

# IL MIO EQUILIBRIO RITROVATO

GIULIA CALEFATO, FIT IS BEAUTY



MODELLARE  
E TONIFICARE



«MI SENTO INTERA E COMPLETA CON I MIEI DIFETTI. MI PIACCIO COSÌ COME SONO, NONOSTANTE ABBA ANCH'IO LE RUGHE»

**H**a creato Fit Is Beauty sei anni fa, «il 15 marzo, nella giornata nazionale dei disturbi alimentari, mentre ero a capo di un'agenzia di comunicazione. **È nata da una passione: condividere il mio sapere di benessere e le mie esperienze per aiutare le donne a ritrovare l'equilibrio psico-fisico, come ci sono riuscita io**». Giulia Calefato, una laurea in Filosofia, vent'anni nel mondo delle pr e della comunicazione beauty, un diploma d'istruttore di fitness e wellness coach, apre la sua wellness app completa di tutorial, consigli e di un piano di educazione alimentare e di allenamento che tiene conto di ogni singola esigenza. «Oggi Fit Is Beauty racchiude 4.000 donne tra i 35 e i 60 anni che si sentono seguite perché io rispondo ai loro dubbi e parlo di benessere in senso olistico». Giulia è anche ambasciatrice di Blandies, un brand di bellezza. **«Attraverso i miei canali, mi sento portavoce dei gesti di bellezza**. Nella mia beauty routine, pochi gesti ma costanti: siero, creme viso, contorno occhi e labbra. La sera applico una crema che uso come sleeping mask, e al mattino mi sveglio con la pelle idratata».

## BENESSERE QUOTIDIANO

In alto e a sinistra, Giulia Calefato, wellness coach, founder dell'app Fit Is Beauty. Sotto, da sinistra: Crema Notte di Blandies Beauty Care, brand di cui Giulia è ambasciatrice; una schermata della app creata da Giulia, che offre programmi personalizzati quotidiani per dimagrire e tonificare il corpo e per imparare ad assumere abitudini più sane.

