

Your Guide to
Anti-Ageing
Tu Guía para
Antiedad - Rejuvenecer

**“FOR THE
VENUS IN
HER AND
THE ADONIS
IN HIM”**

**What is
Anti-aging?**

**¿Qué es
realmente
el anti-
envejecimiento?**

**ACHIEVING YOUTHFULNESS
AND WELL-BEING AT ANY AGE**



**WHO DOESN'T WANT
TO LOOK YOUNGER?**

**¿QUIÉN NO QUIERE
PARECER MÁS
JOVEN?**

What is Anti-aging?

A broad field of science and medicine focused on strategies to delay, prevent, or reverse the processes of aging to extend both lifespan and healthspan (quality of life).

General Definition and Scope

Definition of Anti-Aging: Anti-aging science can be defined as an attempt to prolong lifespan and delay aging by maintaining physical, functional, and aesthetic beauty. In a medical context, it involves the early detection, prevention, and treatment of age-related diseases like cardiovascular conditions, osteoporosis, and Alzheimer's disease.

A New Perspective: The field is moving toward framing aging as a "condition" that is treatable rather than an inevitable process, potentially allowing people to live longer, healthier lives through emerging biotechnologies.

Controversy and the Market: The topic is both popular and controversial. Many products and supplements are marketed with anti-aging claims, but the FDA has not approved any drug specifically for "anti-aging," and many claims lack high-quality clinical evidence. The cosmetics industry, in particular, has a significant interest in developing products for visible skin aging.

¿Qué es realmente el anti-envejecimiento?

El término "antiedad" (o antiaging) se refiere a un conjunto de prácticas, tratamientos y productos diseñados para prevenir o retrasar los signos del envejecimiento, tanto a nivel estético como de salud general.

No busca detener el proceso natural de envejecimiento, sino mejorar la calidad de vida y la apariencia durante más años.

Conceptos Clave del Enfoque Antiedad

El enfoque antiedad abarca varias dimensiones:

Cosmética Antiedad: Se refiere a productos para el cuidado de la piel (cremas, sueros) que incorporan ingredientes específicos para contrarrestar los efectos visibles del envejecimiento, como arrugas, manchas, pérdida de firmeza y elasticidad. Activos comunes incluyen el retinol, la vitamina C y los ácidos hialurónico y glicólico. A diferencia de los productos "antiarrugas" (enfocados solo en suavizar líneas de expresión), los antiedad abordan múltiples signos a la vez.

Medicina Anti-envejecimiento y Longevidad: Esta es una rama médica proactiva y preventiva que busca optimizar la salud y la función del cuerpo a nivel celular para prevenir

Practical and Evidence-Based Anti-Aging Strategies

While science works on breakthroughs, existing evidence highlights several practical measures to promote healthy aging and increase life expectancy:

Lifestyle Adjustments: Lifestyle choices significantly influence the pace of aging. Key habits include:

Regular Exercise: Considered one of the best ways to prevent age-related diseases and maintain physical and cognitive function.

Healthy Diet: A balanced diet, rich in natural products, antioxidants (like those found in walnuts), and a focus on hydration can help manage age-related changes.

Adequate Sleep and Stress Reduction: Essential components of maintaining overall health and well-being.

Avoid Smoking: Cessation of smoking is a crucial step in preventing damage.

Skin Care and Sun Protection: For skin aging, sun protection is paramount.

Sunscreens: The single most important practice for protecting skin from premature aging (photoaging) is daily use of a broad-spectrum sunscreen with SPF 30 or higher.

Proven Ingredients: Skincare products with ingredients like retinoids (Vitamin A derivatives), Vitamin C, and hyaluronic acid can help stimulate collagen production and improve skin appearance.

Summary, Anti-Ageing are treatments about maintaining the body, inside and out, in the best condition as the years go by, focusing on prevention and overall well-being.

enfermedades relacionadas con la edad (como diabetes o artrosis) y extender la vida con calidad.

Estilo de Vida: Un componente fundamental es un cambio integral en el estilo de vida, que incluye una alimentación saludable, actividad física regular, manejo del estrés y, a veces, suplementación con vitaminas y minerales.

Áreas clave de investigación científica

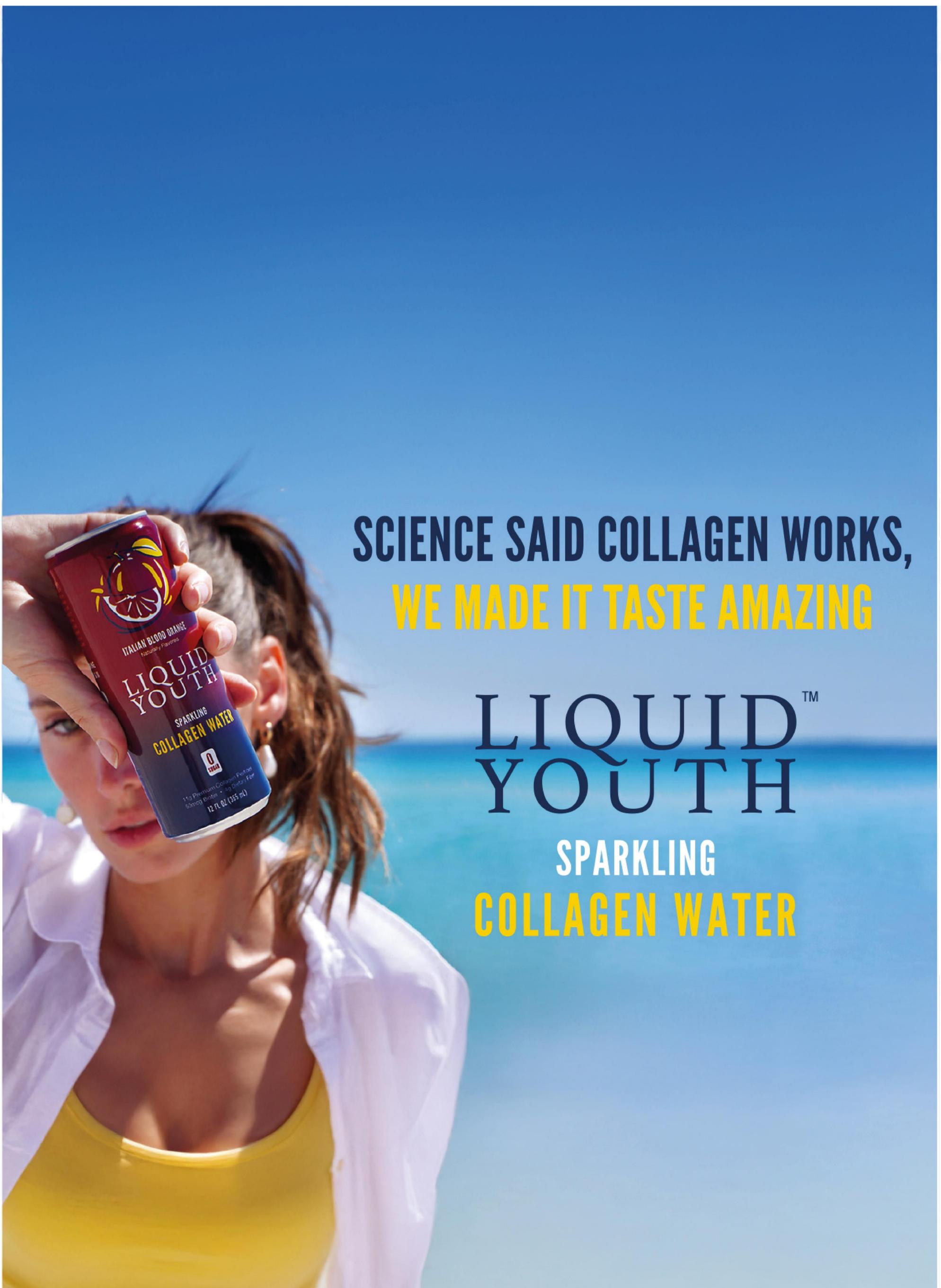
La investigación científica sobre el antienvjecimiento abarca los mecanismos biológicos subyacentes del envejecimiento y las posibles intervenciones:

Procesos celulares: La investigación explora cómo abordar el envejecimiento celular, incluyendo la mejora de la autofagia (el proceso del cuerpo para eliminar las células dañadas), el uso de células madre

Restricción calórica y miméticos: Los estudios han demostrado que la restricción calórica (consumir menos calorías) puede prolongar la vida útil en modelos animales. Los investigadores están explorando

Antioxidantes: El estrés oxidativo debido a los radicales libres es un factor importante en el envejecimiento. El uso de antioxidantes, presentes en ciertas dietas y suplementos, es un área de estudio importante.

Reprogramación celular: Una de las áreas más prometedoras implica “revertir el reloj” en células completamente desarrolladas mediante técnicas de reprogramación celular.



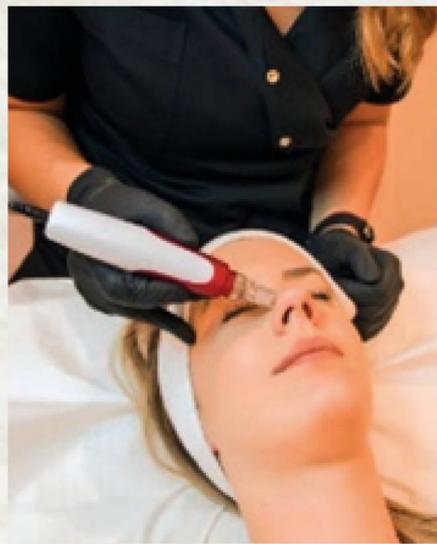
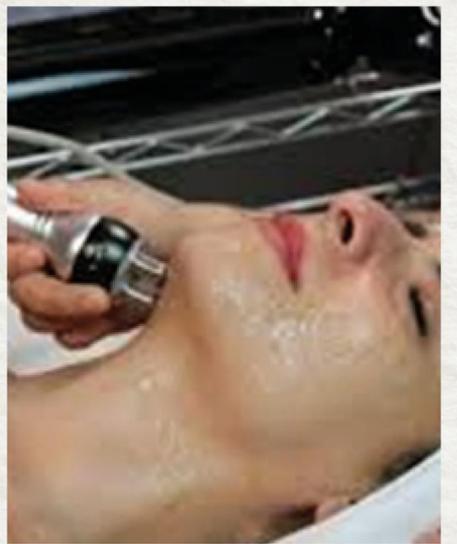
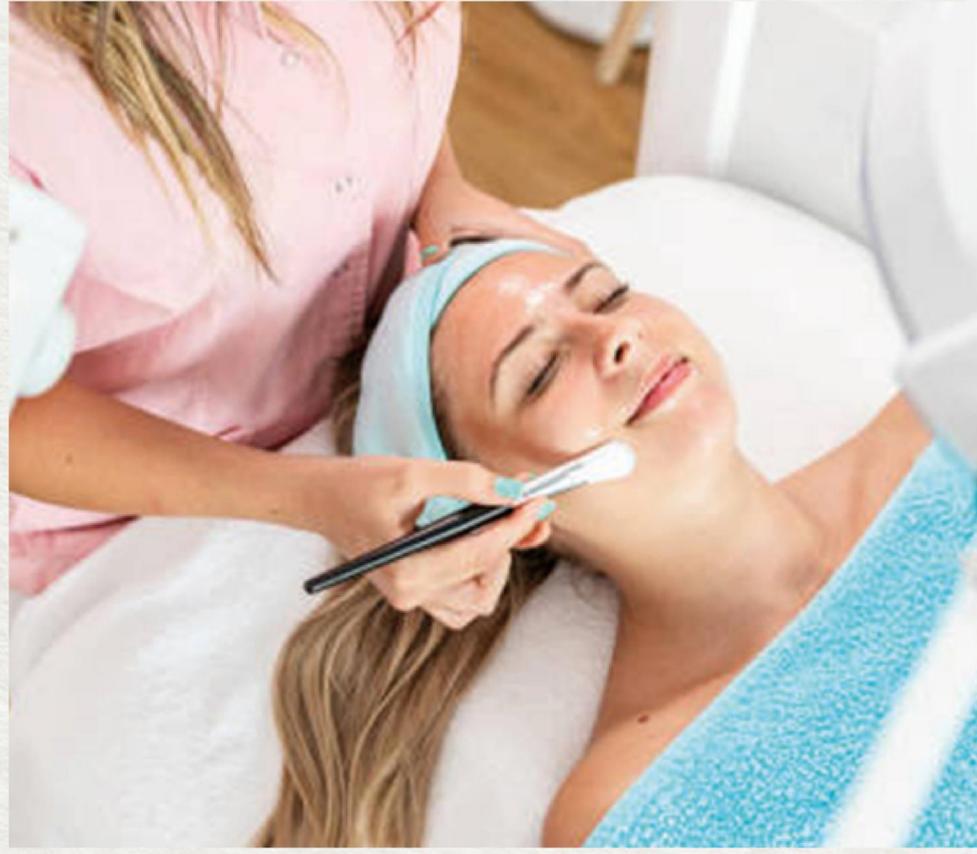
**SCIENCE SAID COLLAGEN WORKS,
WE MADE IT TASTE AMAZING**

**LIQUIDTM
YOUTH**
**SPARKLING
COLLAGEN WATER**

2 0 2 5
BeautyMatter
AWARDS
W I N N E R

- **11G PREMIUM COLLAGEN PEPTIDES**
- **10G PROTEIN • 0 SUGAR**





Personalized Treatments

Maritza

Skin Care

For Men and Women

By appointment only

**Ask for; Maritza 305-989-0630
Licensed Cosmetologist**

**Specialized in Skincare /
Facials and Treatments**

Miami -Coral Gables Area

Finomaritza777@gmail.com

ARE SMART PHONES MAKING YOU AGE??



"YOUR SCREEN IS STEALING YOUR YEARS."

ARE SMART PHONES MAKING YOU AGE???

Yes, evidence suggests that excessive use of cellular phones can contribute to premature aging, particularly through skin damage, neck strain (“tech neck”), and sleep disruption. Blue light, or High Energy Visible (HEV) light, from screens may cause oxidative stress, wrinkles, and hyperpigmentation. Additionally, constant downward looking causes neck wrinkles.

Key ways phones are linked to aging:

Skin Damage from Blue Light: Blue light from screens can penetrate deep into the skin, causing inflammation, collagen destruction, and hyperpigmentation, similar to UVA/UVB rays.

“Tech Neck” and Wrinkles: Frequently looking down at devices forces the neck to bend, leading to the development of early wrinkles and “tech neck”.

Sleep Deprivation: The blue light emitted by phones disrupts the circadian rhythm by reducing melatonin levels, resulting in poor sleep, which causes dark circles, puffiness, and prevents skin repair.

Free Radicals: Some evidence suggests that the electromagnetic fields (EMFs) from smartphones may cause oxidative stress on cells.

Facial Expressions: Squinting at small screens can cause deep lines, such as crow’s feet or forehead wrinkles.

To mitigate these effects, experts recommend using blue light filters, holding phones at eye level, using skincare products with antioxidants, applying sunscreen, and reducing daily screen time.

¿LOS TELÉFONOS INTELIGENTES TE ESTÁN HACIENDO ENVEJECER?

Sí, la evidencia sugiere que el uso excesivo de teléfonos móviles puede contribuir al envejecimiento prematuro, particularmente a través del daño cutáneo, la tensión en el cuello (“cuello tecnológico”) y la alteración del sueño. La luz azul, o luz visible de alta energía (HEV), de las pantallas puede causar estrés oxidativo, arrugas e hiperpigmentación. Además, mirar constantemente hacia abajo provoca arrugas en el cuello.

Principales formas en que los teléfonos están relacionados con el envejecimiento :

Daño cutáneo por luz azul: La luz azul de las pantallas puede penetrar profundamente en la piel, causando inflamación, destrucción del colágeno e hiperpigmentación, de forma similar a los rayos UVA/UVB.

“Cuello tecnológico” y arrugas: Mirar con frecuencia hacia abajo a los dispositivos obliga al cuello a doblarse, lo que provoca la aparición de arrugas prematuras y el “cuello tecnológico”.

Privación del sueño: La luz azul que emiten los teléfonos altera el ritmo circadiano al reducir los niveles de melatonina, lo que resulta en un sueño deficiente, que causa ojeras, hinchazón e impide la reparación de la piel.

Radicales libres: Algunas pruebas sugieren que los campos electromagnéticos (CEM) de los teléfonos inteligentes pueden causar estrés oxidativo en las células.

Expresiones faciales: Entrecerrar los ojos al mirar pantallas pequeñas puede causar líneas de expresión profundas, como patas de gallo o arrugas en la frente.

Para mitigar estos efectos, los expertos recomiendan usar filtros de luz azul, sostener el teléfono a la altura de los ojos, usar productos para el cuidado de la piel con antioxidantes, aplicar protector solar y reducir el tiempo de uso diario de las pantallas .

HOW DOES FITNESS WORK IN ANTI-AGEING

CÓMO FUNCIONA EL FITNESS EN LA LUCHA CONTRA EL ENVEJECIMIENTO?

Fitness combats aging by preserving muscle/bone, improving metabolism, boosting immunity, protecting brain health, and even influencing cellular aging, primarily by activating pathways like AMPK, improving telomere length, enhancing mitochondrial function, and reducing inflammation, essentially resetting the body's biological clock for a more youthful cellular and physical state. It slows the decline in strength, increases skin elasticity, supports heart health, and maintains cognitive function, leading to a longer, healthier life.

El ejercicio físico combate el envejecimiento al preservar los músculos y los huesos, mejorar el metabolismo, fortalecer el sistema inmunológico, proteger la salud cerebral e incluso influir en el envejecimiento celular, principalmente activando vías como la AMPK, mejorando la longitud de los telómeros, optimizando la función mitocondrial y reduciendo la inflamación, lo que esencialmente reinicia el reloj biológico del cuerpo para lograr un estado celular y físico más joven. Ralentiza la pérdida de fuerza, aumenta la elasticidad de la piel, favorece la salud cardiovascular y mantiene la función cognitiva, lo que conduce a una vida más larga y saludable.

SEND US YOUR ADVERTISEMENT

Miami 13,500 distribution - thousands online

Instructions on how to send us your Advertisement for the Anti-Ageing Guide

“The Anti-Ageing Guide”, is distributed in MIAMI & SOUTH FLORIDA directly to over 13,500 specialists, professionals, consultants, fitness clubs and services and is available online 24/7 and on social media. Anti-ageing, longevity, rejuvenation, skincare, bio-lab technology, aesthetics, cosmetology, spas, cosmetic surgeons, dermatology, med-aesthetics, med-spas, beauty consultants, health & wellness, wrinkle reducers, anti-inflammatory, platelet-rich, botox, aroma-relation devices, nutrition, clubs, labs, body contouring, vitamins and much more.

There is no up-front payment, You only pay when your Advertisement is published.

Special Advertising Rates | No-Contract, Cancel at anytime with 30 days notice

1/8-page 2-1/2" wide x 2" high	rate \$79.00
1/4-page 2-1/2" wide x 4" high	rate \$149.00
1/2-page 5-1/8" wide x 4" high	rate \$275.00
Full Page 5-1/8" wide x 8" high	rate \$479.00
Inside and Front Cover 5-1/8" wide x 8" high	rate \$540.00
1/2 page Back Cover 5-1/2" wide x 4" high	rate \$649.00

All Ads must be in full color, and in PDF form that uses a CMYK color profile. Once you decide on the Ad size and rate you would like, Just fill out the Advertising form on the bottom of this page.

then send your Advertisement and this form below to our email:
info@antiageingexpo.com

Once we receive your email we will confirm receipt.

Yes, I would like to publish my advertisement in the Anti-Ageing Guide,
My company name _____
Address _____
My Name _____ Position _____
Advertisement size (circle one) 1/8 page, 1/4 page, 1/2 page
Full Page, Inside Front or Back Cover, Back Cover
Website (if available) _____

Contact Michael: info@antiageingexpo.com

Published by: The Miami Trade Shows, Since 1994. www.antiageingexpo.com

Tel: 305-262-3200 Executive Offices 3438 SW 24 Terrace Miami Fl. 33145

Anti-Ageing Expo Coming to Miami 2027

www.antiageingexpo.com



“FOR THE
VENUS IN
HER AND
THE ADONIS
IN HIM”

Anti-Ageing
EXPO

ANTI-ANGEING GUIDE
3438 SW 24 TERRACE
MIAMI FL. 33145