagliature.

Anche l'**età della gestante** è rilevante: la cute delle mamme più giovani è solitamente più sensibile agli sbalzi ormonali dovuti alla gravidanza, rispetto magari a quelle donne che decidono di aver un figlio in età più avanzata. Ciò potrebbe spiegare perché alcune giovani, abbiano più cicatrici delle **primigravide over 35**, oppure perché alcune donne, che magari durante l'adolescenza hanno già avuto l'esperienza delle smagliature, quando decidono di avere un figlio non sembrano manifestare nessun segno di questo inestetismo.

SMAGLIATURE ROSSE E BIANCHE

Le smagliature possono essere presenti in due tipologie, rossastre con delle striature o bianche perlacee.

A primo acchito sembra che si stia parlando di due cose diverse, ma in realtà stiamo parlando di **due volti della stessa medaglia, anzi della stessa smagliatura**.

Infatti quando la lesione compare per prima volta assume un **colore rosso acceso**, ma con il passare dei mesi inizia a scolorirsi fino ad assumere una **tonalità perlacea**. Essendo una lesione, appunto, è facile intuire che questo cambiamento non sia altro che il frutto di un processo di cicatrizzazione, e capire ciò vuol dire comprendere il segreto per combattere questo inestetismo.

Le smagliature rosse, dette anche **striae rubrae**, hanno inizialmente una



dimensione maggiore di quella finale, anche se poi essa si riduce gradualmente perché in questa zona è ancora in azione il **naturale processo di rigenerazione**. Questa è la prova che nella smagliatura è ancora presente una certa attività enzimatica finalizzata alla produzione di nuovi mucopolisaccaridi, i quali sono fondamentali per la **ricostruzione delle fibre di collagene** ed elastina.

Dato che la cute sembra ancora ricettiva, è proprio questo il momento migliore per **intervenire con l'ausilio di prodotti cosmetici** e di una buona crema idratante ed elasticizzante (o meglio delle creme per smagliature in gravidanza), cercando così di migliorare la rigenerazione dei tessuti.

E' questo il momento ideale per agire sulle smagliature con una skincare adeguata e costante, insistendo con il trattamento della pelle in modo da non permettere mai che possa mancare acqua o nutrimento ai tessuti.

Infatti, una volta che la cicatrizzazione si è completata, avremo le **striae albae atrofiche**, e il loro candore è dovuto al fatto che **la cicatrice non è più irrorata dal sangue**, dunque non è più ricettiva a nessun tipo di crema rigenerante.

Quindi, se si vuole intervenire su questo tipo di smagliature, dovremo ricorrere per forza a **trattamenti estetici** o peeling chimici, o laser **senza però che si possano raggiungere risultati davvero soddisfacenti** (non si possono eliminare completamente insomma).



4. COME MANTENERE UNA PELLE BELLA E SANA



Per mantenere una pelle bella e sana dovranno essere adottate tutte quelle strategie, quei comportamenti con attenzione particolare a tutti quei processi legati soprattutto alla prevenzione.

Per fare ciò, dobbiamo partire dal nostro **stile di vita** e cercare di cambiarlo per adattarci nel migliore modo possibile alle nuove sfide, che la gravidanza ci pone.

Va adottata una nuova **filosofia di vita e del benessere**, una serie di strategie anche piccole, ma che quotidianamente aiutano e ci fanno stare bene. Al benessere e alla bellezza non dobbiamo rinunciare, anche se stiamo vivendo profondi cambiamenti dovuti alla gravidanza, a volte non tutti piacevoli e non per tutte.



La gravidanza, spesso è un momento di così tanta gioia e benessere che non necessariamente si hanno o si incontrano problematiche, molte donne riportano di essere state benissimo.

Vanno compresi i processi del corpo che sono all'origine di queste trasformazioni, riuscendo così a ricorrere a soluzioni efficaci per la **salute della pelle.**

La base, l'ABC della gestione della pelle dipende dalla salute dell'organismo, dalla sua idratazione, da come la si tratta e la si protegge.

Saranno determinanti: lo **stile di vita** e l'utilizzo di una beauty routine adeguata con **prodotti cosmetici** mirati, specificatamente formulati per donne in dolce attesa.

STILE DI VITA

Lo stile di vita comprende una serie di abitudini, che si adottano nel quotidiano come:

1. Alimentarsi in modo sano;
2. Mantenere una buona e costante attività fisica;
3. Moderare il fumo di sigaretta e le sostanze potenzialmente tossiche;
4. Dormire a sufficienza;
5. Coltivare gli hobby e il nutrimento dello spirito.



ALIMENTAZIONE



Un modo di alimentarsi sano, con un giusto equilibrio e un'attenzione particolare alla qualità dei cibi contribuirà al benessere della persona e anche della propria pelle.

Se si beve poco, anche la pelle potrà risultare disidratata.

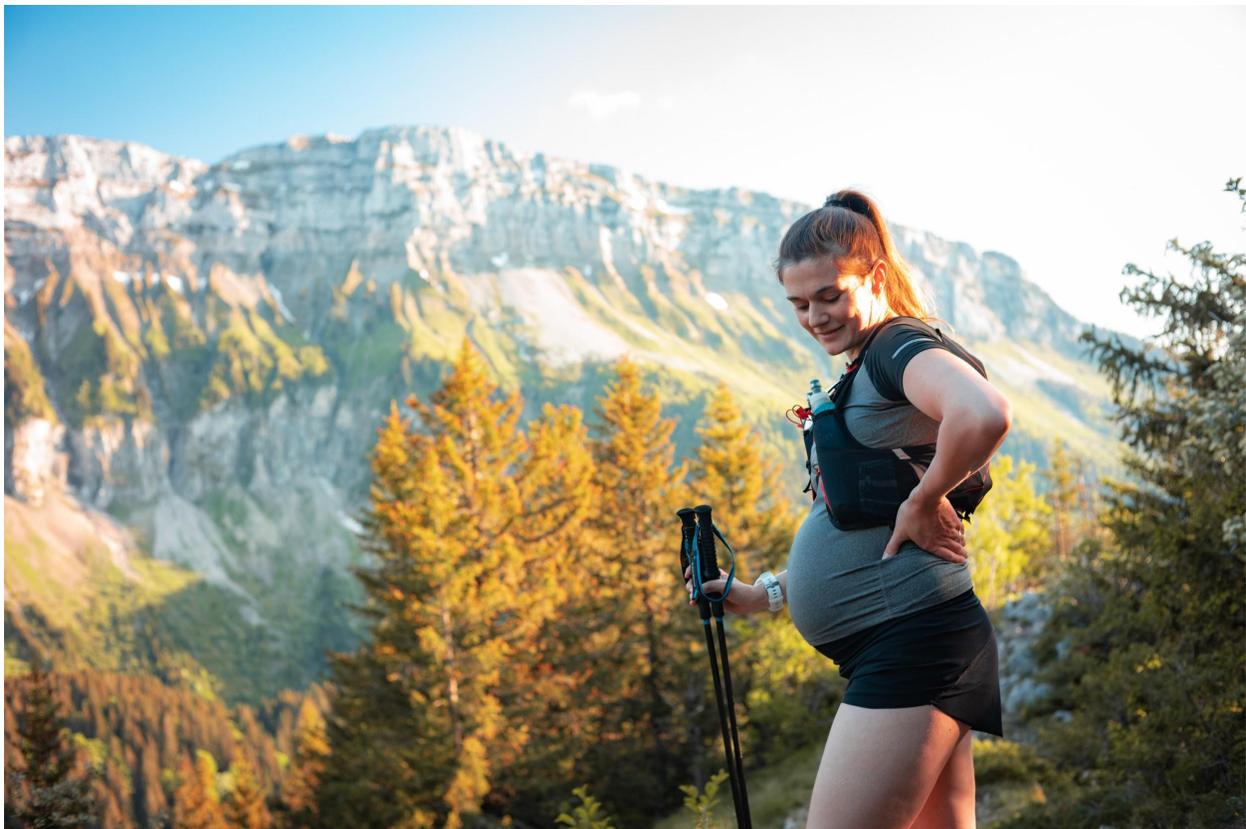


Se la dieta è povera di vitamine, sali minerali e antiossidanti, la pelle potrà essere di conseguenza meno elastica, meno in equilibrio e quindi più vulnerabile. Il giusto apporto di proteine, grassi, carboidrati e fibre alimentari, sarà in grado di mantenere in uno stato di benessere generale.

E' risaputo, ma è sempre bene ricordarlo come sia importante favorire la frutta, la verdura, soprattutto di stagione.

Moderare invece l'assunzione di grassi animali, formaggi, fritti, sale, insaccati, zuccheri e farinacei con glutine. No agli alcolici.

ATTIVITÀ FISICA



Gli antichi prescrivevano l'attività fisica come terapia della salute e anche se in gravidanza molte pratiche sono impedito o sconsigliate, va assolutamente non trascurato il movimento e l'attività del corpo che non deve mai mancare.



Camminare, nuotare o attività come ginnastica dolce, ginnastica posturale, pilates o yoga possono e **devono** essere praticate con costanza.

Saranno da evitare quegli sport pericolosi come lo sci o l'equitazione e quelle prestazioni in cui è richiesto un impegno fisico eccessivo.



5. COSMETICI PER LA PELLE SECCA E LE SMAGLIATURE IN GRAVIDANZA



Oltre ad alcuni trattamenti estetici professionali, che si possono ricevere in un istituto di bellezza, per la prevenzione di **pelle secca e smagliature**, senz'altro gioca un ruolo fondamentale il trattamento quotidiano che si pratica a casa, nel quotidiano. Una skin care specifica che non può mancare.

PRODOTTI COSMETICI IN GRAVIDANZA

I **prodotti cosmetici** sono rappresentati dai prodotti che normalmente vengono utilizzati nel quotidiano per lavarci, per idratarci o per deodorarci.

Nè utilizziamo molti durante la giornata, se pensiamo che sono cosmetici: **il latte detergente, lo shampoo, il dentifricio, il sapone, ma anche una crema, un olio, o un deodorante.**



Quelli utilizzati in gravidanza, ma anche durante l'allattamento dovranno seguire criteri particolari in rispetto di un periodo così delicato.

Nulla dovrà essere pericoloso per mamma o bambino.

LA BEAUTY ROUTINE

I cosmetici indicati per la prevenzione della pelle secca e delle smagliature hanno molto in comune tra loro, ossia:

devono fornire alla pelle idratazione, ma anche nutrimento, azione antiossidante ed elasticizzante.

Devono essere scelti in base alle caratteristiche cutanee specifiche del soggetto, ma più in generale devono rispettare la naturale struttura protettiva cutanea e cioè il **film idrolipidico**, il **pH** (grado di acidità), la quota d'**acqua** e quella di **lipidi** (grassi).

LE FASI DELLA BEAUTY ROUTINE

L'ABC della salute e della bellezza della pelle, ha alla base oltre lo stile di vita una buona beauty routine quotidiana che normalmente si compone di 3 fasi e cioè:



FASE A: DETERSIONE



E' la fase iniziale, quella che si riferisce alla detersione, alla pulizia, in cui è necessario utilizzare dei prodotti detergenti che abbiano una buona azione lavante, ma che rispettino la cute.

Molto spesso sono proprio i detergenti non adatti, ad infastidire l'equilibrio cutaneo, soprattutto in aree quali quella ascellare ed intima.

In quest'ultima il pH durante la gravidanza, proprio come forma di protezione si abbassa molto e un detergente cosiddetto "neutro" (per convenzione pH 5,5) risulta inadatto. I saponi classici possono avere, pH ben più alto, ed è evidente come l'area intima e la flora batterica o microbiota vaginale, ne possano essere infastiditi.

Preferire saponi o soluzioni contenenti ingredienti non troppo aggressivi (SLS, SLES), profumi e parabeni (un tipo di conservante).

1-2 volte alla settimana si consiglia per mantenere una certa rigenerazione



dei tessuti di effettuare alternativamente.

Piccoli consigli:

- Fare una detersione profonda con un detergente esfoliante
- Praticare uno scrub con una crema ricca tipo burro e un pochino di sale fino
- Praticare il **dry brushing**, una tecnica antica che attraverso una delicata spazzolatura della pelle, consente di donare vigore e rinnovamento in maniera semplice, efficace ed economica.

Unica attenzione da porre è la scelta della spazzola che deve prevedere setole esclusivamente vegetali.



FASE B: NUTRIMENTO



La pelle va alimentata, protetta ed aiutata perché possa essere in grado di contrastare lo stress e gli sforzi a cui è sottoposta durante tutto il processo gravidico. Si potranno applicare abbondanti quantitativi di creme, unguenti, emulsioni e oli, dalle proprietà idratanti e nutrienti, in grado di mantenere la pelle morbida ed elastica.

Vanno scelti prodotti composti da **ingredienti naturali**, privi di **profumi**, **coloranti**, **conservanti (parabeni)**, **PEG**, e **paraffine** o **oli minerali**, i quali potrebbero alterare il film idrolipidico e dare un effetto di secchezza ulteriore, peggiorando così la condizione.

In generale tutto ciò che viene applicato sulla pelle dovrebbe essere valutato con un pò di attenzione per verificare che contenga il meno



possibile, sostanze di derivazione chimica o sintetica.

Come abbiamo già detto, la nostra pelle non è impermeabile, quindi ciò che viene spalmato o applicato, può entrare nel circolo sanguigno ed arrivare al distretto placentare, interferendo nella salute e nello stato di benessere del feto.

Inoltre alcuni ingredienti presenti nei cosmetici possono interferire su alcuni processi biologici con conseguenze difficili da stabilire e che nella donna incinta, è meglio evitare.

Tra le sostanze che **è bene non utilizzare** troviamo: **fucus, derivati termali, caffeina o oli essenziali** in grandi quantità.

I cosmetici concessi in gravidanza NON devono soprattutto contenere sostanze che possano potenzialmente dare fenomeni di allergia, irritazione, alterazione ormonale e biologica o qualsiasi tipo di aggressione in genere.

Dovrebbero essere composti di altissima qualità, con ingredienti in grado di coccolare la pelle, aiutarla e darle comfort.

FASE C: PROTEZIONE

Dopo aver deterso, nutrito ed alimentato la pelle bisogna occuparsi della sua **protezione e difesa**, soprattutto dagli agenti esterni ed in particolare dai raggi solari.

Le prolungate e costanti esposizioni solari, disidratano, ossidano e procurano stress e danni irreversibili alle strutture cutanee.

Per questa ragione la pelle deve essere necessariamente protetta con prodotti solari con filtro medio-alto o alto (30-50 spf), per evitare che venga a perdere la sua elasticità, in conseguenza al danno causato alle sue strutture in particolare presenti nel derma.

Prediligere prodotti con filtri **non nano tecnologici**, che essendo molto piccoli potrebbero facilmente penetrare nella pelle. Mentre uno schermo dovrebbe rimanere "sopra" la pelle, per difenderla.



Una buona routine di bellezza sarà determinante nel contrastare le smagliature attraverso l'azione idratante, nutriente ed elasticizzante dei prodotti impiegati.

Per le persone non particolarmente avvezze a questo mondo, sarà un pochino più impegnativo dedicarsi a queste nuove pratiche, ma la costanza e la tenacia aiuteranno.



6. LE 12 BUONE ABITUDINI DI BELLEZZA

1. Alimentazione sana e equilibrata ;
2. Pesarsi una volta a settimana;
3. Attività fisica moderata e costante;
4. Indossare un reggiseno quando si fa sport;
5. Concedersi un massaggio a settimana;
6. Detergere il viso mattino e sera;
7. Lavarsi con un detergente specifico per ogni zona (viso, corpo, intimo) con acqua non troppo calda;
8. Proteggere il viso il mattino con una crema con filtro solare e il corpo con prodotti idratanti ed elasticizzanti;
9. Facilitare il rinnovamento della pelle una volta alla settimana;
10. Non eccedere con il calore e le esposizioni solari;
11. Dedicarsi del tempo;
12. Riposare ed evitare lo stress.

Buona gravidanza!





7. CONTATTI E RIFERIMENTI

Sito internet: <https://esteticaingavidanza.it/>

Email: linda@esteticaingavidanza.it

Telefono : 030-992-1191

Consulenza Mammycheck : <https://esteticaingavidanza.it/contatti/>

Indirizzo : Via De Gaspari, 17 25028 Verolanuova (BS)



<https://www.facebook.com/Linda-Tosoni-379951525923697>



<https://www.instagram.com/linda.tosoni/>



Linda Tosoni

