



Salviamo le forme

DALLA RUBRICA DI FITNESS PIÙ SEGUITA DELLA TV

1 SOLO
€ 1,99



ESCLUSIVO

GIORGIA PALMAS

**I SEGRETI PER
UN FISICO DA VELINA**

RESPIRARE

**UN ELISIR
DI LUNGA VITA**

DIETA E RICETTE

SUPERSALUTE

**MAGRA
SENZA RINUNCE**

SPECIALE 30 PAGINE

QUANTO TEMPO HAI?

TROVA L'ALLENAMENTO GIUSTO



Scopri
Un mondo
fatto di SAPORI
GENUINI, alimenti
Semplici &
BIOLOGICI: il
nostro



Fior di Loto dal 1972 seleziona
alimenti biologici e prodotti per
specifiche esigenze destinati a chi,
come te, sceglie uno stile di vita più
sano, salutare e attento all'ambiente.

www.fiordiloto.it

Dal 1972

fior di loto

Sempre con te



Seguici su



EDITORIALE

Innanzitutto: grazie!

Perché se siamo tornati è grazie a voi che avete creduto in questo progetto. E, speriamo, lo avete apprezzato. I numeri di quante ci hanno scelto in edicola sono confortanti, anzi di più. Ci dicono che **siamo in tante (insieme a molti uomini) accomunate dallo stesso spirito e dalla stessa voglia di stare bene anche attraverso l'attività fisica**, sotto ogni sua forma. Perché **non c'è una sola regola e non c'è competizione quando si tratta di ambire a sentirsi meglio fisicamente.** Ci sono stimoli, sani desideri da inseguire. E i risultati poi non mancano.

Ma tu, **QUANTO TEMPO HAI?** Ogni giorno è una "lotta". Ogni periodo ha le sue piccole, grandi "battaglie". Settembre, un mese complicato. Ottobre, quello che ci traghetta verso una routine consolidata. Poi a novembre siamo nel pieno del lavoro, della scuola. Senza più scuse e nemmeno tempi morti. **Siamo tornate "immerse" nella nostra quotidianità.** Le vacanze alle spalle (e chi se le ricorda più?) e, davanti, **mesi impegnativi in cui si sommano i "vorrei fare..." ai "non ho un minuto di respiro" e in mezzo quella sottile frustrazione del "non ce l'ho fatta neanche questa volta"** che ci logora pian piano. Ma **adesso basta! È il momento di agire e di prenderci il tempo che ci meritiamo.** Per noi stesse. E per chi, intorno a noi, godrà di una nostra ritrovata serenità e soddisfazione. Si tratta solo di organizzarsi. Organizzarsi, sì. Quello che ci ripetiamo ogni giorno portando i bimbi a scuola, pensando alla riunione in ufficio, alla casa, ai nostri genitori. Sì, **alla fine è tutta questione di organizzazione. Anche per l'attività fisica.** Basta (si fa per dire) trovare dei momenti liberi. Ecco perché quella domanda: quanto tempo hai per allenarti? Poco, abbastanza o molto? **È in base a questa suddivisione temporale che proviamo a dare i consigli giusti per stare bene e in forma con esercizi fai da te, con un corso in piscina o con la corsa. Senza dimenticare una dieta sana e una corretta respirazione.** Ogni momento è quello giusto per occuparci di noi. Buon allenamento

Patrizia (Patty) Caregnato



PATRIZIA CAREGNATO, giornalista e conduttrice del telegiornale di Italia 1 "Studio Aperto". Ha lavorato come inviata di "Lucignolo", "Bella vita", "Tutto in una notte", "Anni 80". Ha seguito importanti eventi all'estero, realizza servizi e interviste per "Studio Life" e altri programmi di rete. Da quattro anni, cura e presenta "Salviamo le forme", la rubrica settimanale di fitness in tv. **"Una giornalista mamma, col pallino per l'alimentazione naturale e tutto ciò che dona benessere"**

Crediti fotografici

COVER ©gradyreese/iStockphoto.com, pag. 6-7 ©nata-lunata/Shutterstock.com, pag. 8 ©Majesticca/Shutterstock.com, pag. 18-19 ©pio3/Shutterstock.com, pag. 20-21 ©wavebreakmedia/Shutterstock.com, pag. 22 (a sinistra) ©Boumen Japet/Shutterstock.com, pag. 22 (al centro) ©Pashin Georgiy/Shutterstock.com, pag. 23-24 ©wavebreakmedia/Shutterstock.com, pag. 26 ©zlf/Shutterstock.com, pag. 27 (in alto) ©Daxiao Productions/Shutterstock.com, pag. 28 ©Syda Productions/Shutterstock.com, pag. 29 ©GaudiLab/Shutterstock.com, pag. 34 ©Dmitriy Samorodinov/Shutterstock.com, pag. 35 (in alto) ©Stock-Asso/Shutterstock.com, pag. 35 (in basso) ©dotshock/Shutterstock.com, pag. 36 ©Stock-Asso/Shutterstock.com, pag. 37 ©Sonya illustration/Shutterstock.com, pag. 38 (a sinistra) ©Pixelbliss/Shutterstock.com, pag. 38 (a destra) ©pilipphoto/Shutterstock.com, pag. 39 ©Subbotina Anna/Shutterstock.com, pag. 40 ©Tim UR/Shutterstock.com, pag. 41 (a sinistra in alto) ©Ingrid Balabanova/Shutterstock.com, pag. 41 (a destra in alto) ©Tim UR/Shutterstock.com, pag. 41 (in basso) ©Brent Hofacker/Shutterstock.com, pag. 42-45 foto di Laura Tiso, pag. 48 foto di Andrea Schilirò, pag. 50-52 ©Dino Lanaro, pag. 59 (a destra) e 60 (in basso) foto di Susan Mariani, pag. 63 ©Alexander Y/Shutterstock.com, pag. 71 e 72 (a destra) foto di Jillian Rutledge, pag. 72 (a sinistra) e 73 (in basso) foto di Fabio Milani, pag. 75 ©Liljam/Shutterstock.com, pag. 76 (in alto) ©Moustache Girl/Shutterstock.com, pag. 77 (a destra) ©Image Point Fr/Shutterstock.com, pag. 78 (in alto a sinistra) ©bokan/Shutterstock.com, pag. 78 (in alto a destra) ©Antonova Anna/Shutterstock.com, pag. 80 ©BlueSkyImage/Shutterstock.com, pag. 81 illustrazione di Skalapendra/Shutterstock.com, pag. 82 ©Val Thoermer/Shutterstock.com, pag. 84 foto di Silvia Miglionico, pag. 85 (in alto) ©Photo Massyfly!, pag. 85 (in basso) e 86 foto di Emily Agrò Peña, pag. 87 (in basso a sinistra) foto di Daisy Munoz McRandal ©Rose del Deserto di Valentina Calabrò, pag. 87 (in basso a destra) ©Rose del Deserto di Valentina Calabrò, III di copertina ©Iaroslav Neliubov/Shutterstock.com

Edito da Fivestore - Media4Commerce SpA
Cologno Monzese (MI)



Stampato presso
Poligrafici Il Borgo S.r.l.

Distribuzione
a cura di Press-Di Distribuzione e Stampa
Multimedia S.r.l. Milano.
Servizio Arretrati alle Edicole:
Press-di Distribuzione Stampa
e Multimedia S.r.l. - 20090 Segrate (Mi)
(http://servizioarretrati.press-di.it;
Tel: 045.888.44.00)

PER COMUNICARE CON LA REDAZIONE:
salviamoleforme@mediaset.it

©2016 Fivestore - Media4Commerce SpA



SOMMARIO

QUANTO TEMPO HAI?

TEST

Come misuri
il tuo benessere? **pag. 6**

QUANTO TEMPO HAI PER ALLENARTI? POCO

Quando (anche allenarsi)
è una lotta contro il tempo
Allenati con noi **pag. 9**

QUANTO TEMPO HAI PER ALLENARTI? ABBASTANZA

Immergiti nel fitness **pag. 18**

QUANTO TEMPO HAI PER ALLENARTI? MOLTO

Io corro
Allenati con noi **pag. 26**

MODA - ESERCIZI DI STILE

Running style **pag. 32**

MOSAICO

Tic, tac... come sfruttare
ogni tuo momento libero **pag. 34**

DIETA

La dieta supersalute **pag. 36**
La settimana per tutti **pag. 40**

I PERSONAGGI

Correre mi ricorda che sono viva.
Federica Fontana **pag. 46**
Dino Lanaro.
Un iron man dal cuore tenero **pag. 50**

OCCHIO ALLA NOVITÀ

Zuu.
Tira fuori l'animale che è in te **pag. 54**

I PERSONAGGI

Giorgia Palmas.
Il mio segreto per avere
ancora un fisico da velina **pag. 58**

AREA RELAX

E adesso... yoga!
Allenati con noi **pag. 62**

MODA - ESERCIZI DI STILE

Yoga style **pag. 68**

OCCHIO ALLA TECNICA

Respirare, un elisir di lunga vita **pag. 70**

BENESSERE NATURALE

Aromaterapia: come usarla **pag. 75**

CHIRURGIA - I NUOVI TREND

Abbasso le (finte) maggiorate **pag. 80**

GLI SPECIALI

Una tribù che balla **pag. 82**

MODA - ESERCIZI DI STILE

Ballo style **pag. 88**

COM'ERO PRIMA

Sara e Nunzia, da così a così.
Storie di donne
che hanno cambiato
stile di vita (e aspetto) **pag. 90**

CARO TRAINER, TI SCRIVO...

I vostri selfie **pag. 94**

GLI ESPERTI DI QUESTO NUMERO

Hanno salvato
le forme con noi **pag. 96**



COME MISURI IL TUO

BENESSERE?

IL TEMPO che dedichi alla cura del corpo È PREZIOSO. Scegli l'ora della tua sveglia, rispondi alle domande di questo TEST A PERCORSO e capirai meglio il valore che dai alla tua forma...

a cura della dott.ssa Dania Capellini, psicologa e psicoterapeuta





CON LA GLESSIDRA MOLTO TEMPO

**"IL TEMPO È CIÒ CHE IMPEDISCE
ALLE COSE DI ACCADERE
TUTTE IN UNA VOLTA"**
(John Archibald Wheeler)

Quando sei in palestra, sul campo da tennis o percorri di corsa i vialetti del parco, vorresti che quei granelli di sabbia non cadessero mai. Nella tua mente in quell'ora, o due o tre non c'è altro che la tua forma fisica, e dopo la doccia non rimandi mai l'appuntamento con lo specchio per ammirare i risultati dei tuoi sforzi. Salutista, attenta a ciò che mangi e anche a come ti vesti, attiri gli strali di quanti ti dicono di non esagerare. Eccedere è il tuo pericolo, come vederti "troppo" grassa anche quando non lo sei. Il valore che dai al tempo dedicato al tuo corpo è preminente, forse su ogni altra attività. Questo ti porta a dedicare ogni giorno almeno un'ora all'attività fisica. Fra tanti tipi di narcisismo, questo è il più benefico. Non esagerare dimenticandoti di affetti e impegni e facendoti terra bruciata intorno... e non trasformare lo sport in una compensazione di altri "vuoti". **L'allenamento che fa per te è a pagina 26.**



CON IL PENDOLO ABBASTANZA TEMPO

**"IL TEMPO È UNA SARTA
SPECIALIZZATA
IN RIPARAZIONI"**
(Faith Baldwin)

Anche tu come un pendolo oscilli fra il tutto e il niente. Conosci l'importanza del tuo aspetto fisico, sai perfettamente che "sudare fa bene", ma il tuo approccio con la forma resta purtroppo sporadico. Non solo per gli impegni quotidiani, ma anche per una volontà contraddittoria che talvolta ti porta a fare e altre a non fare. Così finisci per concentrare la tua attività nel weekend o in vacanza, dopo esserti guardata allo specchio o essere salita sulla bilancia e avere detto: "Così non va, adesso devo rimediare". E allora sotto, con esercizi bruciagrassi, allenamenti o diete che hanno lo scopo di rimetterti in riga. Peccato che qualsiasi esperto di scienze motorie ti saprà dire che solo la regolarità e la costanza ottengono l'effetto di creare una "memoria" nel tuo corpo capace di darti effetti duraturi. Quindi il consiglio è: dedica almeno mezz'ora al giorno al tuo fisico. **L'allenamento che fa per te è a pagina 18.**



CON IL CRONOMETRO POCO TEMPO

**"QUANDO ARRIVA IL TEMPO
IN CUI SI POTREBBE, È PASSATO
QUELLO IN CUI SI PUÒ"**
(Marie von Ebner-Eschenbach)

Non illuderti: il cronometro non è quello che usano i campioni per misurare i loro progressi, ma quello che nella tua mente ti fa vivere ogni istante con ansia e finisce per relegare in un angolino minuscolo della giornata il tempo che dedichi alla cura del tuo fisico. Quanto? Dieci minuti di ginnastica al mattino e poi via, perché gli impegni di lavoro sono già scattati? Saltare il pasto nell'illusione di dimagrire per poi correre a scuola nel traffico a prendere i ragazzi? Una corsetta alla sera in mezzo agli scarichi delle auto prima di preparare la cena? Se vuoi una forma psicofisica permanente devi cambiare abitudini, riorganizzare il tuo tempo e dedicarne la giusta quantità al corpo, come ti insegnano le pagine di questa rivista. Almeno un quarto d'ora al giorno da dedicare all'attività fisica ti è indispensabile: ne trarrà grande beneficio anche l'anima. **L'allenamento che fa per te è a pagina 9.**

QUANDO (ANCHE ALLENARSI) È UNA LOTTA CONTRO IL TEMPO

Le schede, gli esercizi, i consigli
e gli errori da evitare direttamente
dalla **TRASMISSIONE TV**

**<Salviamo
le forme>**

Se sei tra chi (e ti possiamo capire) non trova il tempo per se stessa, figuriamoci per lo sport, allora queste pagine sono per te! Perché **a volte non servono ore al giorno per tenersi in forma e, soprattutto, non è necessario un luogo preciso.** È possibile ripetere alcuni "esercizi fai da te" in casa, mentre i bambini dormono, mentre guardiamo un film o alla mattina, quando per gli altri componenti della famiglia la sveglia non è ancora suonata. Esercizi semplici, nello spirito della rubrica in onda all'interno del tg *Studio Aperto*. Li abbiamo radunati in una piccola scheda settimanale. Ma ricorda, come diciamo sempre, **solo con "un'attenzione all'alimentazione, costanza e i consigli di un esperto, Salviamo le forme".** Buon allenamento!

PATRIZIA CAREGNATO



GUARDA I VIDEO SU: WWW.SALVIAMOLEFORME.STUDIOAPERTO.IT



LA SCHEDA SETTIMANALE

di MARCELLA CAPIZZI



LUNEDÌ e MERCOLEDÌ

- RISCALDAMENTO:
2 minuti di corsa sul posto - muovendo anche le braccia avanti e indietro
- DELTOIDI POSTERIORI (a pag. 10)
3 serie da 12 ripetizioni ciascuna
- PLYO PUSH UP (a pag. 12)
3 serie da 12 ripetizioni ciascuna
- TRICIPITI SU SEDIA (a pag. 11)
3 serie da 12 ripetizioni ciascuna

MARTEDÌ e VENERDÌ

- RISCALDAMENTO:
2 minuti di corsa sul posto - muovendo anche le braccia avanti e indietro
- PONTE SU UNA GAMBA (a pag. 17)
3 serie da 20 ripetizioni per gamba
- SQUAT ASIMMETRICO (a pag. 15)
3 serie da 20 ripetizioni
- OVERHEAD SQUAT (a pag. 16)
3 serie da 20 ripetizioni

GIOVEDÌ SOLO ADDOME

- ADDOMINALI OBLIQUI (a pag. 14)
3 x 10 per lato
- ADDOMINALI OBLIQUI (a pag. 13)
5 serie da 10 ripetizioni per gamba

SABATO

- RISCALDAMENTO:
2 minuti di corsa sul posto - muovendo anche le braccia avanti e indietro
- PONTE SU UNA GAMBA (a pag. 17)
5 serie da 20 ripetizioni per gamba
- ADDOMINALI OBLIQUI (a pag. 14)
3 x 10 per lato
- ADDOMINALI OBLIQUI (a pag. 13)
5 serie da 10 ripetizioni per gamba

BOTTLES UP

| PARTE ALTA - SPALLE | 3 SERIE DA 12 | 2 VOLTE ALLA SETTIMANA |

DELTOIDI POSTERIORI. LE BOTTIGLIETTE SONO LE ALLEATE NUMERO 1 DI CHI SI ALLENA A CASA: SONO SEMPRE A PORTATA DI MANO, NON SI ROMPONO E POSSIAMO AUMENTARNE LE DIMENSIONI PER INTENSIFICARE GLI ESERCIZI. E ALLORA, COMINCIA CON LE BOTTIGLIETTE DA MEZZO LITRO E, SE VUOI, PASSA POI A QUELLE DA UN LITRO O DA UN LITRO E MEZZO.



1. In ginocchio, posiziona una gamba davanti, tenendo il ginocchio in linea con la caviglia. Mantieni la schiena dritta, con le spalle rilassate (lontane dalle orecchie), e inclina il busto fino a proiettare il mento sul ginocchio.
2. Comincia ad aprire i gomiti per sollevare le bottigliette, senza perdere la posizione.
3. Chiudi le scapole e arriva alla massima altezza dei gomiti: è quella in cui si forma un bell'angolo di 90 gradi.
4. Riporta le bottigliette verso il basso, unendole sotto il ginocchio. Continua così fino a completare la serie.

I CONSIGLI DEL PERSONAL TRAINER



IL FITNESS SERVE PER STARE MEGLIO, NON PER FARSI MALE. PER EVITARE DOLOROSI INCONVENIENTI, NON SOLLEVARE TROPPO I GOMITI, NON ANDARE TROPPO INDIETRO CON LA SCHIENA E TIENI IL MENTO PROPRIO IN LINEA CON IL GINOCCHIO E LA CAVIGLIA.

PUSH UP AL CONTRARIO ZUMBA®

| PARTE ALTA - TRICIPITI | 3 SERIE DA 12 | 2 VOLTE ALLA SETTIMANA |

TRICIPITI SU SEDIA. OGNI TANTO È DIVERTENTE ATTINGERE DAL TRAINING DEGLI ALTRI. VICKY ZAGARRA, UNA TRAINER ZUMBA® FAMOSISSIMA, CI SUGGERISCE UN ESERCIZIO PRESO DAL SUPER SENTAO PER I TRICIPITI CHE SEMBRA FATTO APPOSTA PER SALVIAMO LE FORME. CI SERVE SOLO UNA SEDIA STABILE SENZA BRACCIOI.



1. Siediti normalmente sulla sedia, appoggia le mani sulle estremità della seduta, quindi spingiti avanti mantenendo le cosce parallele al pavimento, le ginocchia e i gomiti leggermente piegati.
2. Inizia il push up al contrario: piega gomiti e ginocchia e scendi lentamente verso il basso.
3. Contrai bene i tricipiti per risalire e ritornare nella posizione iniziale. Continua la serie.
4. Se ti piace l'allenamento un po' più "strong", esegui la serie di push up con la gamba stesa in avanti, parallela al pavimento, senza appoggiarla mai per terra.

I CONSIGLI DEL PERSONAL TRAINER



È IMPORTANTE CONCENTRARSI SULLA POSTURA. MENTRE SI ESEGUONO I PUSH UP, PER ESEMPIO, È SBAGLIATO IPERESTENDERE LA SCHIENA, MENTRE È FONDAMENTALE LASCIARLA NEUTRALE: NON SBILANCIARLA NÉ INARCARLA.

PUSH UP SALTATI

| PARTE ALTA | 3 SERIE DA 12 | 2 VOLTE ALLA SETTIMANA |

PLYO PUSH UP. ECCO UN ESERCIZIO DESTINATO A BRACCIA E PETTORALI GIÀ FORTI: PER FARLO, BISOGNA ESSERE MOLTO ALLENATI E PRONTI A QUALCOSA DI DAVVERO STRONG. PER FORTUNA, C'È UNA VERSIONE MENO DIFFICILE DI QUESTI PUSH UP IN MOVIMENTO... METTITI ALLA PROVA.



1. Parti mettendoti nella posizione del piegamento, con le mani più ampie delle spalle, gli addominali, i muscoli delle gambe e dei glutei attivi.
2. Piega le braccia ed esegui il piegamento fin quasi a toccare il pavimento.
3. Per risalire, contrai i muscoli e datti la spinta: devi respingere il pavimento ed eseguire un piccolo salto.
4. Riappoggia le mani a terra, torna nella posizione del piegamento e continua le ripetizioni.
5. Per una versione più semplice, puoi tenere le ginocchia appoggiate a terra.

I CONSIGLI DEL PERSONAL TRAINER



MI RACCOMANDO: QUANDO UN ESERCIZIO È INTENSO, VA ESEGUITO ALLA PERFEZIONE PER NON FARSI MALE. IN ENTRAMBE LE VERSIONI ATTIVA I MUSCOLI IN MODO DA NON DEPRIMERE IL BACINO, ABBASSANDO E INCURVANDO LA SCHIENA. MENTRE ESEGUI IL PIEGAMENTO, NON SPINGERE I GOMITI ALL'ESTERNO, MA LASCIALI SCIVOLARE DIETRO.



TUTTI GIÙ PER TERRA

| PARTE ALTA - ADDOMINALI OBLIQUI | 5 SERIE DA 10 | 2 VOLTE ALLA SETTIMANA |

ADDOMINALI OBLIQUI. PRENDI UN TAPPETINO, SDRAIATI SUPINA E... NON PENSARE DI ADDORMENTARTI. ALMENO PER QUALCHE MINUTO AL GIORNO, ABBANDONIAMO LA PIGRIZIA E METTIAMOCI AL SERVIZIO DEL NOSTRO CORPO. SEGUENDO I CONSIGLI DI UN BRAVO TRAINER E IMPEGNANDOSI, ANCHE UN PRINCIPIANTE OTTERRÀ RISULTATI STREPITOSI.



1. Stando supina, porta le mani dietro la nuca, solleva le scapole tenendole chiuse e apri bene i gomiti. Solleva le gambe creando un angolo di 90 gradi con il busto e piegando a 90 gradi anche le ginocchia.
2. Contrai bene gli addominali, stendi la gamba sinistra e ruota bene il busto verso destra, cercando di fare toccare il gomito sinistro e il ginocchio destro.
3. Ritorna nella posizione di partenza.
4. Esegui la rotazione del busto verso sinistra, stendendo la gamba destra e portando ginocchio sinistro e gomito destro a toccarsi.

I CONSIGLI DEL PERSONAL TRAINER



UNO DEGLI ERRORI PIÙ COMUNI CON IL CRUNCH È QUELLO DI FARE LAVORARE LA MUSCOLATURA CERVICALE: È UN ESERCIZIO MIRATO PER GLI ADDOMINALI (IN QUESTO CASO OBLIQUI). QUINDI È GIUSTO ATTIVARE LORO, ECCO PERCHÉ SUGGERIAMO DI METTERE LE MANI SOTTO LA NUCA. SEMPRE AFFINCHÉ LAVORINO I MUSCOLI GIUSTI, BLOCCA IL PIÙ POSSIBILE LE ANCHE.



QUANTO TEMPO HAI PER ALLENARTI? | POCO

ALLENATI CON NOI

VERY STRONG

| PARTE ALTA - ADDOMINALI OBLIQUI | 3 SERIE DA 10 PER LATO | 2 VOLTE ALLA SETTIMANA |

ADDOMINALI OBLIQUI. ECCO QUALCOSA DI MIRATO PER GLI UOMINI, MA CHE VA BENISSIMO ANCHE PER LE DONNE, PURCHÉ SIANO ALLENATE E DOTATE DI EQUILIBRIO. ACCETTIAMO LA SFIDA?



I CONSIGLI DEL PERSONAL TRAINER



1. Mettiti a terra su un fianco con i piedi a forbice, il gomito deve essere sotto la spalla, quindi solleva le anche e allunga bene il braccio verso l'alto. Perché la posizione sia corretta, chiudi le scapole, apri bene il petto e attiva gli addominali.
2. Ruota contemporaneamente verso il basso le spalle e le anche, chiudendo il braccio sotto l'ascella opposta.
3. Ritorna nella posizione iniziale e continua la serie: conta 1 per la discesa, 3 per la risalita.
4. Per una versione meno intensa dell'esercizio, appoggia a terra il ginocchio e tienilo in linea con l'anca, quindi allunga bene il braccio verso l'alto.
5. Ruota internamente le spalle e le anche e appoggia a terra entrambe le ginocchia. Torna nella posizione di partenza stendendo la gamba.

QUI MUSCOLI ATTIVI E CONTROLLO DELLA POSIZIONE SONO FONDAMENTALI. PER NON SBAGLIARE, NON SPOSTARE MAI IL GOMITO OLTRE LA SPALLA E RUOTA ANCHE E SPALLE SEMPRE IN CONTEMPORANEA (IL BACINO NON DEVE ARRIVARE PRIMA O DOPO LA PARTE ALTA DEL CORPO).



QUANTO TEMPO HAI PER ALLENARTI? | POCO

ALLENATI CON NOI

INCHINO TONIFICANTE

| PARTE BASSA | 3 SERIE DA 20 PER GAMBA | 2 VOLTE ALLA SETTIMANA |

SQUAT ASIMMETRICO. GAMBE E GLUTEI SODI SONO L'OBIETTIVO DI MOLTI E NON SOLTANTO IN VISTA DELL'ESTATE. GLI SQUAT ASIMMETRICI, ESEGUITI CON COSTANZA E ATTENZIONE, SONO LA RICETTA IDEALE PER OTTENERLI. DIAMOCI DENTRO.



1. Posiziona i piedi paralleli sotto le anche, come per uno squat normale.
2. Fai un bel passo indietro in diagonale con la gamba destra, ruotando le anche.
3. Con i muscoli attivi per non perdere l'equilibrio, comincia a scendere verso il basso.
4. Porta il ginocchio posteriore vicino al tallone anteriore e tocca il pavimento. Risali, torna nella posizione iniziale e continua la ripetizione.

I CONSIGLI DEL PERSONAL TRAINER



L'AFFONDO IN DIAGONALE COMPORTA UN CARICO SULLE ARTICOLAZIONI, PERTANTO NON DEVE ESSERE ESEGUITO DA CHI HA PROBLEMI ALLE GINOCCHIE E ALLE ARTICOLAZIONI. SEMPRE PER QUESTO MOTIVO, È IMPORTANTE CHE IL PIEDE RUOTI LEGGERMENTE VERSO L'ESTERNO, CHE IL PASSO INDIETRO NON SIA TROPPO CORTO E CHE LA ROTAZIONE DELLE ANCHE PORTI LA GAMBA CHE VA DIETRO NELLA GIUSTA POSIZIONE.



BEAUTY SQUAT

| PARTE BASSA - ADDOMINALI - DORSO | 3 SERIE DA 20 | 2 VOLTE ALLA SETTIMANA |

OVERHEAD SQUAT. PUOI USARE UN BEAUTY, UN LIBRO PESANTE, 6 BOTTIGLIETTE DA MEZZO LITRO... QUELLO CHE VUOI: MAGGIORE È IL PESO, MAGGIORE È L'INTENSITÀ. SI TRATTA DI UN ESERCIZIO DI HOME FITNESS FATICOSO. OVVIAMENTE, OGNI RIPETIZIONE È COMPOSTA DAL MOVIMENTO A DESTRA E DA QUELLO A SINISTRA.



1. Parti con le gambe unite. Stendi le braccia verso l'alto, in modo da portare il peso che hai scelto sopra la testa, abbassa le spalle e chiudi le scapole.
2. Esegui un affondo laterale verso destra, senza perdere l'equilibrio né inarcare la schiena.
3. Attiva gli addominali e comincia a scendere, eseguendo uno squat. L'accosciata è completa quando i glutei oltrepassano le ginocchia.
4. Risali lentamente, mantenendo le braccia tese e le spalle rilassate.
5. Torna nella posizione iniziale riunendo le gambe.
6. Esegui un affondo laterale verso sinistra.
7. Scendi in un overhead squat come hai fatto a destra.
8. Risali sempre lentamente, poi torna al centro chiudendo le gambe e continua la serie di affondi laterali e squat.

ANCORA UNA VOLTA, ATTENZIONE ALLA POSTURA: NON BISOGNA MAI PIEGARE IL BUSTO IN AVANTI, LASCIARE ANDARE LE BRACCIA O METTERE LA SCHIENA IN TENSIONE. TENENDO LE BRACCIA IN ALTO CON IL PESO SI FANNO LAVORARE ANCHE GLI ADDOMINALI E IL DORSO.



PONTE SU UNA GAMBA

| PARTE BASSA | 3 SERIE DA 20 | 3 VOLTE ALLA SETTIMANA |

PERFETTE PER CHI SI È UN PO' APPESANTITO E VUOLE RASSODARE IL LATO B, LE ELEVAZIONI DEL BACINO SONO DAVVERO ALLA PORTATA DI CHIUNQUE. BASTA AVERE VOGLIA, COSTANZA, UN BRAVO PERSONAL TRAINER E... UN TAPPETINO MORBIDO SU CUI STENDERSI.



ELEVAZIONE DEL BACINO BASE

1. Sdraiati a terra con le gambe piegate e i piedi alla larghezza delle anche, stendi bene le braccia sul pavimento e appoggia le mani a terra.

2. Solleva il bacino, contraendo i glutei, e portalo in linea con le ginocchia. Le scapole rimangono attaccate al pavimento. Ritorna nella posizione iniziale.

ELEVAZIONE DEL BACINO COMPLESSA

3. Dalla posizione base, solleva una gamba e tienila leggermente piegata.

4. Premi forte sul tallone, schiaccia le scapole a terra ed esegui l'elevazione.

5. Scendi lentamente a terra e continua la serie.

I CONSIGLI DEL PERSONAL TRAINER



L'ELEVAZIONE DEL BACINO SU UNA GAMBA SOLA È SEMPLICE ED EFFICACE, SE È FATTA NEL MODO GIUSTO. LA GAMBA IN ALTO DEVE ESSERE LEGGERMENTE PIEGATA (NON DRITTA NÉ A 90 GRADI) E, SE LA PRESSIONE ESERCITATA SUL TALLONE È CORRETTA, ATTIVAI IL GLUTEO E LO SENTIRAI LAVORARE.





IMMERGITI NEL FITNESS

UNA VOLTA ALLA SETTIMANA

di Mia Marin

Se sei di quelle che "forse un po' di tempo per me stessa riesco a trovarlo", allora ecco la soluzione per un training total body che ti rubi soltanto un'ora circa alla settimana: un corso in piscina, da integrare agli esercizi in casa che ti consigliamo nella nostra rivista e senza necessariamente saper nuotare.

Si tonifica, si perde peso, si migliorano anche la circolazione e il drenaggio dei liquidi a beneficio della lotta contro cellulite e cuscinetti. Sì, ma quale corso scegliere? Anche in acqua è possibile diversificare l'allenamento in base a ciò che vogliamo ottenere. Tra novità fit e certezze come quella che, almeno qui, non si suda!

IL NOSTRO CONSIGLIO

Nelle palestre private ma anche negli impianti sportivi pubblici, ormai c'è l'imbarazzo della scelta. **Basta trovare un po' di tempo, armarsi di borsone, costume, cuffia e ciabatte.** Non arrenderti di fronte al fastidio di "dover sempre lavare i capelli" o alla pigrizia invernale. **Poniti degli obiettivi: saranno la spinta giusta che ti serve.** E a mano a mano che i risultati saranno visibili, amerai anche la piscina!



**QUANDO IL FITNESS
SI TRASFERISCE
IN PISCINA, TRA TUFFI
E RISATE SI TORNA
TUTTI UN PO' BAMBINI**



Glutei sodi CON L'ACQUA JUMP

È un training intenso, esplosivo e divertente. Si rimbalza a tempo di musica su un trampolino elastico, fissato sul fondo della piscina. Ti immergi fino alle spalle e più salti, più i battiti cardiaci salgono, fino a 150 al minuto. Una frequenza ideale per aumentare il metabolismo e bruciare i cuscinetti. Promette di ridefinire in modo mirato il lato B. Ma a giovarne è tutta la silhouette e, a quanto pare, in poche settimane.

AQUARUNNING PER NON SMETTERE MAI DI CORRERE

È la camminata bruciagrassi, o corsa in acqua alta, sul tapis roulant "subacqueo". Il corso in genere prevede una serie di andature differenti, a velocità diverse in salita e discesa ma sempre in acqua. A questo si aggiungono esercizi ginnici in vasca per un totale di 45 minuti: **veloce e intenso**. Ideale per **dimagrire, rassodare glutei, gambe, addominali e definire la muscolatura delle braccia**, ma adatto soprattutto a chi ha già una buona confidenza con l'acqua.

LA "FIESTA" SI SPOSTA IN VASCA CON AQUAZUMBA

Stessa fortunata ricetta ideata dal guru Beto Perez, stesso divertimento ma in acqua, dove i benefici finali si sa sono maggiori. **Musiche caraibiche e grinta. Sessioni di gruppo, energiche e stancanti al punto giusto. Tre quarti d'ora di balli, salsa e merengue, resi ancor più efficaci dalla resistenza opposta dall'acqua, in cui bruciare circa 400 calorie.** Alle coreografie di gruppo si uniscono tuffi e saltelli, per supportare il lavoro di tonificazione soprattutto a livello di braccia, pettorali, gambe e addome. Il tutto senza rischi per le articolazioni, riducendo grazie all'acqua l'impatto su ossa e tendini.



AQUALAUGHTER RISATE E BENESSERE IN VASCA

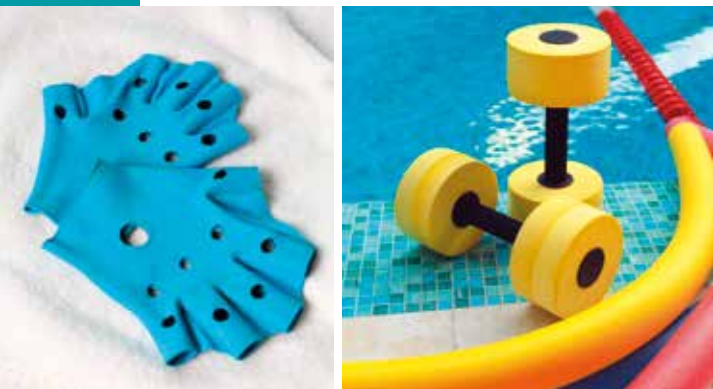
Essere di buon umore aiuta lo spirito e rende più serene le nostre giornate, ma non basta per migliorarci anche l'aspetto fisico. Ecco allora che Aqualaughter, ovvero **una nuova combinazione tra lo "yoga della risata" e acquagym**, raggiunge entrambi gli scopi facendoci ridere durante l'esercizio fisico. "Non ci sono barzellette o altro", spiega all'Adnkronos l'istruttore Angelo Cattaneo. "Per fare ridere i partecipanti si simulano attraverso il corpo dei vissuti quotidiani e si auto-ironizza su quello che si fa. Ad esempio si organizzano dei giochi imitando gli animali, versi e posture. **All'inizio della sessione la risata è condizionata, ma via via diventa spontanea.** Infine si termina la seduta con esercizi di rilassamento e respirazione".

ACQUA STEP

Chi già utilizza lo step non avrà difficoltà a replicare l'allenamento in piscina, posizionando sul fondo un attrezzo simile, **una pedana più pesante e dotata di ventose**. Per metà in acqua e per metà con il corpo fuori. Dura circa 50 minuti, compresa la fase di riscaldamento fuori vasca utile anche a preparare il fiato. Segue una fase **"action" di 30 minuti di coreografie ad alta intensità**. Basti immaginare che alcuni movimenti tipici dello step, come il calcio, comportano maggiore equilibrio e fatica. La fase di defaticamento ha lo scopo di riportare il battito e la respirazione a livelli normali.

COMBATTI LA CICCIA CON L'ACQUA FIGHTING

Niente ring, ma una vasca per combattere a ritmo di musica. È una **combinazione delle tecniche base di kickboxing, pugilato, arti marziali**. Per chi sogna braccia toniche e addominali a tarta-ruga. Si utilizzano anche speciali guanti da piscina per aumentare la resistenza. **Promette di bruciare fino a 350 calorie a lezione**. E la sensazione finale non si può misurare. Ne esci spossato ma vincente. "È una disciplina ad alta intensità, sia fuori sia in acqua. Ma **in piscina l'effetto modellante è sicuramente maggiore**, mentre l'impatto sulle articolazioni diminuisce", spiega Luca Madini. "I frequenti cambiamenti di ritmo aiutano a bruciare i grassi. Le combinazioni di pugni, gomitate, schivate, corse sul posto, rielaborati per essere eseguiti in acqua, tonificano braccia e pettorali, rinforzano le spalle e allenano gli addominali".



MUSCOLI COME MARMO CON L'ACQUA TONIC

Sfrutta le proprietà dell'acqua per rendere più tonici i muscoli, attraverso esercizi sia mirati, cioè volti ad allenare singolarmente arti inferiori, superiori e busto, sia di coordinazione tra le varie parti del corpo. Acqua tonic consente **un rafforzamento di tutto il tessuto muscolare**, dalle gambe ai glutei, agli addominali, alle braccia, alle spalle. Con acqua tonic si possono effettuare in piscina degli esercizi che prima erano considerati impossibili, grazie ad attrezzi come step acquatici, guanti palmati, tubi e giubbotti salvagente. Favorisce il dimagrimento ed è **un valido aiuto anche per chi non ha confidenza con l'acqua ma ne vuole ottenere i benefici**.

ACQUA MIX: TUTTO CIÒ CHE PUOI FARE IN ACQUA IN UN CORSO SOLO

Non è solo un allenamento completo, ma **una somma di tutti i corsi praticabili in piscina**. Prevede l'utilizzo di attrezzi per tonificare e scolpire il corpo come: hydrobike, step, cinture galleggianti, cavigliere e molto altro ancora. **Perfetto per chi non sa decidere a quale corso iscriversi**.

**ANCHE CHI NON SA NUOTARE
PUÒ TROVARE UN'ATTIVITÀ
ADATTA E, PERSINO QUANDO
LA FATICA È TANTA, SEMBRA
DI NON SUDARE**

ACQUA GAG PER GAMBE, ADDOMINALI E GLUTEI DA INVIDIA

Trasferisce in acqua uno dei più classici corsi da palestra. Una ginnastica che **si concentra su glutei, addominali e gambe potenziandone la forza con la resistenza e la pressione dell'acqua**. Per un beneficio non solo fisico ed estetico. Migliora

l'attività cardiocircolatoria offrendo, allo stesso tempo, tonicità muscolare. Gli esercizi si svolgono solitamente in tre fasi distinte: **prima il riscaldamento, poi l'allenamento intensivo, quindi il defaticamento**. Per tutti e a qualsiasi età.



COMBATTERE LA RITENZIONE IDRICA

CON L'ACQUA BIKE

Hydrobike o Acqua Bike il risultato non cambia e soprattutto è **un valido alleato nella lotta alla cellulite, perché combatte la ritenzione idrica grazie al lavoro aerobico e di bruciagrassi**. La resistenza dell'acqua durante la pedalata permette il rassodamento dei muscoli e, se portato avanti con costanza, consente al corpo di apparire più asciutto ed affusolato, grazie all'**allungamento dei muscoli** stessi. Sperimentato e praticato da tempo, è sempre efficace.

**PER TONIFICARE, DIMAGRIRE,
RIMETTERSI O MANTENERSI
IN FORMA, RILASSARSI:
C'È UN'ATTIVITÀ ACQUATICA
PER CHIUNQUE, BASTA SCEGLIERE**



AEROBICA? NO, AQUAEROBIC

Una lezione di **aerobica rivisitata in acqua** con esercizi a corpo libero e coreografie su musiche dal ritmo incalzante e crescente. **Dedicata a chi insegue la forma perfetta**. Dona elasticità ai muscoli, aiuta a perdere peso, combatte gli inestetismi della cellulite e migliora l'efficienza dell'organismo liberandolo da ansia e stress. Oltre ad avere un **buon impatto sul sistema cardiovascolare**.

PENSI DI NON FARCELA? Scegli la ginnastica dolce

Attività fisica sviluppata in acqua bassa, è molto simile all'acquagym ma prevede un lavoro muscolare meno intenso, dunque **adatto a principianti o atleti over**. Una ginnastica che **sfrutta l'energia di gruppo, la musica e la voglia di non restare a guardare**. Perfetta per ritrovare la mobilità perduta in giornate troppo sedentarie o per colpa degli anni che passano.



Pentole Blu
FlavorStone®

LE SUPER ANTIADERENTI DI QUALITÀ PER CUCINARE SENZA GRASSI

Disponibili
nei formati
Ø24cm
Ø28cm



La confezione contiene:

- Padella
- Wok
- Casseruola
- Coperchio

PROVALE SUBITO! A partire da € 99,90

Acquista al telefono*
199.303.512

Acquista online
www.mediasshopping.it



FOTOGRAFA E
VAI ALLA SCHEDA

Le pentole FlavorStone SONO SPECIALI perchè:



Sono **FACILISSIME**
da **PULIRE**



Diffondono il calore in modo
RAPIDO e **UNIFORME**



La superficie blu zaffiro è
SUPER-ANTIADERENTE



Cuociono senza aggiungere
GRASSI INUTILI

ORDINA OGGI!

199.303.512

www.mediasshopping.it

Spese di consegna a partire da 9,99 euro per pagamenti con carta di credito. Verifica tutte le condizioni di vendita su www.mediasshopping.it.
* Il costo della chiamata da telefono fisso è di 0,03 euro al minuto, più 0,06 euro di scatto alla risposta (iva inclusa). I costi da telefono cellulare variano in funzione del gestore da cui viene effettuata la chiamata.



PER PERDERE PESO, TONIFICARE
ED ELIMINARE LO STRESS

IO CORRO

QUELLO CHE C'È DA SAPERE
PER COMINCIARE
(e per continuare
a macinar chilometri)

La corsa è una disciplina che non prevede orari prestabiliti ed è a costo zero. Possiamo correre in qualsiasi momento della giornata, in qualsiasi periodo dell'anno e, in assenza di patologie, a qualunque età. **Ma è sicuramente un tipo di allenamento che richiede tempo.** Ecco perché, in questo nostro speciale "quanto tempo hai per allenarti?", lo dedichiamo a chi ne ha a disposizione più di altri. Anche se, di runners della pausa pranzo, ormai sono piene le città. Basta guardarsi intorno, per strada, nei parchi, per capire quanto è diffusa la corsa. **Un'attività che appassiona sempre più persone che desiderano tenere sotto controllo il proprio peso senza necessariamente voler partecipare a una competizione,** anzi. C'è chi non riesce a farne a meno, da solo o in compagnia, e chi... non

è un buon giorno se non comincia con una corsetta all'alba. Altri sfogano lungo i percorsi serali le tensioni lavorative. Altri ancora vorrebbero cominciare, ma pochi minuti dopo si arrendono stremati dalla fatica, con il fiato corto e dolori lancinanti al fianco destro. Anche un'attività apparentemente spontanea e facile richiede una bella "infiltratura" per essere affrontata con successo.

Gli ingredienti indispensabili per farcela sono:

FORZA, RESISTENZA E RIPOSO

Tre parole d'ordine che **Roberto Cignarale, esperto maratoneta e preparatore di runners,** consiglia di non dimenticare mai.

PER SCOLPIRE IL FISICO,
SI POSSONO ABBINARE ESERCIZI
PER RAFFORZARE LA PARTE ALTA,
COME QUELLI CHE
TI PROPONIAMO
NELLE PROSSIME PAGINE

ROBERTO CIGNARALE



Allenatore di Atletica Leggera dal 2006. **Massaggiatore sportivo e preparatore atletico** specializzato per il Tennis e il Basket. Dal 2009 ha allenato 110 runners al debutto in Maratona. Conduce allenamenti di gruppo per l'avviamento alla corsa e lezioni personalizzate. Dal 2014

Next
42,195

è **Presidente e Tecnico dell'associazione sportiva "NeXt 42,195"**.

La forza si ottiene allenandosi, facendo esercizi di tonificazione e potenziamento.

La resistenza è l'abitudine a fare qualcosa di ripetitivo, al punto di far diventare "normale" un gesto motorio.

Il riposo è fondamentale in qualsiasi tipologia di allenamento, perché è la fase in cui il corpo "memorizza la forza e la resistenza allenata".

CHI BEN COMINCIA, CE LA FA perché se è vero che "i primi 30 minuti di corsa continuativi sono il pass che ti permette di raggiungere un'autonomia sufficiente per ottenere i veri benefici di questo sport", non tutti possono farlo da subito. "In genere **chi fa una vita sedentaria ci arriva dopo un paio di mesi attraverso un'alternanza tra camminata e corsa**".

AUMENTA IL METABOLISMO BRUCIANDO IL GRASSO

Il corpo, macchina straordinaria, a mano a mano si adatta ed "elimina ciò che non gli serve per correre, quindi **elimina in primis il grasso in eccesso**", dice Cignarale. Un po' come eliminare la zavorra per navigare più velocemente.

È infatti risaputo che **il fisico del runner è tendenzialmente magro**, perde di muscolatura e di diametro, ma **ha una tonicità più completa di quello di altri sportivi**.



**IL CORPO SI ADATTA ED ELIMINA
CIÒ CHE NON SERVE
PER CORRERE, IN PRIMIS IL GRASSO**

GRADUALMENTE, SI PUÒ ARRIVARE A DISTANZE IMPENSABILI

Aumentando di volta in volta il tempo della corsa e diminuendo quello della camminata. Spiega Cignarale: **"Si comincia correndo per 2 minuti, poi si cammina per altri 2 e così via.** Dopo qualche giorno, si passa a 10 minuti di corsa alternati e 1 di camminata. Per questo **esistono dei programmi ad hoc**" e alla fine ci si innamora di questo sport e ci si ritrova a correre la prima maratona. Non per vincere ma per **sfidare se stessi, le proprie resistenze e le proprie paure.**

E DOPO, SI DORME MEGLIO E ALLEGGERITI DAI PENSIERI

Raggiungere un'ora di corsa continua "è la soglia di una nuova dimensione, dove oltre a una nuova autostima e alla consapevolezza di poter cambiare e fare cose grandi, ottieni anche benefici mentali". Scarichi le tensioni, non pensi al lavoro e dopo, **grazie alle endorfine, ti senti leggero per tutto il resto della giornata.** "Ti viene una sana dipendenza", ammette Cignarale.

A livello fisico invece "si ottiene una diminuzione del battito cardiaco a riposo, rinforzando l'apparato circolatorio, digestivo e respiratorio. Si dorme meglio. **Aumenta il metabolismo e il fisico appare persino più giovane**" aggiunge.

PER CHI PREFERISCE LA CAMMINATA VELOCE

Anche la sola camminata veloce può dare ottimi benefici, in più non affatica lo scheletro. L'importante è aumentare la frequenza, cioè più volte la settimana, anche ogni giorno, e la durata, da 30 minuti fino a 3 ore.

Di nuovo, **"è utile l'alternanza tra camminata veloce, velocissima e lenta".** Come? **"Appoggio il tallone slanciando la gamba più avanti possibile, basculo sulla pianta del piede e spingo in avanti con la punta, coinvolgendo i polpacci.** Seguo il movimento, oscillando con le braccia come se corressi per avere un movimento completo, sostenendo lo scheletro e il corpo".

AUTO, MI FANNO MALE LE GAMBE (E IL FIANCO DESTRO)

Il muscolo è dolente per effetto di tossine e acido lattico, ma "il movimento aerobico della corsa ha come vantaggio che - durante l'azione di corsa - **l'acido lattico si autoelimina.** Ecco perché **fare il defaticamento è utile:** 10 minuti di movimento leggero e lento alla fine della corsa permettono un "effetto detox" tenendo brillante la circolazione sanguigna".

E il dolore al fianco destro? **"È la cistifellea che ti sta dicendo non riesco a smaltire le tossine dovute alla fatica eccessiva e a una alimentazione non corretta con fritti, grassi e zuccheri raffinati:**

ecco perché soprattutto nelle 24 ore precedenti devo mangiare in modo corretto" precisa Cignarale.

PER VINCERE LA NOIA

Aiuta molto uscire in compagnia. Ma soprattutto avere degli obiettivi chiari e mirati: la motivazione è la principale spinta. La sfida con se stessi e la musica sono ottimi alleati.

Altro consiglio: **mai correre nello stesso luogo,** se possibile, perché anche **il paesaggio può influenzare la performance** e i suoi benefici.

QUANDO (E QUANTO) BERE

"Se ci si idrata bene durante la giornata, con un litro e mezzo o due di acqua, non c'è un reale bisogno di bere durante la corsa. Tranne in particolari situazioni climatiche o quando ci si allena oltre un'ora, non se ne sente il bisogno", spiega Cignarale. **"Se invece si continua ad avere la bocca secca allora vanno valutati altri parametri e altre cause".**

Per non giocare le ginocchia, IL MEDICO SPIEGA

Lo chiamano **runner's knee.** Il dolore può essere acuto o sordo, il ginocchio si può gonfiare o meno, si può sentire male sotto o intorno la rotula. Ma si può porre rimedio e soprattutto si può provare a prevenirlo. Dice il dottor Piero Volpi, responsabile di Ortopedia del ginocchio e Traumatologia dello sport dell'ospedale Humanitas: **"Se praticata con criterio, la corsa è un ottimo tipo di esercizio fisico,** ma essendo un'attività fisica d'impatto, a determinate condizioni, anche il semplice jogging può far male alle ginocchia".

Un primo fattore di cui tenere conto è naturalmente l'età: **"Fino ai 40 anni la corsa è praticabile senza eccessivi rischi".** Il dottor Enrico Arnaldi, responsabile di Ortopedia Artroscopica e Ricostruttiva del Ginocchio di Humanitas aggiunge: **"L'essere sovrappeso o l'essere fuori allenamento sono ulteriori fattori di stress per le ginocchia.** Per questo è fondamentale scegliere le scarpe giuste, che siano confortevoli; altrettanto importante è il terreno su cui si corre. **L'asfalto o il cemento non sono l'ideale perché non ammortizzano l'impatto, a differenza di terreni più morbidi, che sono quindi da preferire".**



STRETCHING SÌ O NO?



"Assolutamente sì, ma non nella stessa sessione". È uno dei segreti di Cignarale. Perché **"è bene dedicare almeno 40 minuti all'allungamento muscolare** e spesso, quando si è stanchi dopo la corsa, questo non avviene nei tempi e nel modo corretto. Io consiglio giornate di corsa alternate a **giornate di stretching 1 o 2 volte la settimana coinvolgendo tutta la catena cinetica:** dalla cervicale in giù, o dai piedi in su. In modo da far lavorare tutti i muscoli collegati tra loro uno dopo l'altro, senza dimenticare alcun distretto o esercizio".

ADDOMINALI IN COPPIA

| PARTE ALTA - ADDOMINALI | 3 SERIE DA 15 | 3 VOLTE ALLA SETTIMANA |

SE AMI CORRERE IN COMPAGNIA AL PARCO, HAI TUTTO QUELLO CHE TI SERVE PER FARTI DEL BENE. INFATTI CON UNA PANCHINA, UN'AMICA E UN PO' DI FORZA DI VOLONTÀ LA TUA ATTREZZATURA È COMPLETA... E IL TUO ADDOME TI RINGRAZIERÀ (ANCHE QUELLO DELLA TUA PARTNER, SE FARETE A TURNO).



1. Sdraiati sulla panchina, contrai gli addominali e stendi le gambe verso l'alto. Per avere una forza maggiore, tieniti con le mani alle gambe della tua partner.
2. Mantieni le gambe ben tese e forti e asseconda la spinta verso il basso della partner.
3. Espira, blocca la discesa ad almeno 20 cm dalla panchina, quindi riporta lentamente le gambe in l'alto.
4. Continua la serie di addominali, magari chiedendo alla tua partner di usare più forza per opporre maggiore resistenza e aggiungere intensità all'allenamento.

I CONSIGLI DEL PERSONAL TRAINER



TENERE LE GAMBE BEN TESE SEMBRA FACILE... INVECE L'ERRORE PIÙ COMUNE COMMESSO DA CHI ESEGUE QUESTI ADDOMINALI È PROPRIO QUELLO DI PIEGARLE, TOGLIENDO EFFICACIA ALLA FATICA FATTA. CONTROLLA SEMPRE ANCHE LA SCHIENA: NON DEVI INARCARLA, MA MANTENERLA BEN DRITTA SULLA SUPERFICIE D'APPOGGIO, CONTRAENDO GLI ADDOMINALI.



FINALE INTENSO

| PARTE ALTA | 3 SERIE DA 10 PER LATO | 2 VOLTE ALLA SETTIMANA |

IL RUNNING COINVOLGE I MUSCOLI DELLE SPALLE E DEL DORSO MENO DI QUELLI DAGLI ADDOMINALI IN GIÙ, ECCO PERCHÉ CI VOGLIONO ESERCIZI CHE COMPLETINO L'ALLENAMENTO. QUESTO È PERFETTO DA ESEGUIRE A FINE CORSA. IN BASE ALLE TUE CAPACITÀ, SCEGLI LA VERSIONE PIÙ O MENO STRONG.



1. Scendi a terra, posiziona le mani a un'ampiezza maggiore delle spalle, i piedi alla larghezza delle anche e contrai gli addominali.
2. Apri bene le spalle e, per l'esercizio di livello meno intenso, porta il ginocchio verso il gomito.
3. Ritorna nella posizione iniziale mantenendo tutti i muscoli attivi.
4. Per un secondo livello più intenso, aggiungi un push up: mentre porti il ginocchio verso il gomito, piega le braccia e arriva con il viso e il corpo fin quasi a terra.
5. Ritorna ogni volta nella posizione di partenza, stendendo le braccia e riallungando le gambe.

I CONSIGLI DEL PERSONAL TRAINER



QUANDO SI AFFRONTA UN ESERCIZIO INTENSO, CHE COINVOLGE PIÙ GRUPPI MUSCOLARI, BISOGNA STARE ATTENTISSIMI ALLA POSTURA, PER OTTENERE GLI EFFETTI SPERATI E NON FARSI MALE. IN QUESTO CASO, MANTIENI AMPIA L'APERTURA DELLE SPALLE (SENZA CHIUDERLE) E GLI ADDOMINALI CONTRATTI.



RUNNING style

Materiali e linee sempre più innovativi
e ricercati per correre in tutta libertà
con il **MASSIMO COMFORT**.

**Reebok
Activchill**
Maglia
con maniche
lunghe
€ 49,95



Freddy
Felpa in tessuto
traspirante e
idrorepellente
con cerniera curva
€ 139



Asics Fusex
Scarpa da corsa
estremamente
leggera
€ 130



Freddy
Top con
supporto e retro
all'americana
€ 34,90



Freddy
Leggings Silver
a vita bassa
in tessuto tecnico
€ 89,90



Lotto
Sneaker con
intersuola
ultraleggera
€ 65



Lotto
Leggings
con bande fiorate
€ 45

Columbia Zero Rules
T-shirt tecnica
e super-raffreddante
€ 35



**Columbia
Ventailia Razor**
Scarpe da trail
leggere e flessibili
€ 100



OVS
Pantaloni
stretch con profili
a contrasto
€ 19,99



Boxeur des Rues
Felpa con zip
e cappuccio
€ 59,90



**Boxeur
des Rues**
Pants gamba 3/4
con banda
colorata € 29,90



TIC, TAG... COME SFRUTTARE OGNI TUO MOMENTO LIBERO

In collaborazione con il nostro trainer, Diego Lizza Ottolini

IN FORMA

IN 7 MINUTI

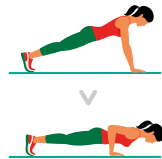
con l'**HICT (high-intensity circuit training)**. Non è una novità, ma un bel risparmio di tempo. Si tratta di un programma ad alta intensità, suddiviso in **12 esercizi da fare ciascuno per 30 secondi con una pausa di 10 secondi tra uno e l'altro**. Rispettando rigorosamente l'ordine. Non mette tutti d'accordo circa i risultati che regala, ma è l'ideale per chi non ha tempo da perdere. Ci dà una mossa e ci fa "sentire" muscoli mai avvertiti prima.



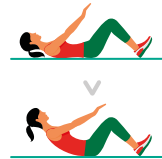
1. SALTO A GAMBE DIVARICATE (TOTAL BODY)



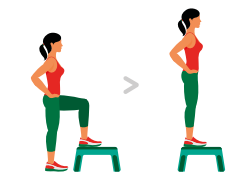
2. WALL SIT (LOWER BODY)



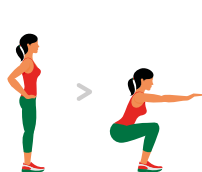
3. FLESSIONI (UPPER BODY)



4. ADDOMINALI (CORE)



5. STEP CON LA SEDIA (TOTAL BODY)



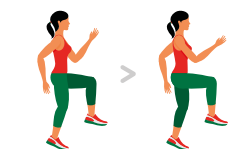
6. SQUAT (LOWER BODY)



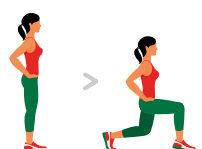
7. TRICIPITI SU SEDIA (UPPER BODY)



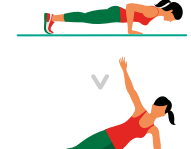
8. PLANK (CORE)



9. CORSO CON GINOCCHIA ALTE (TOTAL BODY)



10. AFFONDI (LOWER BODY)



11. FLESSIONE CON ROTAZIONE (UPPER BODY)



12. PLANK LATERALE (CORE)

PER SPERIMENTARLO, TI CONSIGLIAMO L'APP GRATUITA 7 MINUTE WORKOUT E IL SITO [HTTP://7-MIN.COM](http://7-min.com)

IN 20 MINUTI

I RISULTATI DI 2 ORE DI PALESTRA

È quello che garantisce il fondatore dei centri Urban Fitness. "Si indossa una speciale tuta con elettrodi e si eseguono esercizi mirati, mentre si viene seguiti da un professionista laureato in scienze motorie. E non si deve nemmeno perdere tempo a preparare la borsa. Forniamo tutto, anche l'accappatoio". I costi? "Quelli medi di una lezione con un personal trainer".

ADDOMINALI DI ACCIAIO

in 1 minuto al giorno

Con il classico crunch, da eseguire a terra. L'idea è quella di fare quante più ripetizioni riusciamo in 60 secondi. Per poi aumentare, a mano a mano, il tempo e apprezzarne i risultati.



PIÙ MAGRE IN 15 MINUTI

CON IL TABATA TRAINING

È considerato uno dei metodi più rapidi ed efficaci per dimagrire e potenziare i muscoli. Ideato dallo scienziato giapponese dott. Izumi Tabata, prevede dai 15 ai 20 secondi di lavoro ad alta intensità aerobica intervallati da 10 secondi di recupero da ripetere per 8 sessioni. L'effetto fat burning è garantito. Ma attenzione: solo per fisici molto allenati.

VERY STRONG IN 1 SECONDO

con il **PIEGAMENTO SULLE BRACCIA**. Come un soldato. Con o senza appoggiare le ginocchia a terra. Le care vecchie flessioni (piegamenti sulle braccia, per essere corretti) hanno sempre dato i risultati desiderati a braccia, petto e spalle.

Quella che il dottor Gualerzi propone in queste pagine, non è solo la risposta alla richiesta di *Salviamo le forme* di una dieta che ci permetta di tornare in linea velocemente. È il frutto di ANNI DI STUDI, ben riassunti in un libro, **CHE PRENDONO IN CONSIDERAZIONE PRIMA DI TUTTO CHI SIAMO**. Insomma,

FINALMENTE UN REGIME ALIMENTARE SU MISURA PER OGNUNO DI NOI.

LA DIETA SUPERSALUTE

del dottor Massimo Gualerzi

PER CHI NON HA TEMPO DI ASPETTARE

CRONOBIOLOGIA E MORFOTIPO

Le persone tendono a ingrassare in modo differente pur comportandosi in maniera identica rispetto al cibo. La dieta SuperSalute utilizza un parametro per proporre un'alimentazione che sia più possibile su misura: l'aspetto morfologico, inteso non come un'innata caratteristica fisica ma come la risultante di una serie di comportamenti e di abitudini.

Dove accumuli il grasso? Nell'addome? Dalla vita in giù? Su tutto il corpo? **L'aspetto fisico ci dice molto di più rispetto al semplice aspetto estetico.**

Le persone che vivono in modo stressato e che dormono poco tenderanno per esempio ad accumulare grasso a livello addominale, perché queste condizioni inducono una maggiore produzione di cortisolo e di insulina.

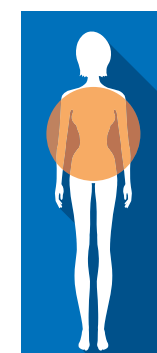
Chi fa poco movimento, chi sceglie cibi sbagliati e si trattiene troppo, **tende invece ad accumulare peso più in periferia**, ossia in gambe, cosce, glutei e nella zona lombare. In questo caso la distribuzione del peso è influenzata dalla scarsa produzione di ormoni tiroidei, del GH e degli ormoni sessuali.

Infine, **uno stile di vita caratterizzato da stress in persone sedentarie che si alimentano male** (come qualità del cibo e consumo dei pasti) **porterà a una distribuzione più omogenea del grasso** sia a livello addominale sia in periferia. Anche in questo caso, in genere si verificano bassi valori di ormoni tiroidei, elevati valori di insulina e di cortisolo.

Capire a quale categoria apparteniamo ci aiuterà a codificare i nostri assetti neuromonali e le differenti condizioni ambientali che li hanno indotti: potremo quindi individuare diversi schemi nutrizionali in grado di riequilibrare, per la loro peculiarità, la situazione metabolica, estetica ma soprattutto di salute. Inutile dire che sarà altrettanto fondamentale correggere lo stile di vita sbagliato che ha generato il problema: lo stress, la sedentarietà, la scelta dei cibi e così via. Per semplificare, distingueremo tre tipologie morfologiche che saranno lo specchio di altrettanti specifici stili di vita e di assetti ormonali. In quale tipo di personalità ti riconosci di più?

CARATTERISTICHE DEI MORFOTIPI

MORFOTIPO "A MELA"



Coloro che fanno parte di questa categoria tendono ad accumulare grasso nella parte centrale e superiore del corpo. Presentano un addome rotondo, un busto sviluppato, arti inferiori spesso magri, con una vaga forma "a mela". Questi soggetti, prevalentemente di sesso maschile, hanno elevati livelli di insulina (causati da cibi sbagliati, ad alto livello glicemico) e di cortisolo circolante, che provocano accumulo di grasso e formazione della famosa pancetta. Sono soggetti comunque attivi, sia dal punto di vista sociale sia da quello metabolico, e per questo rispondono bene a un'impostazione alimentare corretta. Vanno spesso incontro al cosiddetto effetto yo-yo. Sono anche individui più esposti a rischi cardiovascolari oltre che a gonfiore post-prandiale, cattiva digestione e patologie infiammatorie gastrointestinali.

Cosa fare? Cortisolo e insulina vanno limitati attraverso il corretto utilizzo dei nutrienti, un'ap-

propriata gestione dello stress e un miglioramento della qualità del sonno.

Dieta morfotipo "a mela"

Ripartizione complessiva nutrienti: proteine 30%, carboidrati 40%, grassi 30%.

MORFOTIPO "A PERA"



Questi soggetti accumulano grasso nella parte inferiore del corpo, nelle cosce, nei glutei e nella zona lombare. La morfologia tipica è la cosiddetta forma "a pera". Le donne che hanno questa conformazione soffrono spesso di cellulite di vario grado e forma. Tendono ad avere un metabolismo basso e una circolazione lenta. Tenzionalmente poco

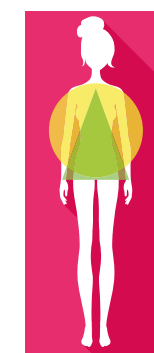
attivi, seguono di frequente diete e si sottopongono a regimi ipocalorici, ma con scarsa attenzione alla qualità del cibo. Sono inoltre soggetti a disturbi addominali, stitichezza, gonfiore e colite, ma anche a cistiti e ritenzione idrica. Presentano una bassa funzionalità tiroidea, per questo si caratterizzano per essere più gonfi e meno attivi.

Cosa fare? Attivare l'ormone tiroideo. Bisogna uscire dalla logica banale del mangiare di meno e iniziare una dieta consapevole, in grado di riattivare il metabolismo con il cibo giusto al momento giusto.

Dieta morfotipo "a pera"

Ripartizione complessiva nutrienti: proteine 20%, carboidrati 55%, grassi 25%.

MORFOTIPO MELANZANA "OMOGENEO" A+B



Le persone con questo morfotipo accumulano peso in modo uniforme su tutto il corpo, unendo le caratteristiche dei morfotipi "a mela" e "a pera", compresi i comportamenti sbagliati: scorretta distribuzione dei pasti e cattiva scelta dei cibi. I morfotipi "omogenei" normalmente mangiano poco o nulla a colazione, a pranzo preferiscono cibi raffinati, panini, snack e alla sera si abbuffano.

Cosa fare? Il computo totale delle calorie non è spropositato, ma l'organizzazione sballata della dieta e il consumo eccessivo di cibi raffinati industriali generano alterazioni ormonali e un malfunzionamento tiroideo, riduzione del metabolismo e ridotta attività del GH. Questi soggetti rispondono discretamente alle diete, ma hanno necessità di praticare attività fisica che spesso viene svolta a intensità troppo bassa.

Dieta morfotipo melanzana "omogeneo"

Ripartizione complessiva nutrienti: proteine 20%, carboidrati 50%, grassi 30%.



LA FASE BIODETOX

La parola è di quelle impegnative. In italiano ci vogliono diciassette lettere per esprimerla: disintossicazione. Concetto che ne presuppone un altro, l'intossicazione. Ma da cosa? Da così tanti fattori che quasi si perde il conto, oltre che la salute.

Il problema è globale, al punto che è stata conosciuta una parola unica, entrata (e abusata) nel gergo comune di tutto il pianeta, solo cinque lettere per comodità e per assiduità d'uso: detox. E noi ne aggiungiamo altre tre: bio, biodetox perché otterremo la nostra detossificazione proprio grazie ai cibi più naturali e più semplici. **Per cominciare a stare bene, bisogna prima togliere le tossine dal nostro organismo.** Ma dobbiamo farlo con impegno e con la nostra affezionata compagna di viaggio. Sempre lei: la **consapevolezza**.

ISTRUZIONI PER DISINTOSSICARCI

Il primo passo una volta deciso di avviare la dieta SuperSalute è **la fase detox, che durerà pochi giorni e ti darà subito benefici incoraggianti.** Ne uscirai disintossicato o, se preferisci la parola, *detossificato*. Insomma, pronto per uno stile di vita

più sano e appagante. Questo metodo dovrà essere ripetuto all'inizio di ogni stagione.

Le tossine che dobbiamo eliminare sono quelle sostanze nocive che derivano dall'ambiente e, soprattutto, dal cibo che introduciamo nell'organismo e dal risultato dei relativi processi digestivi. **Le tossine ci fanno sentire stanchi, gonfi, poco lucidi; la loro eliminazione ci darà forza, energia e una sferzata al metabolismo.**

Alla base dello squilibrio ci sono i soliti imputati: un'alimentazione scorretta ed eccessiva o un cattivo funzionamento degli organi.

Ingrassare non è altro che accumulare tossine che si concentrano nel tessuto adiposo. E sono le più difficili da distruggere e da disperdere: senza un'adeguata alimentazione e un'attenta gestione del corpo, tendono a rafforzarsi e ad aumentare nel tempo, provocando non solo un disagio estetico, ma anche disturbi di vario genere, allergie, emicranie, malattie e un progressivo stato di spossatezza.



CENTRIFUGATI

GLI AMICI PREZIOSI CHE CI AIUTANO A DISINTOSSICARSI:

sono gli alimenti ricchi di acqua, fibre, vitamine, antiossidanti e sali minerali. Tutto deve essere considerato come una sinfonia. Ogni elemento dell'orchestra deve seguire bene lo spartito, gli strumenti devono essere quelli giusti e accordati perfettamente, solo così il concerto sarà un successo. Inoltre, perfino la chimica ci viene incontro: probabilmente hai sentito parlare di "corpo acido" (il nostro organismo diventa spossato e fragile), di "corpo alcalino" (il trionfo dell'energia) e dell'importanza di un equilibrio che ci permetta non solo di essere in salute, fisica e psichica, ma anche di mettere le basi per eliminare i famosi chili di troppo.

La nostra dieta SuperSalute non è magia o improvvisazione: si basa sulla scienza e sull'equilibrio. Per questo funziona.



LE TOSSINE CHE DOBBIAMO ELIMINARE DERIVANO DALL'AMBIENTE E DAL CIBO CHE INTRODUCIAMO NELL'ORGANISMO

LA GIORNATA TIPO

DETOX CIBO

APPENA ALZATI: 15 minuti prima della colazione, bere 2 bicchieri di acqua con 1 cucchiaino di aceto di mele o di limone per ogni bicchiere, oppure capsule di aceto di mele.

COLAZIONE: centrifugato di frutta e verdura di stagione, gallette di riso con marmellata senza zucchero di frutti di stagione o cereali senza glutine con latte di riso.

SPUNTINO: 6 mandorle o 5 noci.

PRANZO: iniziare con verdura di stagione condita con olio extravergine di oliva o di semi di lino, limone, spezie e semi vari, cereali di stagione senza glutine con verdura di stagione.

SPUNTINO: 6 mandorle o 5 noci.

CENA: iniziare con verdura di stagione o zuppa di miso, pesce azzurro o legumi di stagione.

PRIMA DI DORMIRE: infuso o decotto di stagione.

SPUNTINI: mandorle/noci.

La soluzione rapida

CON SUCCHI DR. GUALERZI BY COLZANI



Se non hai tempo per gustare frutta e verdura fresche e giustamente non vuoi consumarne fuori stagione, puoi ricorrere ai succhi e ai nettari prodotti da Colzani. Ecco come seguire la giornata tipo biodetox:

- 1 • Colazione anti-tossine:** finocchio, mela verde, sedano, limone, menta, broccoli e l'alga spirulina.
- 2 • Spuntino intestino:** ananas, carote, zenzero e papaya.
- 3 • Spuntino Antiage:** barbabietola, melagrano, limone, arancia, carota, bacche di açai e maca.
- 4 • Pranzo Tónico:** limone, tamarindo, succo d'agave, pepe di Cayenna, rodiole rosea.
- 5 • Spuntino Drenante:** a base di melone, pera, cavolo (Brassica oleracea), semi di chia (Salvia hispanica L) e prezzemolo.
- 6 • Cena Proteica:** acqua alcalinizzata, mandorle, dolcificante di mela, quinoa in polvere, semi di canapa, avocado.

MASSIMO GUALERZI è cardiologo, per quindici anni dirigente medico nell'Unità di prevenzione e riabilitazione cardiovascolare della Fondazione Don Gnocchi - Università di Parma. Attualmente dirige le Terme di Salsomaggiore e di Tabiano. È autore e coautore di diverse pubblicazioni scientifiche internazionali. Tiene corsi in tutta Italia sui temi del benessere e della SuperSalute. A Parma ha fondato una palestra medica unica nel suo genere e molto frequentata. Per Sperling & Kupfer **HA PUBBLICATO CON CLAUDIO RINALDI IL LIBRO SUPERSALUTE**. Sul sito WWW.SUPER-SALUTE.COM È POSSIBILE SCARICARE GRATUITAMENTE CONTENUTI MULTIMEDIALI DI APPROFONDIMENTO dei temi trattati E VIDEORICETTE DELLA DIETA SUPERSALUTE.

LA SETTIMANA PER TUTTI

a cura del dottor Massimo Gualerzi

LUNEDÌ

COLAZIONE

- Tè verde con limone, centrifugato di mela e carota e 2 gallette di riso oppure pane a basso indice glicemico arricchito con proteine vegetali (Pan-Up Dolce Vita), curcuma e semi di lino con marmellata senza zucchero ai frutti rossi

PRANZO

- Vermicelli di riso al cartoccio e insalata fresca con germogli di alfa alfa o senape e semi di girasole (condita con olio di lino)

CENA

- Tortino di farro con rosmarino e pinoli, verdure di stagione a vapore con salsa di tahin

MARTEDÌ

COLAZIONE

- Strudel con fragole e mandorle e caffè d'orzo macchiato al latte di riso oppure porridge preparato con latte di avena, fiocchi di cereali integrali con prugne e pere cotte, pane a basso indice glicemico arricchito con proteine vegetali, curcuma e semi di lino con marmellata senza zucchero

PRANZO

- Piadina di spinacino fresco e carotine all'olio di zenzero e tofu alla piastra

CENA

- Zuppa di verdure con crostini di pane di segale, frittata al forno con sedano, carota ed erbe saltate, spiruline all'albicocca



VERDURE
FRESCHE

MERCOLEDÌ

COLAZIONE

- Tisana ai frutti di bosco, frullato con latte di riso, banana, albicocche secche e fragole, fetta di pane integrale preparato con pasta madre e miele

PRANZO

- Insalatona aromatica di bulgur con semi di zucca tostati (vedi pag. 42)

CENA

- Zuppa di verdura e pesce al forno con insalata di finocchi, arance e pinoli

GIOVEDÌ

COLAZIONE

- Mousse di avocado, tè verde e gallette con malto alla nocciola



MOUSSE
DI AVOCADO

PRANZO

- Verdure saltate con il tahin e pasta a basso indice glicemico con chitosano e/o integrale con sugo vegetale

CENA

- Farinata di ceci con pomodori e basilico e insalata vegan con mele e noci, frutti di bosco freschi conditi con limone e un cucchiaino di succo di agave (vedi pag. 43)

VENERDÌ

COLAZIONE

- Crema di vaniglia con frutti rossi, tè verde dolcificato con malto di riso

PRANZO

- Panini con crema di tofu, uvetta e pinoli e insalata di carote julienne con senape e olio (vedi pag. 44)

CENA

- zuppa di verdura con gomasio, tempeh in tempura con daikon all'arancia, 2 gallette con malto alla nocciola

SABATO

COLAZIONE:

- Frutta cotta (mele al forno o pere caramellate con zucchero di canna) con gallette e tahin oppure fiocchi di avena integrali con frutta cotta e latte di riso caldo

PRANZO

- Pasta integrale al pesto di zucchine e mandorle, insalata di rape rosse condite con aceto di mele

CENA

- Zuppa di miso, polpette di lenticchie e fiocchi di avena con sugo, insalata di zucchine fresche a julienne condite con olio e basilico fresco

DOMENICA

COLAZIONE

- Budino di miglio al cioccolato e macedonia di frutta fresca

PRANZO

- Zuppa di cavolfiore con miso e spezie, crocchette di ceci e olive



CAVOLFIORE

CENA

- Pesce azzurro al forno e cipolline speziate ai pinoli



MERENDE E SPUNTINI:

alternare frutta fresca e qualche mandorla o noce, frutta secca in genere, yogurt di riso o di soia con frutta fresca senza zucchero e un pizzico di curcuma, estratto con frutta e verdura di stagione, zenzero e un pizzico di cannella, tisane alle erbe e spezie o caffè d'orzo dolcificati con malto di riso o di orzo, oppure snack a basso indice glicemico con proteine



FRUTTA SECCA

Insalatona aromatica di bulgur

| PREPARAZIONE: 20' |

con semi di zucca tostati

INGREDIENTI per 4 persone

- 280 g di bulgur medio
- 12 pomodori ciliegia
- 1 cipollotto fresco
- 40 g di semi di zucca tostati
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Succo di limone
- Prezzemolo
- Menta
- Sale
- Pepe

PREPARAZIONE

Per la cottura del bulgur, segui le istruzioni indicate sulla confezione. Sgrana accuratamente il bulgur a fine cottura e lascialo raffreddare. Nel frattempo, prepara in una ciotola capiente il cipollotto tagliato finemente, i pomodorini tagliati grossolanamente e abbondante prezzemolo e menta tritati, condiscili con olio, sale, pepe e succo di limone. Tosta i semi di zucca in una padella antiaderente a fuoco dolcissimo e mescola spesso. Unisci il bulgur freddo e mescola con cura, aggiungi per ultimi i semi di zucca e mescola di nuovo. Servi freddo.

VALORI NUTRIZIONALI PER PERSONA

Energia: 357 KCal, Proteine: 12.9 g 14.5%, Lipidi: 12 g 30.4%, Carboidrati: 49.2 g 55.1%, Fibra totale: 8.8 g

Un vero piatto di salute! Bilanciato dal punto di vista nutrizionale e in linea con la dieta mediterranea. Il bulgur è un alimento antico e soprattutto integrale, ricco di fibre (e quindi amico dell'intestino!), ferro e sali minerali. I semi di zucca sono una riserva di virtù: ricchi di triptofano e magnesio che contribuiscono a rilassare e favorire un buon riposo, fonte di fitosteroli e di grassi omega 3 che aiutano a controllare i livelli di colesterolo. Inoltre Contribuiscono a regolare il pH dell'organismo combattendo l'acidosi.



Farinata di ceci

| PREPARAZIONE: 15' + RIPOSO, COTTURA 30' |

con pomodorini e insalata con mele e noci

INGREDIENTI per 4 persone

PER LA FARINATA:

- 400 g di acqua
- 200 g di farina di ceci
- 20 pomodori ciliegia
- 1 cipolla rossa di Tropea
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- + olio per ungere la teglia
- 1 cucchiaino raso di sale
- 10 foglie di basilico
- Pepe (se gradito)

PER L'INSALATA:

- 80 g di insalata valeriana
- 80 g di radicchio rosso
- 1 mela Granny Smith
- 4 noci
- 1 melagrana (in stagione)
- Il succo di 2 limoni
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva (20 g)
- Sale q.b.



PREPARAZIONE

Mescola in una ciotola di vetro la farina di ceci con l'acqua versata a filo, in modo che non si formino grumi (si ottiene una pastella morbida), copri con pellicola e riponi a riposare in frigorifero. L'ideale è preparare la pastella il mattino per la cena o la sera precedente per il pranzo. Porta il forno a 200 °C, nel frattempo monda la cipolla, tagliala finemente e lasciala rosolare in 1 cucchiaino di olio; aggiungi i pomodorini lavati e tagliati grossolanamente, sala e fai cuocere per qualche minuto. Prepara un trito di foglie di basilico, aggiungilo ai pomodorini a fuoco spento, mescola e lascia raffreddare. Mescola bene la pastella poiché la farina sarà adagiata sul fondo, schiuma se necessario e aggiungi 1 cucchiaino di olio incorporandolo al composto. Ungi una teglia ricoperta di carta da forno stropicciata e inumidita e versa prima i pomodorini e poi la pastella, che non deve superare il cm di spessore (meglio 0,5-0,7 cm). Cuoci per 30 minuti nella parte bassa del forno, dopo 20 minuti controlla la cottura ed eventualmente, se la superficie dovesse essere troppo scura, copri la teglia con un foglio di alluminio per completare la cottura. Per abbreviare i tempi di cottura puoi cucinare la farinata in una padella con il fondo spesso e coperta finché non sarà addensata completamente e poi rovesciarla proprio come una frittata per poterla dorare da entrambi i lati. Nel frattempo prepara l'insalata. Mondala, lavala e taglia il radicchio a rondelle; radunala in una ciotola capiente. Affetta la mela a fettine sottilissime e irrorala con il succo di 1 limone perché non annerisca. Aggiungi i gherigli di noce e i chicchi di melagrana. Poco prima di servire, condisci con 2 cucchiaini di olio e il succo di 1 limone.

VALORI NUTRIZIONALI PER PERSONA

Energia: 358 KCal, Proteine: 13.4g 15%, Lipidi: 14.5g 36.4%, Carboidrati: 43.5g 48.6%, Fibra totale: 12.6g

La farinata di ceci è un piatto antichissimo e le sue varianti si ritrovano nella tradizione di molte regioni italiane. Questa versione arricchita con cipolle, pomodorini e basilico, oltre a essere estremamente gustosa, unisce alle virtù dei ceci il potere antiossidante di pomodori e cipolle. Ricco di fibre e completamente privo di glutine questo piatto, affiancato dall'insalata ricca con mela e noci, offre una cena gustosa e completa. Nella versione cotta in padella è anche di rapida esecuzione.

Panini ai 5 cereali con crema di tofu

| PREPARAZIONE: 15' |

INGREDIENTI per 4 persone

- _ 4 panini ai 5 cereali (240 g)
- _ 160 g di tofu
- _ 8 olive verdi (piccole)
- _ 1 cucchiaino di capperi dissalati
- _ 2 acciughe sott'olio
- _ 20 g di pinoli
- _ 20 g di uvetta
- _ 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva
- _ 1 piccolo spicchio di aglio
- _ 1 pizzico di peperoncino piccante
- _ Sale

PER IL CONTORNO:

- _ 4 carote
- _ 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva
- _ 1 cucchiaino di acqua
- _ 1 cucchiaino di senape

PREPARAZIONE

Lascia rinvenire l'uvetta in una ciotola con l'acqua fino a preparazione ultimata. Prepara nel mixer il tofu tagliato a dadini, le olive denocciolate, i capperi, le acciughe, lo spicchio di aglio privato dell'involucro esterno, l'olio e il peperoncino, aziona fino a ridurre il tutto a una crema omogenea. Taglia i panini a metà e spalma la crema. Tosta i pinoli per qualche minuto a lieve calore in una pentola antiaderente. Scola l'uvetta e asciugala con carta da cucina. Decora i panini con i pinoli e le uvette. Servi su un letto di carote tagliate a julienne e condite con una salsina ottenuta emulsionando 1 cucchiaino di olio, 1 cucchiaino di acqua e 1 cucchiaino di senape.

VALORI NUTRIZIONALI PER PERSONA

Energia: 374 KCal, Proteine: 14.5 g 15.5%, Lipidi: 14 g 33.7%, Carboidrati: 47.5 g 50.8%, Fibra totale: 9.3 g

Un altro piatto ben bilanciato sia dal punto di vista calorico che per la distribuzione dell'energia. Una valida alternativa al solito panino con affettati o formaggi, ricco di sostanze antiossidanti e praticamente privo di colesterolo. Vegetariani e vegani possono tranquillamente omettere le acciughe senza rischiare di impoverire il gusto del piatto.



Schiacciata con l'uva

| PREPARAZIONE: 20', COTTURA 50-60' |



INGREDIENTI per 8 persone

- _ 1 Kg di uva nera (acini grossi e succosi)
- _ 500 g di pasta lievitata
- _ 3 cucchiaini di zucchero
- _ 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva + olio per ungere la teglia
- _ Farina per il tavolo

PREPARAZIONE

Lavora la pasta lievitata (pasta per pizza) per qualche minuto e stendine poco più della metà su una superficie infarinata: devi ricavare una sfoglia sottile più ampia del fondo della teglia. Ungi uniformemente con olio di oliva la teglia e stendi la sfoglia in modo che la parte in eccesso possa poi essere ripiegata a sigillare la torta, bucherellala con i rebbi di una forchetta e aggiungi circa 700 g di uva già lavata e asciugata con carta da cucina. Cospargi con 2 cucchiaini di zucchero e 2 cucchiaini di olio. Stendi la pasta avanzata, ottenendo una seconda sfoglia delle dimensioni della teglia, sovrapponila al primo strato di torta e sigilla bene con i bordi ripiegati della sfoglia sottostante. Distribuisci sulla superficie gli acini rimasti, premendo leggermente senza bucare la sfoglia, spennella la superficie con 1 cucchiaino di olio e cospargi con 1 cucchiaino di zucchero. Inforna a forno caldo (180 °C) per 50-60 minuti.

VALORI NUTRIZIONALI PER PERSONA

Energia: 356 KCal, Proteine: 7.8 g 8.8%, Lipidi: 4.5 g 11.4%, Carboidrati: 71 g 79.8%, Fibra totale: 3.7 g

A metà tra una focaccia e una torta, la schiacciata con l'uva è un piatto tipico dell'autunno toscano. Molto ricca di carboidrati, è ideale per una prima colazione da sprint. Ha tutte le virtù di questo frutto meraviglioso: uno scrigno di sostanze antiossidanti, ideale per depurare l'organismo e contrastare cellulite e ritenzione idrica. È sconsigliata soltanto a chi ha problemi di iperglicemia.

CORRERE

mi ricorda che sono viva

FEDERICA FONTANA

Ha da poco avuto una grossa perdita, un lutto che le ha cambiato prospettive nella vita. **"Ho voglia di rinascere - racconta - e lo sport continua a essere un mio prezioso alleato"**

di Alex Cesari



Lo scrive nel suo blog **RUNFEDERUN**, un pensiero estemporaneo e sincero un po' come è stato il suo approccio a questa disciplina: **"correre mi ricorda che sono viva"**. 39 anni, mamma di due bambini, vive un momento particolare della vita, anche se i fan le danno forza. È infatti un personaggio molto amato, non solo dai tifosi di calcio che la seguono su TV8 con *Europa League*. Oggi, più di prima, **ha un pubblico tutto suo di donne che le chiedono consigli per mantenersi in forma**, come lei.

10 MA TU, QUANDO HAI COMINCIATO A CORRERE?

Federica Era la cosa che potevo fare anche quando viaggiavo. È lo sport che mi porto sempre in valigia, in fondo bastano le scarpe da ginnastica. **Quando non posso allenarmi con il mio personal trainer oppure con il mio insegnante di yoga, allora io corro.** Ho cominciato in vacanza circa tre anni fa.

10 NE AVEVI 36

F Ho capito che non potevo più solo vivere di rendita, **gli anni passano per tutti.** Ho rea-

lizzato che **dovevo cominciare a fare sport per rimanere in forma.** Poi è nata la voglia di comunicare tutto questo agli altri. È una cosa bella. Allora **ho creato un blog**, dove metto schede, foto. Tanti mi scrivono: "Se lo fai tu, allora posso farlo anche io".

10 OGGI DAI IL BUON ESEMPIO

F Ero una pigrone, sedentaria. Oggi invece sono molto curiosa, mi piace approfondire, sperimentare tutti gli sport. Corriere per me è un completamento aerobico. **Sono dell'idea che anche nello sport, come nell'alimentazione ci voglia "poco di tutto".** E comunque, sembra un paradosso ma **dopo una sessione sportiva mi sento ricaricata.**

10 SEI UNA BUONA RUNNER?

F Io sono da manuale, corro 10 km in un'ora. I primi 20 minuti per me sono sempre i più impegnativi, poi vado. Corro fino a 12 chilometri e non mi spingo più in là. **Cerco di migliorare le mie performance correndo una o due volte la settimana, non di più. La maratona sarebbe troppo,** uno sforzo fisico eccessivo.

"CORRERE È LO SPORT CHE MI PORTO SEMPRE IN VALIGIA, BASTANO LE SCARPE DA GINNASTICA"



I PERSONAGGI

10 QUANDO PREFERISCI ALLENARTI?

F Porto i bimbi a scuola e, quando non lavoro, **corro la mattina, perché mi fa stare bene tutto il giorno.** Se ho tempo libero, anziché andare a bere un cappuccino o andare a fare shopping, mi metto la tuta e via. **Spesso faccio anche spinning,** un corso di gruppo che si chiama "The pack", una competizione a squadre motivante.

10 CORRI SPESSO IN COMPAGNIA?

F Avevo creato **un gruppo di corsa, formato da circa 30 amiche.** Le ho preparate a correre una competizione di 10 km insieme a un coach della corsa e alla fine **tutte ce l'hanno fatta, anche l'amica che partiva da zero.**

10 SEI UN PERSONAGGIO MOLTO SOCIAL?

F C'è stato un periodo in cui sui social mettevo solo selfie sportivi. Oggi, a volte, condivido anche altri pensieri e momenti della vita. Ma a breve ci sarà una evoluzione. **Sto per attraversare una nuova fase e ci saranno delle novità.**

10 OGGI, COSA METTERESTI ALLA VOCE "STATO" SU UN SOCIAL?

F **Sto tornando.** È un momento particolare della mia vita perché è venuta a mancare una persona molto importante. Ma forse anche per via di questa sofferenza sento che stanno per subentrare dei cambiamenti davvero importanti.

Sto per voltare pagina.



"HO CAPITO CHE NON POTEVO PIÙ SOLO VIVERE DI RENDITA, GLI ANNI PASSANO PER TUTTI"



PEOPLE GTi 125/200/300/300ABS 2.900 €* A PARTIRE DA 3.400 € SCONTO 500 €	DINK 125/200i 2.300 €* A PARTIRE DA 2.700 € SCONTO 400 €	G-DINK 125i/300i 3.000 €* A PARTIRE DA 3.300 € SCONTO 300 €	DOWNTOWN 300i/300iABS 4.000 €* A PARTIRE DA 4.500 € SCONTO 500 €
DOWNTOWN 350iABS 4.700 €* A PARTIRE DA 5.300 € SCONTO 600 €	K-XCT 300i/300iABS 4.100 €* A PARTIRE DA 4.600 € SCONTO 500 €	XCITING 400i/400iABS 5.300 €* A PARTIRE DA 5.900 € SCONTO 600 €	X-TOWN 125i/300iABS 3.550 €* A PARTIRE DA 4.150 € SCONTO 600 €

È ORA DI CAMBIARE.



*L'offerta si riferisce alle rispettive versioni base: People GTi 125, Dink 125, G-Dink 125, Downtown 300i, K-XCT 300i, Xciting 400i, X-Town 125i. Listino IVA inclusa Franco Rivenditore. Spese di immatricolazione + KYMCO CARE € 270. Condizioni e scadenza iniziativa su kymco.it/promozioni. Kymco si riserva il diritto di apportare variazioni tecniche, estetiche o di altra natura anche senza alcun preavviso. Si consiglia di verificare tutte le informazioni presso i punti vendita Kymco, vedi elenco su kymco.it/rivenditori. KYMCO CARE è in collaborazione con ACI GLOBAL. Estensione garanzia 5PRO riservata agli scooter, a partire da 125cc. Le garanzie della polizza assicurativa "Motoplatinum" sono prestate da LA PARISIENNE Assurances S.A. e ARISA Assurances S.A. Prima della sottoscrizione leggere il Fascicolo Informativo, scaricabile su www.24hAssistance.com

1 ANNO DI ASSISTENZA
KYMCO CARE 2.0

LUBRIFICANTI ORIGINALI
REPSOL

CONVENZIONE ASSICURATIVA
MotoplatinumBOX



KYMCO
innovazione continua

Instagram

Seguici su
Facebook
Instagram
YouTube

Eil volto di 5mila tra spot e telepromozioni. Ma è anche la voce di un centinaio di videogiochi, la sua passione. Dino Lanaro, attore, modello, ideatore e presentatore di *Gamerland*, la trasmissione dedicata al mondo dei players, fuori dal set è anche un atleta di **Ironman**, una delle competizioni sportive più dure.



a me ha migliorato la vita". Diciamo che l'hai preso molto sul serio. *"Questa settimana ho fatto tre uscite in bike da 100 km l'una, quindi 300 km totali. Poi ho fatto i rulli una volta, cioè togli la ruota della bici dietro e la metti su un rullo che si chiama ciclo mulino, simula l'asfalto. Poi ho fatto tre uscite di corsa da 18 km, da 15 e*

Capace di macinare chilometri in bici, di corsa e naturalmente a nuoto. Nient'altro? *"Sono soprattutto un papà single che dedica tantissimo tempo alla sua bimba". 36 anni, segno zodiacale acquario. "Sono per metà veneto e pugliese. Adoro la Puglia anche per via della cucina, sanissima. Tanti legumi con pasta e verdura... per me è il massimo".*

Single da alcuni anni. *"Non è stato facile affrontare la separazione all'inizio. Mi sono rivolto anche a uno psichiatra che mi ha prescritto delle medicine. Non era per me, dovevo farcela in altro modo".* Cosa hai fatto? *"Ho detto basta, mi sono buttato nello sport al 100% e questo mi ha salvato. Oggi per me è quasi una droga. Se non mi alleno, soffro."*

Sei diventato un iron man dopo una delusione d'amore forte, un "uomo di ferro" per proteggerti. *"Dopo una gara così estenuante, quando arrivi al traguardo ti senti un super eroe. E quella sensazione lì vale per un mese. La soddisfazione si riflette nella vita, nel lavoro, nelle amicizie. Sì, lo sport*

da 12 e ho nuotato per tre volte. Praticamente, in sette giorni, qualche volta ho fatto il doppio turno. Senza contare lo stretching in palestra e il riequilibrio muscolare". Tutto questo, in quali momenti della giornata? **"Trovo il tempo. La mattina presto o la sera. A volte in pausa pranzo.** Per le uscite in bici esco presto di casa, anche alle 7 e sempre la domenica mattina".

In quale altro campo della vita ti impegni allo stesso modo? **"Cerco di dare tanto nel lavoro, nell'amicizia e soprattutto a mia figlia, Rebecca. È con me spessissimo. Passiamo molto tempo insieme".** Nessun'altra donna nella tua vita? *"Ci ho pensato diverse volte, ma credo che dopo un'esperienza come la mia, si diventi molto più esigenti. Non ho avuto il coraggio in 4 anni e mezzo di presentare nessuna a mia figlia. Il desiderio di una storia c'è ma non ho voglia di accontentarmi. Se un giorno mi vedrai con una donna e la presenterò a Rebecca è perché mi sarò davvero innamorato. Ma non è detto che capiti ancora di innamorarmi".*

Dino Lanaro

UN IRON MAN DAL CUORE TENERO

"Sotto l'armatura, batte solo per la mia bambina"



"NON È STATO FACILE AFFRONTARE LA SEPARAZIONE ALL'INIZIO. MA DOVEVO FARCELA. HO DETTO BASTA, MI SONO BUTTATO NELLO SPORT AL 100%"

Ma dovrà essere una super sportiva? "No, ma dovrà capire cosa significa per me lo sport. **Se non sarà una sportiva, lo diventerà con me**". Un requisito però dovrà averlo, perché tu non cucini! "È vero... **la mia donna ideale deve essere una buona cuoca**".

Parliamo di lavoro, del tuo percorso.

"Ho fatto tante cose. Ho doppiato alcuni personaggi in One Piece, Beyblade Metal e altri di almeno 100 videogiochi. Il teatro non mi faceva pagare il mutuo purtroppo, anche se io amo fare l'attore non potevo permettermi il lusso di fare solo teatro. Così ho fatto anche più di 5000 tra spot e telepromozioni".

Il tuo obiettivo professionale qual è? "**Mi piace il mio lavoro e voglio continuare a farlo**. Oggi con l'esperienza che ho posso fare qualsiasi cosa, anche presentare Sanremo. Nell'attesa, non voglio fare nient'altro che sia fuori dal mio ambito, come capita ad altri. **Ho dovuto lottare con la mia famiglia per fare questo mestiere**, mio padre non era d'accordo che facessi provini. Studiavo architettura e nelle pause andavo a fare casting. Quando sono arrivate le prime soddisfazioni, ha incominciato a crederci anche lui. **Ho studiato recitazione per 10 anni quindi il mio obiettivo è vivere e campare facendo l'attore. Prima o poi le cose capitano**".



**"LA MIA DONNA
IDEALE DEVE ESSERE
UNA BUONA CUOCA"**



Van Van
200



#FUNTASTICA

La Van Van è la moto dal fascino intramontabile con una forte personalità e uno stile retrò che la rende sempre alla moda. Leggera, comoda e dai consumi contenuti è la migliore soluzione per districarsi nel traffico cittadino senza tralasciare il divertimento di guidare una vera moto. La nuova cilindrata permette inoltre di muoversi anche su strade ad elevata percorrenza come tangenziali e autostrade rendendo Van Van adatta anche a piacevoli gite fuori città. Anticonformista e unica in tutto, la Van Van vi sorprenderà e vi sbalordirà con il suo stile irresistibile.



OCCHIO ALLA NOVITÀ

OCCHIO ALLA NOVITÀ

**NESSUN ATTREZZO,
NESSUNA MACCHINA,
SOLO IL PESO DEL CORPO
E LA FORZA DI GRAVITÀ**



TIRA FUORI L'ANIMALE CHE È IN TE

È ZUU MANIA, l'allenamento per tutti basato sulle mosse di gorilla, iguana e orso che, in pochi minuti di workout, ci farà diventare agili... come gazzelle!

di Francesca Cannella

Niente più scuse per saltare gli allenamenti in palestra. Oggi **in soli 30 minuti si possono bruciare fino a 600 calorie**. Senza sentire fatica, senza attrezzi e in modo divertente e perfino liberatorio, per non dire "animalesco", con **Zuu Fitness**, un allenamento full body che dall'Australia è sbarcato in Italia. Per capire il perché del suo successo, prima di tutto all'estero, occorre fare un passo indietro, quando l'ex ginnasta australiano **Nathan Helberg**, a causa dei disturbi articolari che lo affliggono, si impegna per mettere a punto una nuova disciplina che, senza

essere traumatica, lo aiuti a sviluppare forza ed elasticità. Dopo avere osservato alcuni animali come l'orso, la rana, l'iguana e il gorilla, decide di imitare le mosse primordiali di queste specie adattandole ai movimenti umani. Nasce così lo Zuu, un training a corpo libero che si ispira ai sette movimenti primari e più naturali del corpo: spingere, tirare, piegarsi, ruotare, accovacciarsi, saltare e spostarsi. Nessun attrezzo, nessuna macchina, solo il peso del corpo e la forza di gravità per una sequenza di esercizi che coinvolgono tutte le fasce muscolari. "Una lezione dura in tutto 30 minuti, comprensivi anche di riscaldamento iniziale e stretching finale", spiega **Pierluigi Vagali**, responsabile europeo degli allenamenti di **Virgin Active**, che ha presieduto il lancio di Zuu nei club del gruppo in Italia.



"30 minuti altamente intensi dal punto di vista fisico, che comportano un notevole dispendio energetico (fino a 600 calorie a sessione) e producono il rafforzamento di tutte le zone del corpo, compresi tendini e articolazioni". **Ci si fa i muscoli con lo Zuu, si sviluppano resistenza cardiocircolatoria, capacità aerobica, elasticità e agilità.** L'allenamento, oltre che breve e a prova di noia, risulta anche particolarmente dinamico. Tra un esercizio e il successivo, infatti, sono previsti recuperi brevi o addirittura nulli, e senza pause si lavora

intensamente sia a livello aerobico sia anaerobico. Poiché **tutte le posizioni sono effettuate in quadrupedia**, sottolinea Vagali, non vi è nessuna controindicazione al loro svolgimento. Anche chi ha problemi alla schiena o alle ginocchia, per esempio, può praticare lo Zuu senza incorrere in alcun rischio: "Le nostre lezioni sono frequentate da moltissime persone che addirittura non hanno mai fatto attività fisica prima". Un bel risultato, se si pensa che questa disciplina ha trovato grande diffusione a livello internazionale tra atleti, squadre sportive e perfino tra le forze armate.

Che cosa serve per provare lo Zuu? Abiti comodi, una bottiglietta d'acqua per idratarsi, scarpe da ginnastica e tanta concentrazione, quella che occorre per perfezionare, lezione dopo lezione, i circa **100 movimenti base**, che prendono il nome dall'animale a cui sono ispirati (leone, coccodrillo, asino...). Per lo svolgimento del programma, che viene stabilito di volta in volta dal trainer Zuu, le figure vanno eseguite in stretta sequenza e, un po' come avviene nello yoga, ogni posizione prepara e completa quella successiva.

Fino a ora ci siamo soffermati sui benefici fisici, ma una parte importante dello Zuu è data dalla capacità del trainer di fare quello che, in gergo, si definisce **team building**, ovvero aiutare i partecipanti a sentirsi come membri di una squadra affiatata: "Tra un esercizio e l'altro", conclude Vagali, **"l'allenatore passa tra gli allievi a incoraggiare e motivare il gruppo; chi si allena con noi non solo riscopre la gioia di muoversi e di stare**

**CON ZUU SI SVILUPPANO
AGILITÀ, RESISTENZA**

**CARDIOCIRCOLATORIA,
CAPACITÀ AEROBICA, ELASTICITÀ**



meglio fisicamente, ma anche l'entusiasmo, la fiducia nelle proprie capacità e la voglia di stare insieme". Un vero toccasana per l'umore, dunque, e un valido alleato che aiuta a combattere lo stress, liberare gli istinti "primordiali" più sani e ad **acquisire resistenza fisica ed emotiva per vincere le sfide della vita di tutti i giorni**. Rigorosamente in gruppo, anzi, in "branco"!



Dalla rana al gorilla

Per realizzare la **posizione della rana**, metti in accosciata (in posizione di squat, con le ginocchia piegate) portando in avanti il busto; i gomiti devono essere appoggiati e spingere contro la parte interna delle ginocchia, mentre le mani vanno unite tra le gambe (come in preghiera); alzati e abbassati ritmicamente muovendo gambe e braccia. Molto efficace per riscaldare e potenziare le zone di glutei e cosce (quadricipiti), l'esercizio della rana è propedeutico alla **camminata del gorilla**: sempre in posizione di squat, divarica bene le gambe e appoggia le mani a terra; porta le braccia in avanti e spostati con le gambe, facendo un piccolo saltello con entrambi gli arti, proprio come un gorilla. Oltre che la parte inferiore del corpo, questo movimento sviluppa anche i muscoli dorsali e le braccia.

Giorgia Palmas

IL MIO SEGRETO

per avere ancora
un FISICO DA VELINA

DNA SARDO e uno STILE DI VITA SANO e dinamico

di Patrizia Caregnato

Dici Giorgia Palmas, dici ancora "velina". Forse perché, nonostante a 34 anni sia una mamma e una donna di spettacolo a 360 gradi, il *physique du role* è rimasto quello del debutto sul bancone di *Striscia la Notizia*. È come se per lei il tempo si fosse fermato a quegli stacchetti. Buon sangue cagliaritano non mente, dice qualcuno, proprio mentre una società britannica ha deciso di acquistare il dna di 13mila sardi per studiarlo. Ma sarà davvero solo merito della genetica? **"Più che una sportiva sono una persona dinamica. Non sto mai ferma sia per lavoro, sia per indole. Avendo poi un fisico già magro, diciamo che mi basta poco per restare in forma. Il mio è più un mantenimento"**.

La tua età biologica corrisponde a quella anagrafica? **"Mi capita spesso che mi diano meno di 30 anni. Forse risulterò più giovane di quello che sono. Io non so dirti quanti anni mi sento. Sono una donna sognatrice per metà, e per l'altra metà**



molto quadrata. Due anime che convivono in un equilibrio perfetto", ci racconta dopo un'estate da madrina del Giro d'Italia sempre con la valigia in mano. E le prove sono tutte postate sui suoi profili social, dove Giorgia appare perennemente in viaggio. Bellissima in ogni selfie. Senza curve esasperate perché **"per me la donna**

è stupenda quando è in linea ma non è troppo muscolosa". Il fascino dell'imperfezione? **"Soprattutto in una mamma. Non mi piacciono i fisici femminili esasperatamente allenati. Questo lo lasciamo agli uomini, a certi uomini che cercano la perfezione"**. Inevitabile pensare al suo compagno, Vittorio Brumotti: recordman dal fisico statuario. Atletico fino al midollo, la trascina ovunque e in qualunque sport (presto anche all'altare, dicono i rumors smentendo qualsiasi malignità estiva). **"Mi piace farmi sorprendere dalla vita, vedremo cosa ci riserverà il futuro"**, glissa lei.

Vittorio fa di tutto, ma a te quale sport piace

**"PENSO CHE UN CORPO
E UNA MENTE STRESSATI,
A LIVELLO SPORTIVO
E DI DIETA, NON TI RENDANO
BELLA... MA LA SERENITÀ SÌ"**



@GIOPALMAS82

praticare? "Diciamo che, per non annoiarmi, devo cambiare spesso. **Non prediligo una disciplina sola. Cambiare spesso attività mi aiuta molto.** D'estate è facilissimo alternare la corsa al nuoto, per esempio. In ogni caso deve essere qualcosa che si può fare accompagnato con la musica e preferibilmente all'aria aperta". Con le cuffiette? "Sì, mi piace correre ma anche fare lunghe camminate. Mi piace andare in bici e adesso vorrei anche provare l'arrampicata, ma sempre ascoltando musica". A un giusto volume per non correre rischi, che musica ascolti quando ti dai la carica? "Se pratico sport indoor, addominali, glutei, gambe preferisco la dance molto ritmata e ad alto volume. Outdoor invece, siccome può essere pericoloso girare con le cuffiette, ormai lo sappiamo, abbasso il volume. Soprattutto in bicicletta".



BRUMOTTI? "MI PIACE FARMI SORPRENDERE DALLA VITA, VEDREMO COSA CI RISERVERÀ IL FUTURO"

Anche tu, come molte bellezze dello spettacolo, dici di mangiare di tutto senza problemi? "Prima potevo mangiare qualsiasi cosa senza mettere un grammo di peso in più, ma con il passare degli anni mi sono resa conto che bisogna stare attenti a certe cose". Per esempio? "Non bevo alcolici. Ho eliminato anche il tè freddo troppo zuccherato di cui andavo ghiotta. Non eccedo mai con i carboidrati né prima dell'estate né durante, ma non me li vieto. Mangio la pizza una volta alla settimana e la pasta anche due o tre volte alla settimana. Prima invece la mangiavo sia a pranzo sia a cena. **Il fisico cambia, ha bisogno di essere allenato di più, ma soprattutto va curata l'alimentazione.** Chi cucina a casa? "Sempre io. La mia è una cucina semplice anche perché Sofia, la mia bimba, ha gusti molto semplici quindi non faccio fatica. **I vegetali non mancano mai, almeno una volta al giorno. Cuocio molto al vapore sia verdure sia carne. Negli ultimi anni a livello alimentare mi sono educata abbastanza.** Questo mi aiuta tanto. Penso che un corpo e una mente stressati a livello sportivo e di dieta, non ti rendano bella... Ma la serenità sì".



NOVITÀ

Kute-Oil Kute-Cream Kute-Fluid

Repair

Pelle riparata. Naturalmente.



Trattamento specifico per migliorare l'aspetto della pelle in presenza di:

- Smagliature
- Cicatrici
- Disidratazione
- Invecchiamento cutaneo



VISO-MANI-CORPO



novità

Dermatologicamente Testati - Senza Paraffina Liquida - Senza Parabeni - Senza Alcool - Nickel Tested

Solo oli naturali per una pelle sana e bella.

Dalla ricerca
HYNECOS®
RESEARCH

Da **POOL PHARMA**
IN FARMACIA
www.poolpharma.it

wellcare.it

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA

Gambe sane e belle come a vent'anni!

Pesantezza, gonfiore e inestetismi delle gambe? Da oggi in Farmacia un prodotto unico, innovativo e completo.

Gli inestetismi e il gonfiore delle gambe diventano per molte donne un chiodo fisso nei mesi che precedono l'arrivo dell'estate e della fatidica prova bikini. Purtroppo con l'arrivo dei mesi caldi questi disturbi (smagliature, cellulite, capillari dilatati, colorito pallido e opaco) tendono ad essere più visibili.

Avere gambe belle e sane è il desiderio di tutte le donne poiché sono il simbolo della sensualità e della bellezza femminile.



HYNECOS RESEARCH, Divisione dermocosmetica di Pool Pharma, ha realizzato **DESTASI BB CREAM GAMBE**, l'unica BB Cream studiata per le gambe: con un solo trattamento restituisce leggerezza, tonicità e sollievo alle gambe, corregge gli inestetismi di smagliature, cicatrici e capillari evidenti, idrata la pelle donandole un colorito naturale, stimola il microcircolo.

Grazie all'**innovativo ingrediente PHYTOCEL TECH**, preparazione liposomiale di cellule staminali vegetali, contribuisce a proteggere e a rivitalizzare i tessuti.

Resistente all'acqua, dermatologicamente testata, integrata da un fattore di protezione SPF 15, **DESTASI BB CREAM GAMBE** non contiene Oli Minerali e Paraffina Liquida.

In tubo da 100 ml è disponibile in due tonalità di colore.

Dalla ricerca Hynecos Research Da Pool Pharma in farmacia.

**Prendiamoci una pausa dal fitness.
Rallentiamo il ritmo.**

E ADESSO... YOGA!

**SEMPRE PIÙ PERSONE NE SONO ATTRATTE
E QUANDO COMINCIANO,
NON SMETTONO PIÙ. ECCO PERCHÉ**

Antico ma attualissimo. **Lo yoga conquista e aggrega sempre più, anche in Italia.** I raduni di massa, con migliaia di appassionati che si ritrovano sui tappetini all'aperto, nelle piazze, nei parchi, sono solo l'ultima conferma. "Possiamo sicuramente parlare di decine di migliaia di praticanti che appartengono a diversi gruppi e associazioni. 40 mila quelli che fanno capo alla nostra federazione, che in 40 anni ha diplomato 2500 insegnanti di yoga", spiega **Eros Selvanizza, presidente della Federazione Italiana Yoga.** Numeri in crescita, ma non solo. Chi comincia a praticare yoga difficilmente lo abbandona. Perché? "Nonostante la variabilità degli umori e della mente umana, **quando una persona sperimenta i benefici dello yoga, tra cui la riduzione dei fenomeni stressogeni, è difficile che ci rinunci o per passione o per necessità.** Perché proprio lo yoga? "La ragione è semplice: **è una disciplina, un'arte a misura d'uomo. Ha valicato i millenni. Non è una moda.** È collaudata e verificata nel tempo e ha due straordinarie attrattive. La prima e più

reale è che è salutistica: **la gente la pratica perché sta bene.** L'altro aspetto particolare è quello evolutivo. **Lo yoga promette un'evoluzione accelerata della coscienza.** Un fatto molto attrattivo di questi tempi. Mentre ha un calo di riferimenti e la natura è traballante, la gente cerca cose che appartengano a tradizioni millenarie". Così lontano nel tempo, così vicino a noi, queste antiche tradizioni si stanno inserendo sempre più nella nostra quotidianità. **"Le persone hanno scoperto come ricaricare le batterie giornalmente e affrontare la vita quotidiana",** aggiunge Selvanizza. Chi pratica yoga non sceglie solo posti incantevoli, immersi nella natura, ashram o luoghi che si prestano alla meditazione. Lo fa anche in casa, in palestra, chiudendo fuori dalla porta stress e frenesia. Le città sono piene di centri dedicati, ma bisogna scegliere. "Ne parliamo sul nostro sito, facendo chiarezza e senza critiche. Spieghiamo **come operare la scelta consapevole di una scuola di yoga seria.** Non ci si può affidare a insegnanti improvvisati. Può diventare dannoso".

PER APPROFONDIRE:

WWW.FEDERAZIONEITALIANYOGA.ORG

**È UNA DISCIPLINA
A MISURA D'UOMO
CHE HA VALICATO
I MILLENNI.
ECCO PERCHÉ SONO
IN TANTI A FIDARSI**



IN QUESTE PAGINE,
ALCUNE POSIZIONI BASE
DELLO YOGA CONSIGLIATE
DA SARAH BIGATTI, INSEGNANTE
INDIPENDENTE, IDEATRICE
DEL PROGETTO: LA SCIMMIA
YOGA. È TRA GLI ESPERTI
DI SALVIAMO LE FORME.
PER CHI COMINCIA
E PER TUTTI.

AREA RELAX ALLENATI CON NOI

POSIZIONE DEL SIGNORE DELLA DANZA

ECCO UNA POSIZIONE PERFETTA PER IMPARARE A STARE DRITTI E AD APRIRE IL CUORE. QUANDO SI FA YOGA, È IMPORTANTE SENTIRSI IN ARMONIA CON SE STESSI E TROVARE L'EQUILIBRIO. UN CONSIGLIO: PRATICALO SEMPRE IN UN POSTO IN CUI TI SENTI COMPLETAMENTE A TUO AGIO.



1. Stando in piedi, tieni una gamba dritta e forte, con il piede radicato a terra. Solleva l'altro piede e afferralo dall'interno con la mano corrispondente. Riporta il ginocchio vicino all'altro.
2. Solleva il braccio libero e, inspirando, stendi la schiena.
3. Poco per volta e lentamente inclinati in avanti, espirando. Puoi eseguire questa posizione a vari livelli, dipende dalla tua elasticità e dal tuo equilibrio.
4. Quando ti fermi, inizia a sollevare la gamba dietro, molto piano, e apri bene il petto.
5. Da qui, passa a un'altra posizione: usa tutto il tuo equilibrio e porta la mano libera a terra.
6. Lascia andare il piede e il braccio, apri il bacino, stendi la gamba e solleva il braccio ormai libero. Cerca di guardare verso l'alto e tieni la posizione.

BENEFICI:
APERTURA DEL PETTO
ED ESTENSIONE DELLA SPALLA
PER MIGLIORARE LA POSTURA.
ESTENSIONE DEI QUADRICIPITI
E DEI FLESSORI DELLE ANCHE.
MIGLIORAMENTO DELLA
CAPACITÀ DI EQUILIBRIO
E CONCENTRAZIONE.

AREA RELAX ALLENATI CON NOI

POSIZIONE DELL'EROE

STRETCHING E YOGA SONO UN CONNUBIO PERFETTO: RILASSANO, FANNO BENE E, IN QUESTO CASO, SONO IL FINALE IDEALE DI UNA SESSIONE DI ESERCIZI AL PARCO. QUANDO I QUADRICIPITI HANNO BISOGNO DI ESSERE TIRATI UN PO', QUI C'È LA SOLUZIONE.



1. A terra, siediti, lasciando un piede a terra e il tallone dell'altro all'esterno della gamba. Appoggia le mani dietro la schiena e ricorda di eseguire la posizione sempre respirando.
2. Inizia a scendere lentamente all'indietro, appoggiandoti prima alle mani, poi agli avambracci (sentirai tirare il quadricipite).
3. Se la gamba e il ginocchio te lo permettono, sdraiati a terra.
4. Tieni la posizione per massimo 30 secondi, quindi risali lentamente aiutandoti con le mani.
5. Se ti senti pronta, esegui la posizione completa. Anziché lasciare una gamba avanti, piegale entrambe e siediti tra i piedi. Scendi lentamente all'indietro, appoggiandoti prima sulle mani, poi sugli avambracci.
6. Una volta sdraiata, stendi anche le braccia dietro la schiena e rilassati. Piano piano torna nella posizione iniziale.

BENEFICI:
STRETCHING PROFONDO
DEI QUADRICIPITI,
PERFETTO PER ALLUNGARE
I MUSCOLI DOPO
LA CORSA.

POSIZIONE DEL CANE A FACCIA IN GIÙ E DELLA TAVOLA

IL MATTINO PRESTO E LA SERA TARDI SONO I MOMENTI MIGLIORI PER GLI AMANTI DI QUESTA ANTICA DISCIPLINA, CHE SI RIVELA BENEFICA NON SOLO PER LA MENTE, MA ANCHE PER IL CORPO. CON L'AIUTO DI UNA BRAVA INSEGNANTE, SI POSSONO ESEGUIRE COMBINAZIONI DI POSIZIONI CHE IMPEGNANO TUTTI I MUSCOLI DEL CORPO.



1. Per la posizione del cane a faccia in giù, stendi bene le braccia e punta le mani sul tappetino. Apri i piedi alla larghezza delle anche, tieni le gambe stese, i talloni a terra e gli addominali attivi.
2. Inspirando, spingiti in avanti nella posizione della tavola: devi essere forte nelle braccia e tenere gambe e addominali attivi, affinché il bacino non scenda e il corpo sia in linea.
3. Abbassati più che puoi, piegando i gomiti all'indietro (non all'esterno). Mantieni la posizione con tutto il corpo attivo.
4. Espirando, sollevati e spingiti di nuovo nella posizione del cane. Puoi eseguire questa sequenza un po' di volte.
5. Per estendere bene la schiena e aprire il petto, appoggia le ginocchia a terra e porta le mani più avanti.
6. Stendi la schiena allungandola fino a portare il mento o la fronte a terra.

BENEFICI:
TONIFICAZIONE DELLE
BRACCIA, DELLE SPALLE
E DEGLI ADDOMINALI.

CANDELA E ARATRO

PER CHI SOFFRE DI TENSIONI NELLA ZONA CERVICALE E NELLA SCHIENA, UN AIUTO PUÒ VENIRE DALL'O YOGA, A PATTO CHE SI SIA CHIESTO PRIMA IL PARERE AL PROPRIO MEDICO E CHE SI SEGUANO LE INDICAZIONI DI UN ESPERTO. LA CANDELA, CHE TUTTI PROVAVAMO A FARE DA BAMBINI, È UN ESEMPIO PERFETTO DI POSIZIONE UTILE A QUESTI SCOPI.



1. Sdraiati con la schiena a terra, datti una leggera spinta per fare salire le gambe e il bacino, quindi sostieni con le mani la parte lombare.
2. Solleva a poco a poco le gambe, che devono rimanere attive, fino a ritrovarti perpendicolare a terra. Puoi mantenere questa posizione per qualche respiro.
3. Per passare alla posizione dell'aratro, sempre con lentezza e gradualmente, sposta le gambe tese oltre la tua testa e, se riesci, falle arrivare a terra.
4. È il momento di risalire: se vuoi farlo con facilità piega le gambe, altrimenti lavora di addominali e tienile stese. Appoggia a terra le mani.
5. Riporta a terra le schiena e continua il lento ritorno.
6. Per rialzarti, girati sul fianco e procedi con molta tranquillità, per evitare giramenti di testa.

BENEFICI:
ESTENSIONE DEI MUSCOLI
DELLE SPALLE E DEL COLLO
DOVE SI TRATTIENE LA GRAN
PARTE DELLA TENSIONE.
ESTENSIONE DI TUTTA LA PARTE
POSTERIORE DEL CORPO.
RILASSAMENTO, SONO POSIZIONI
PERFETTE DA FARE PRIMA
DI ANDARE A LETTO!

YOGA style

Modelli originali pensati per regalare una confortevole vestibilità.
Con l'abbigliamento giusto è più PIACEVOLE.



RESPIRARE, UN ELISIR DI LUNGA VITA

Rilassa la mente, distende le rughe, elimina le tensioni prima di un esame importante, di un colloquio, di una gara.

Senza contare che ci fa vivere di più e meglio.

**ED È TUTTA (O QUASI)
UNA QUESTIONE DI DIAFRAMMA**

Prova con noi!

di Patrizia Caregnato

Si ringrazia per le foto Fabio Milani e Jillian Rutledge

In Oriente lo insegnano da 5 mila anni, perché **respirare bene e consapevolmente allunga la vita**. Ma usare il diaframma per ottenere maggiori benefici è anche una questione di allenamento, costanza e tecnica. Ecco perché **ci siamo rivolti a un esperto, un campione di apnea: Mike Maric, per tutti "l'uomo delfino"**. Capace di collezionare record sott'acqua, senza bombole, fino a batterne uno mondiale. Sembrerà un paradosso, ma per trattenere il fiato a lungo bisogna innanzitutto saper respirare. Ed è quello che lui insegna girando il mondo, seguendo atleti come **Federica Pellegrini, Filippo Magnini, Sara Cardin o Alex Giorgetti** e diffondendo nozioni tanto basilari quanto vitali utili a tutti.

COME INDIVIDUARE IL DIAFRAMMA, QUESTO SCONOSCIUTO

Cominciamo da qui: **è un muscolo che non si vede e non si sente**, quindi non viene né allenato, né percepito. Prova con un piccolo test: siediti e fai

un lungo sbadiglio, ti si gonfierà la pancia... hai individuato il diaframma!

PERCHÉ È IMPORTANTE

"La respirazione è fondamentale nello sport come nella vita. Basti pensare che è il fabbisogno primario. Condizioni di stress emotivi, anche sportivo e agonistico, aumentano il consumo di ossigeno fino a 20 volte il consumo basale" spiega Mike. Insomma, c'è bisogno di aria! La respirazione, la ventilazione controllata diaframmatica ci permette, in parole semplici, di prendere più ossigeno. Elasticizzando il nostro serbatoio (polmoni e gabbia toracica) aumentiamo la capacità polmonare e sappiamo utilizzarlo meglio. Lavorando tanto sulle tecniche di respirazione si può passare da una capacità polmonare di 5 litri a 6, 7 litri immagazzinando bene l'aria e riempiendo ogni spazio. Basti pensare che, **in genere, usiamo solo il 40% della nostra capacità polmonare**, circa 5 litri a uomo e 4 a donna, ovvero utilizziamo solamente 1/8 dell'aria a disposizione. Perché non utilizzarla al meglio per avere più ossigeno?

**MIKE MARIC, PER TUTTI
È "L'UOMO DELFINO"
CAPACE DI COLLEZIONARE
RECORD MONDIALI
SOTT'ACQUA,
SENZA BOMBOLE**



foto di Fabio Milani



RESPIRARE MIGLIORA LE PERFORMANCE SPORTIVE

L'atto inspiratorio, lo sappiamo, avviene in maniera passiva. Quando corriamo, andiamo in affanno perché aumenta la carica espiratoria. Non a caso, i primi muscoli che "cedono" durante l'attività sportiva sono i muscoli espiratori, ovvero i primi ad andare in affanno. Per ovviare a questa carenza, il corpo richiama sangue compensando un deficit di ossigeno. Cosa che non accade se sai respirare. **Usare il diaframma ha moltissimi vantaggi:** ossigeni meglio il sangue, ottenendo una sorta di "spremitura" della cavità viscerale per usarne tutte le potenzialità.

Da qualche tempo, il mondo dello sport si sta accorgendo che una giusta respirazione migliora la performance. **Coordinare il respiro con il battito cardiaco porta a ottenere una bradicardia (una diminuzione della frequenza delle pulsazioni del cuore), riducendo il consumo di ossigeno.**

**USIAMO SOLO
IL 40% DELLA
NOSTRA CAPACITÀ
POLMONARE**



foto di Jillian Rutledge

PROVA ANCHE TU:

*inspira
ed espira...*



Sdraiati, senza cinture in vita e in abbigliamento comodo. Metti una mano sulla pancia all'altezza dell'ombelico e l'altra sul torace. Fai delle respirazioni profonde usando solo la pancia. La mano sul torace (se stai lavorando bene) non si muove. Quando entra l'aria, gonfi la pancia. Quando esce l'aria, sgonfi la pancia. Dopo qualche secondo avvertirai i primi benefici.

PRENDITI 3 MINUTI PER RILASSARTI

Basta poco per iniziare. Quando ti svegli, resta 3 minuti nel letto e respira. **Prima di mangiare**, fermati 3 minuti sulla sedia e respira, ma sempre a digiuno. **Prima di addormentarti**, dedicati 3 minuti e respira.

SE SAI RESPIRARE SEI PADRONE DELLA TUA VITA

"L'apnea da record è sofferenza ma", spiega Maric, "come tutti gli sport portati all'estremo. Resistere al fabbisogno di respirare è contro la natura umana. **Solo se sai respirare bene e hai un controllo mentale del tuo corpo diventi un apneista. Ma se sei padrone del tuo respiro, sei padrone anche del tuo corpo, della tua mente e, di conseguenza, diventi padrone della tua vita.** L'apnea a me ha insegnato questo". Ma c'è di più. A volte non ci pensiamo ed è quasi banale. "Uno studio danese ha dimostrato che quando sei stressato parli male, mangi male, vivi male. **Se sei tranquillo, mangi bene, respiri bene, digerisci anche meglio.** La respirazione è connessa anche ai processi di digestione: se respiri male, digerisci male".

PROVA LA TECNICA ANTI-PANICO



**prima di un esame,
un colloquio, una gara**

Lavorare sulla lunghezza del respiro aiuta ad allontanare l'ansia e a controllare l'emotività, aumentando lo stato di attenzione. Come?

1° ESERCIZIO: inspira contando 3, espira contando 6. Dopo 1 minuto circa sentirai il battito del cuore rallentare, diminuendo l'ansia.

2° ESERCIZIO: pochi minuti prima dell'incontro, vai in bagno, lava le mani e sciacqua la faccia. Poi stringi un pugno e rilascialo. Fallo un po' di volte e nel frattempo inspira ed espira, aumentando a mano a mano il tempo. Quindi: stringi mentre inspiri, rilascia mentre butti fuori l'aria. Così allontani la tensione.

CHI È MIKE MARIC

È campione del mondo di apnea e trainer di campioni olimpici. **È soprannominato "l'uomo delfino"** per i suoi record sott'acqua e la passione per i delfini. **Scrittore di libri**, insegna tecniche di respirazione e collabora con la Fondazione Veronesi e il divulgatore scientifico e cuoco per passione Marco Bianchi, proponendo **le sue "ricette della respirazione"**, che gli sono valse il **secondo soprannome di "chef del respiro"**.
www.mikemaric.com

MIKE MARIC insieme alla medaglia d'oro olimpica **IGOR CASSINA** porta avanti il **progetto Sport & Salute**, per diffondere uno stile di vita sano, dinamico e una giusta cultura alimentare.

IGOR E MIKE



foto di Fabio Milani



INFORMAZIONE PUBBLICITARIA

SPECIALE STIPSI?

Sveglia l'intestino combatti la stitichezza

Oggi in farmacia c'è **Dimalosio Complex** il regolatore dell'intestino.

Quando l'intestino si "addormenta" e perde la sua regolare puntualità è possibile andare incontro ad episodi di stitichezza che possono causare cattiva digestione, senso di gonfiore con tensione addominale e alitosi.

Secondo le recenti linee guida il problema può essere affrontato con una dieta ricca di fibre indispensabili per ritrovare e mantenere la corretta motilità intestinale.



Seguendo queste direttive è stato formulato **Dimalosio Complex**, un preparato a base di Psillio e Glucomannano, fibre naturali, arricchito con Lattulosio ed estratti vegetali, componenti attivi che agiscono in sinergia per "risvegliare" la corretta motilità intestinale senza irritare.

Dimalosio Complex sveglia l'intestino pigro, usato con regolarità svolge un'azione come regolatore intestinale, favorisce la crescita della flora batterica ed aiuta a combattere quel fastidioso gonfiore addominale facilitando una normale evacuazione.

Dimalosio Complex lo trovate in Farmacia, *disponibile in confezione da 20 bustine al gradevole gusto pesca.*

Da **ALCKAMED In Farmacia**



BENESSERE NATURALE

SINTONIZZATI CON L'AUTUNNO

AROMATERAPIA: COME USARLA

LE "GOCCE DI SAGGEZZA" DI LUCA FORTUNA, LE RICETTE FAI DA TE E I CONSIGLI PRATICI

di Maddalena Grassi

L'aromaterapia è una pratica naturale conosciuta fin dall'antichità, **un connubio di arte e scienza che si basa sull'impiego degli oli essenziali per la salute, il benessere, la bellezza e l'alimentazione.** Oggi numerosi studi e ricerche scientifiche ne hanno confermato l'efficacia. Gli oli essenziali, le essenze e gli assoluti rappresentano l'anima della pianta, la parte che dona il profumo, la frazione più concentrata e ricca di principi attivi. Ma per farne il giusto uso, anche in casa, bisogna conoscerli bene. Ecco perché ci siamo rivolti a **uno dei massimi esperti del settore, il dottor Luca Fortuna.**

UN AIUTO PER RIGENERARE IL CORPO

Nel periodo autunnale ci troviamo a pagare le conseguenze degli stravizi che ci siamo concessi durante i mesi estivi: la pelle, perdendo l'abbronzatura, appare stanca e opaca; i capelli aggrediti da sole e salsedine tendono a spezzarsi e cadere; l'organismo infine risente degli abusi alimentari, delle piccole concessioni alla gola e di altri comportamenti disinvolti. Dedichiamoci quindi al nostro

Melašin

Melatonina potenziata

Buon sonno, relax e buon umore.

Melasin è la linea completa a base di **Melatonina Pura 1 mg, potenziata** con **Griffonia** e altri **estratti naturali**. La **Melatonina** contribuisce alla riduzione del tempo richiesto per prendere sonno e ad alleviare gli effetti del jet-lag, la **Griffonia** favorisce il benessere mentale e il normale tono dell'umore.

- MELASIN UP**
Aiuta il buon sonno e ritrovi il buon umore.
MELATONINA + GRIFFONIA - IPERICO
- MELASIN FORTE**
Facilita il sonno e contrasta il jet-lag.
MELATONINA + GRIFFONIA - ESCOLZIA - L-TEANINA
- MELASIN VAL**
Favorisce il rilassamento in situazioni di stress e facilita il sonno.
MELATONINA + GRIFFONIA - VALERIANA



Mini-compresse fast/slow

Una sana dormita ti cambia la vita.

Da **POOL PHARMA IN FARMACIA** www.poolpharma.it

DEPURARE L'ORGANISMO FA BENE ALLA SALUTE.

Genziana, Ippocastano, Arnica, Amamelide, Iperico: erbe note da sempre per le spiccate virtù depurative.

Per ritrovare il benessere occorre "depurare" l'organismo. Padre Raineri, attivissimo Sacerdote della Diocesi di Milano, quando si trovò afflitto da piccoli problemi di ordine fisico come digestione difficile, problemi articolari e cattiva circolazione scoprì, dopo attente ricerche, le virtù delle erbe depurative. Dalla sua esperienza e dall'abilità nel miscelare sapientemente gli ingredienti, Padre Raineri creò l'elisir Ambrosiano, che si dimostrò un

ottimo aiuto per ritrovare il benessere fisico. Le virtù delle erbe officinali sono un "soccorso naturale" per quanti vogliono prevenire i piccoli disturbi quotidiani. L'esclusiva formulazione di Padre Raineri rappresenta oggi la salutare riscoperta di una antica tradizione, preziosa per depurare l'organismo e quando si sente il bisogno di un aiuto che unisca tutto il bene della natura, al buon sapore dell'amaro.

IPPOCASTANO
ARNICA
IPERICO
GENZIANA
AMAMELIDE

elisir

AMBROSIANO

AMARO D'ERBE

È fatto esclusivamente con Erbe naturali che conferiscono un gradevole gusto amaro-tonico. Un bicchierino dopo i pasti, liscio o allungato con un pò d'acqua, può essere d'aiuto alla salute.

benessere, rigeneriamoci, eliminiamo le tossine e prepariamoci al meglio al prossimo inverno. Coccole di puro piacere, per una pelle che farà sognare, in tutti i sensi.



LA RICETTA Iniziamo con un **bagno aromatico con proprietà disintossicanti e rivitalizzanti, ideale per pelli stressate e provate**. Disporre in una ciotola di ceramica 100 g di sali del Mar Morto o di sale marino integrale, aggiungere 1 cucchiaino di olio di Jojoba, infine 5 gocce di olio essenziale di Bacche rosa e 5 gocce di olio essenziale di Rododendro. Riempire la vasca con acqua non troppo calda, immergersi e rovesciare il composto aromatico. Terminato il bagno, dopo circa 20 minuti, sciacquarsi con una doccia fresca per rinvigorire la circolazione. Si prosegue poi con un **olio idratante per il corpo, con la proprietà di normalizzare il metabolismo cellulare, lenire le piccole infiammazioni e favorire il ricambio cellulare**. Aggiungere a 50 ml di olio di Macadamia 10 gocce di olio essenziale di Rododendro, 5 gocce di Sandalo, 5 gocce di Copaiba e 3 gocce di

Ginepro. **Per la cura del viso ci vuole un trattamento profondo, con attività emolliente ed elasticizzante**, a base di 30 ml di olio di melograno, con 3 gocce di olio essenziale di Rosa bulgara e 1 goccia di assoluto di Tuberosa. Non rimane che **pensare ai capelli con un impacco** a base di olio di Jojoba, circa 4 cucchiaini, con 2 gocce di olio essenziale di Cisto.

UN PRONTO SOCCORSO PER L'UMORE

Con l'accorciarsi delle giornate e il progressivo diminuire delle ore di luce, molte persone soffrono di un disturbo dell'umore, che in alcuni casi può sfociare in vere e proprie forme depressive. Gli esperti la definiscono come **sindrome di disadattamento stagionale, che comporta: tristezza, apatia, ansia, mancanza di vitalità e preoccupazione**. Alcuni oli essenziali si rivelano preziosi alleati, possono rendere la giornata più luminosa e radiosa, compensando la riduzione della luce solare.

LUCA FORTUNA ama i profumi, è in grado di riconoscerli in pochi secondi e, soprattutto, li crea. Combinazioni uniche, ricercate. Nato in Italia, è cresciuto a Montecarlo e ha vissuto anche in Asia, coltivando la passione per i profumi sin da bambino, poi *"ho scoperto l'uso delle essenze nel campo della salute e del benessere"* spiega. Un lavoro raro quello dell'aromaterapeuta. *"Siamo in pochi al mondo ad avere abbandonato la chimica. È una professione particolare la nostra, c'è una componente artistica di creazione da una parte, dall'altra tecnico-scientifica"*. Il profumo che lo identifica di più è *"una essenza, si chiama OUD perché è qualcosa di misterioso, affascinante, quasi alchemico... rarissimo e sconosciuto ai più, di nicchia, ma è la mia nota singola preferita. Ha una storia affascinante: nasce da un legno contaminato da una muffa che per difendersi sviluppa una resina particolare. Nella giungla ci vogliono circa 50 anni per ottenerne poche gocce"*. Scrittore di talento, è autore di numerosi testi divulgativi e di saggi specialistici. I suoi prodotti e trattamenti sono venduti in oltre 30 nazioni. Docente e consulente per

numeroso aziende, Fortuna insegna ai suoi alunni i segreti del mestiere attingendo dal passato. *"Sono tornato a lavorare come facevano nel 1500"*. Dall'antica saggezza i rimedi per stare bene oggi. WWW.LUCAFORTUNA.IT qui è possibile trovare articoli, approfondimenti e informazioni sui corsi di Fortuna. Oltre che iscriversi gratuitamente e ricevere periodicamente ricette, consigli e news dal mondo delle essenze.



"7 OLI VERAMENTE ESSENZIALI"
di Luca Fortuna, edito da Il Punto d'incontro
"MANUALE DI AROMATERAPIA"
di Luca Fortuna, edito da Xenia Edizioni



IMPORTANTE

e tassativo usare unicamente **oli essenziali professionali, certificati per aromaterapia**. Gli oli essenziali non puri non hanno alcun effetto terapeutico. Bisogna utilizzarli sempre con cautela, rispettando i dosaggi, ed è consigliato effettuare test cutanei prima di applicarli sulla pelle, per verificarne eventuali intolleranze.

DA SAPERE Un olio essenziale è di grado aromaterapico se possiede una serie di requisiti oggettivi, in particolare: 1) in etichetta è riportato oltre al nome comune anche il nome latino, l'unico che identifica in modo esatto la pianta di partenza, 2) viene precisata la parte della pianta da cui è stato estratto l'olio essenziale, 3) è indicato il metodo di estrazione, che deve essere tradizionale, 4) l'olio è puro, naturale e integro, 5) presenta l'indicazione del chemotipo, il parametro più importante che riguarda gli oli essenziali, ovvero l'individuazione della/e molecola/e caratterizzante/i.

LA RICETTA Basta munirsi di un **diffusore per aromaterapia**, riempire l'apposita vaschetta di acqua, aggiungere 5 gocce di olio essenziale di Bergamotto, 5 gocce di olio essenziale di Curcuma e 1 goccia di olio essenziale di Storace. **Questa miscela agisce sui centri nervosi** eliminando quella sensazione di vaga inquietudine che può rovinare le giornate. **Un aiuto per equilibrare l'umore** giunge dalle essenze armonizzanti: preparare un **olio da massaggio** con 50 ml di olio di Noci brasiliane, ottenuto da spremitura a freddo, con 15 gocce di olio essenziale di Albero rosso, 5 gocce di olio essenziale di Solidagos e 1 goccia di assoluto di Mimosa. Massaggiare leggermente tutte le sere prima di andare a dormire. Per un **pronto soccorso aromatico** versare una goccia di Mimosa su un fazzoletto di carta e respirarne l'aroma.

DEDICATO AGLI SPORTIVI

Con l'autunno si riprende l'attività sportiva intensa, che era stata interrotta durante i caldi mesi estivi. Sport di resistenza, di potenza, attività agonistica o semplici esercizi per mantenersi in forma, tonificare i muscoli e rivitalizzare il corpo. Qualsiasi programma sportivo sarà più efficace e piacevole, se accompagnato all'uso appropriato degli oli essenziali. **Per la sauna e il bagno turco** si apprezzeranno gli aromi rinfrescanti e purificanti

**QUALSIASI PROGRAMMA
SPORTIVO SARÀ PIÙ EFFICACE
E PIACEVOLE, SE ACCOMPAGNATO
ALL'USO DI OLI ESSENZIALI**

A glass bottle of orange essential oil is the central focus, surrounded by fresh lemons and lemon slices on a wooden surface. The scene is brightly lit, emphasizing the natural and fresh theme of the product.

PER UN AMBIENTE FRAGRANTE

LA RICETTA Per una sorgente di creatività, per favorire l'ispirazione e i guizzi dell'ingegno, si potrà ricorrere a Sandalo, Zenzero e Ormenia. **Quando dobbiamo dare il massimo, superare i limiti e la stanchezza**, possiamo beneficiare della Noce moscata, perfetta per tutte le attività mentali agisce da neurostimolante. Negli uffici è piacevole diffondere una miscela vivificante a base di Pompelmo, Bergamotto e Menta selvatica in parti uguali. **Facilita il buon umore, sostiene durante l'attività lavorativa e aiuta la mente a sintonizzarsi.** Nei momenti dedicati al relax e al riposo saranno utili le **essenze ristoratrici e armonizzanti** di Legno di ho, Cedro legno e Petit grain.

Riempire una piccola ciotola di ceramica con una tazza di acqua tiepida, versare 1 goccia di olio essenziale di Neroli, l'olio della bellezza e del fascino, immergere un asciugamano o un panno fino a quando non abbia assorbito tutta la soluzione, strizzarlo leggermente e appoggiarlo sul viso. Tenere in posa per 2 minuti e rimuoverlo. L'effetto è garantito. Ricavato dalla distillazione dei fiori dell'arancio, il Neroli ha un profumo inebriante, delicatamente floreale, che incanta e trasporta. **Le proprietà di questa pregiata essenza sono molteplici: dona luminosità al volto, distende i tratti, leviga la pelle, la rende più soda e morbida.** È stato battezzato "neroli" in onore della principessa siciliana Nerola, che amava questo profumo sopra ogni cosa ed era solita profumare se stessa e le sue stanze con l'incantevole aroma. Per preparare un **olio per il corpo** dal meraviglioso accordo fragrante, diluire 5 gocce di Neroli con 30 ml di olio di Melograno.



«Oggi
anche Junior
al gusto
fragola»

MG.KVIS
REIDRATANTE *Junior*

40

Liberi da stanchezza, spossatezza, eccessiva sudorazione.

STYLISHED WALKER
PRE-PRODUCTION



1. **Introduction**
 2. **Background**
 3. **Methodology**
 4. **Results**
 5. **Conclusion**
 6. **References**
 7. **Appendix**
 8. **Index**
 9. **Table of Contents**
 10. **Figure 1**
 11. **Figure 2**
 12. **Figure 3**
 13. **Figure 4**
 14. **Figure 5**
 15. **Figure 6**
 16. **Figure 7**
 17. **Figure 8**
 18. **Figure 9**
 19. **Figure 10**
 20. **Figure 11**
 21. **Figure 12**
 22. **Figure 13**
 23. **Figure 14**
 24. **Figure 15**
 25. **Figure 16**
 26. **Figure 17**
 27. **Figure 18**
 28. **Figure 19**
 29. **Figure 20**
 30. **Figure 21**
 31. **Figure 22**
 32. **Figure 23**
 33. **Figure 24**
 34. **Figure 25**
 35. **Figure 26**
 36. **Figure 27**
 37. **Figure 28**
 38. **Figure 29**
 39. **Figure 30**
 40. **Figure 31**
 41. **Figure 32**
 42. **Figure 33**
 43. **Figure 34**
 44. **Figure 35**
 45. **Figure 36**
 46. **Figure 37**
 47. **Figure 38**
 48. **Figure 39**
 49. **Figure 40**
 50. **Figure 41**
 51. **Figure 42**
 52. **Figure 43**
 53. **Figure 44**
 54. **Figure 45**
 55. **Figure 46**
 56. **Figure 47**
 57. **Figure 48**
 58. **Figure 49**
 59. **Figure 50**
 60. **Figure 51**
 61. **Figure 52**
 62. **Figure 53**
 63. **Figure 54**
 64. **Figure 55**
 65. **Figure 56**
 66. **Figure 57**
 67. **Figure 58**
 68. **Figure 59**
 69. **Figure 60**
 70. **Figure 61**
 71. **Figure 62**
 72. **Figure 63**
 73. **Figure 64**
 74. **Figure 65**
 75. **Figure 66**
 76. **Figure 67**
 77. **Figure 68**
 78. **Figure 69**
 79. **Figure 70**
 80. **Figure 71**
 81. **Figure 72**
 82. **Figure 73**
 83. **Figure 74**
 84. **Figure 75**
 85. **Figure 76**
 86. **Figure 77**
 87. **Figure 78**
 88. **Figure 79**
 89. **Figure 80**
 90. **Figure 81**
 91. **Figure 82**
 92. **Figure 83**
 93. **Figure 84**
 94. **Figure 85**
 95. **Figure 86**
 96. **Figure 87**
 97. **Figure 88**
 98. **Figure 89**
 99. **Figure 90**
 100. **Figure 91**
 101. **Figure 92**
 102. **Figure 93**
 103. **Figure 94**
 104. **Figure 95**
 105. **Figure 96**
 106. **Figure 97**
 107. **Figure 98**
 108. **Figure 99**
 109. **Figure 100**
 110. **Figure 101**
 111. **Figure 102**
 112. **Figure 103**
 113. **Figure 104**
 114. **Figure 105**
 115. **Figure 106**
 116. **Figure 107**
 117. **Figure 108**
 118. **Figure 109**
 119. **Figure 110**
 120. **Figure 111**
 121. **Figure 112**
 122. **Figure 113**
 123. **Figure 114**
 124. **Figure 115**
 125. **Figure 116**
 126. **Figure 117**
 127. **Figure 118**
 128. **Figure 119**
 129. **Figure 120**
 130. **Figure 121**
 131. **Figure 122**
 132. **Figure 123**
 133. **Figure 124**
 134. **Figure 125**
 135. **Figure 126**
 136. **Figure 127**
 137. **Figure 128**
 138. **Figure 129**
 139. **Figure 130**
 140. **Figure 131**
 141. **Figure 132**
 142. **Figure 133**
 143. **Figure 134**
 144. **Figure 135**
 145. **Figure 136**
 146. **Figure 137**
 147. **Figure 138**
 148. **Figure 139**
 149. **Figure 140**
 150. **Figure 141**
 151. **Figure 142**
 152. **Figure 143**
 153. **Figure 144**
 154. **Figure 145**
 155. **Figure 146**
 156. **Figure 147**
 157. **Figure 148**
 158. **Figure 149**
 159. **Figure 150**
 160. **Figure 151**
 161. **Figure 152**
 162. **Figure 153**
 163. **Figure 154**
 164. **Figure 155**
 165. **Figure 156**
 166. **Figure 157**
 167. **Figure 158**
 168. **Figure 159**
 169. **Figure 160**
 170. **Figure 161**
 171. **Figure 162**
 172. **Figure 163**
 173. **Figure 164**
 174. **Figure 165**
 175. **Figure 166**
 176. **Figure 167**
 177. **Figure 168**
 178. **Figure 169**
 179. **Figure 170**
 180. **Figure 171**
 181. **Figure 172**
 182. **Figure 173**
 183. **Figure 174**
 184. **Figure 175**
 185. **Figure 176**
 186. **Figure 177**
 187. **Figure 178**
 188. **Figure 179**
 189. **Figure 180**
 190. **Figure 181**
 191. **Figure 182**
 192. **Figure 183**
 193. **Figure 184**
 194. **Figure 185**
 195. **Figure 186**
 196. **Figure 187**
 197. **Figure 188**
 198. **Figure 189**
 199. **Figure 190**
 200. **Figure 191**
 201. **Figure 192**
 202. **Figure 193**
 203. **Figure 194**
 204. **Figure 195**
 205. **Figure 196**
 206. **Figure 197**
 207. **Figure 198**
 208. **Figure 199**
 209. **Figure 200**
 210. **Figure 201**
 211. **Figure 202**
 212. **Figure 203**
 213. **Figure 204**
 214. **Figure 205**
 215. **Figure 206**
 216. **Figure 207**
 217. **Figure 208**

FRONTIERA DA BERSAGLIA
 guida **nuova**
 a **viaggiare**

ENERGETIC
gusto **arracha**
a **desagradable**

77777777
5 SALLI DI MAGNETICO
ALL'ITALIANA
MONOPOLIO

THE UNIVERSITY OF CHICAGO **CHICAGO, ILLINOIS**

**SPECIALE
STIPSE**[illegible]

THE

100

Abstract

[illegible]

The following table shows the results of the regression analysis for the dependent variable "Number of publications" (N = 100). The independent variables are "Gender" (Male/Female) and "Age" (Young/Middle/Older). The table includes the coefficient estimates, standard errors, t-statistics, and p-values for each variable.

Variable	Coefficient	Standard Error	t-statistic	p-value
Intercept	1.50	0.10	15.00	<0.001
Gender (Male)	0.25	0.05	5.00	<0.001
Age (Young)	0.10	0.02	5.00	<0.001
Age (Middle)	0.05	0.02	2.50	0.012
Age (Older)	-0.05	0.02	-2.50	0.012

ABBASSO

LE (FINTE) MAGGIORATE

Oggi va di moda
il seno rifatto al “naturale”

di Maddalena Grassi

Sempre più donne chiedono un décolleté
nuovo, ma senza esagerare.

È LA FINE DEGLI ECCESSI DEL BISTURI?

Addio ai rifacimenti troppo vistosi, ai décolleté enormi e ai seni gonfi come palloni pieni d'aria. Dopo anni in cui abbiamo visto di tutto e con risultati estetici discutibili, la **chirurgia plastica** aggiusta il tiro, o meglio, asseconda le nuove richieste delle pazienti a caccia di forme più “naturali”. **Se una volta il “ritocchino” c'era e si notava, oggi la tendenza è quella di rifare ma con discrezione**, regalando a chi lo richiede un aspetto più giovane e meno artefatto. Sono gli stessi medici a raccontare il nuovo trend.

“Forse gli eccessi hanno cominciato a stancare”, spiega **Maurizio Vignoli**. Nei suoi studi di Bologna e Milano, le richieste di sottoporsi a una mastoplastica additiva hanno motivazioni molto diverse rispetto a qualche anno fa. “All'inizio del 2000 le signore venivano da me in cerca di un'esagerazione. Oggi invece **si presentano principalmente due tipologie di pazienti: ragazze 'piatte' che desiderano un seno più voluminoso e donne che, dopo una gravidanza e l'allattamento o dopo un forte dimagrimento, si ritrovano con un seno svuota-**

VERO O FALSO, il chirurgo chiarisce:

* **Con le protesi non si può più allattare?**
FALSO, si può.

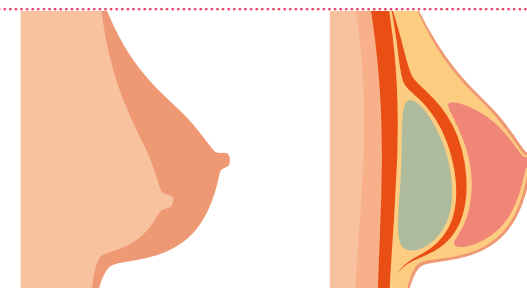
* **Le protesi rendono difficili gli esami come la mammografia e l'ecografia.**
FALSO. Avvengono sempre nello stesso modo con diagnosi altrettanto precise.

* **I costi sono diminuiti.**
VERO. Costava circa 15 milioni di lire. Oggi 7-8 mila euro, ma non hanno lo stesso potere di acquisto.

* **Dopo l'operazione devi modificare il tuo stile di vita e lo sport che pratichi?**
VERO, ma solo temporaneamente. Dipende dal tipo di protesi e dal tipo di attività sportiva, che deve essere ridotta per qualche settimana o mese. In ogni caso, dopo 6 mesi si torna alla vita di sempre.

* **L'intervento è doloroso?**
FALSO. Dipende dalla tecnica. Se si interviene sotto al muscolo pettorale, può far male per circa una settimana. Ma con i sedativi in commercio oggi, si può monitorare con la massima serenità.

* **Si perde la sensibilità?**
VERO, ma solo nell'1 o 2% dei casi. È una complicanza che esiste, la paziente deve saperlo.



**PRIMA E DOPO
CON LA PROTESI INSERITA
SOTTO AL MUSCOLO PETTORALE**

to nei due quadranti superiori e vogliono semplicemente tornare a essere belle come un tempo”. **Riportare indietro l'orologio biologico: questa è la sfida principale**. Oltre a cercare di ottenere con il bisturi un seno “naturale”. Ecco perché il parere e l'esperienza del chirurgo possono fare la differenza. Un bravo chirurgo sa ascoltare, interpretare le esigenze della paziente e proporre la soluzione giusta. Ma in base a che cosa si sceglie la protesi da impiantare? **“Dipende se si vuole ottenere un décolleté bello da vestita o da spogliata**. Mi spie-

go: il primo si ottiene mettendo in evidenza i due quadranti superiori e, per farlo, occorre una **protesi rotonda**. La si inserisce sotto al muscolo pettorale e permette di gonfiare la parte alta sempre evitando l'effetto scalino o a palla, oggi tanto temuto. Se invece il desiderio è di ottenere un seno morbido e bello da svestita, allora si utilizza una **protesi anatomica a goccia**, che va a riempire i due quadranti inferiori. Si adatta benissimo a chi non ha seno, ma non a chi ha un seno svuotato in seguito a una gravidanza o a una dieta dimagrante”.

Poi c'è chi chiede invece di correggere e armonizzare un corpo diviso a metà nei volumi. **“È il classico problema di chi sopra è molto magra, con una prima di reggiseno, e si allarga dall'ombelico in giù**. Questo genere di donna deve restare costantemente a dieta per avere gambe snelle, ma così facendo sacrifica ancora di più la parte superiore, ottiene un seno ancora più piccolo con l'arcata costale in vista”. **Vale anche per chi si allena molto**. Trasformando la massa grassa in massa magra, ottiene un fisico scolpito ma spesso meno femminile. “Ricordiamoci che **il seno è composto da cute e pelle, ghiandola mammaria e grasso**. Chi fa molto sport quindi perde il grasso e, anche se ha un muscolo pettorale buono, non ha una delle parti fondamentali del seno. Risultato: non ha un décolleté all'altezza del resto del corpo”.

Inutile sottoporsi ad allenamenti intensivi, puntando su push up ed esercizi per la parte superiore, perché **“il muscolo pettorale non risolve il seno e non ha nessun legame anatomico preciso con il suo cedimento**. Lo sviluppo del pettorale non migliora l'aspetto estetico anzi, favorisce un aspetto più mascolino”.

Una volta fatto l'intervento, servono visite di controllo e la sostituzione delle protesi? **“Le protesi di oggi non hanno data di scadenza, ma questo non significa che andranno bene tutta la vita**.

Nulla dura per sempre. Rispetto a qualche anno fa, né la ditta produttrice né il chirurgo indicano un momento preciso in cui dovranno essere sostituite”. Come ci si deve regolare? “Se facendo i normali controlli, una **risonanza magnetica che io consiglio di fare ogni due o tre anni, a cominciare dal decimo dopo l'intervento**, vengono evidenziate piccole perdite di liquido attorno alla protesi o pieghe sui profili, insomma se ci sono piccoli segnali che qualcosa si sta modificando, allora io consiglio la sostituzione delle protesi”.

UNA TRIBÙ CHE BALLA

**I CORSI "RIEMPI PISTA"
CHE TRASCINANO
PUBBLICO IN PALESTRA**

**E rivelano IL NOSTRO ISTINTO ANCESTRALE
DI SCATENARCI a qualsiasi ora,
A RITMO DI MUSICA**

di Enrica Selvini

Scatenati, disinvolti, energici anche dopo una giornata stancante. Sono i frequentatori dei corsi stile Zumba. Quelli che aspettano la lezione per sfogarsi. Quelli che in palestra ci vanno solo per ballare. Un istinto primordiale che oggi trova mille declinazioni nel mondo del fitness ma un unico fine: rimetterci in forma in modo divertente. **In principio fu Beto Perez** che, dalla Colombia a Miami, in un piccolo centro sportivo inventò – quasi per caso – un corso destinato a diventare un enorme successo e un business planetario. **"Zumba vuol dire fiesta"**, ci spiega. Ma dietro le quinte c'è molto altro. C'è **la voglia di coinvolgere sempre più persone in un movimento che sembra inarrestabile**. Quando lui chiama a raccolta i suoi fan, loro accorrono a migliaia trasformando semplici raduni in eventi da grandi numeri. All'ultimo Rimini Wellness ogni lezione superava i 3 mila partecipanti. Una sorta di esaltazione di massa, **un delirio positivo di gente che vuole solo scatenarsi e, per poco più di un'ora, non pensare ad altro che a danzare**. Una tribù che si muove in leggings e canotte. Suda e non si ferma. Sempre più numerosa ed esigente. Chiede coreografie e passi studiati per divertirsi bruciando calorie. E vuole novità. Corsi nuovi e nuovi stimoli. Ecco perché **dall'avvento di Zumba, ogni anno nascono altre discipline dance**.



**IL BALLO LIBERA CORPO
E MENTE E A BENEFICIARNE
È ANCHE LA FORMA FISICA**



Un vero SOCIAL FITNESS

"Dopo una lezione di Macumba", racconta **Valentina Felici, responsabile commerciale di Macumba Land of Dance**, il brand che unisce l'allegria brasiliana al fitness nostrano mescolando dance, reggaeton, folk, urban, latino-americano e burlesque, "si ritrova la voglia di sorridere. **Ballare aiuta a dimenticare i problemi, è divertimento allo stato puro. La Macumba prevede fitness e ballo**, un'ora di allenamento cardiovascolare dove l'unica cosa che serve davvero è un po' di fiato, che si acquisisce facilmente con poche lezioni. **Dietro questa disciplina c'è la filosofia della magia bianca, delle danze brasiliane, un messaggio spirituale che porta a volersi e a stare bene.** Ed ecco che, come per magia, durante la lezione nascono nuove amicizie... perché **quando ci si diverte si crea empatia con l'istruttore ma anche con gli altri allievi.** Accettare se stessi prima del dimagrimento, imparare a giocare con il proprio corpo e capire che nessuno ti giudica aiuta le persone a sentirsi a proprio agio fin dalla prima lezione: è in quel momento che ci si lascia andare e che si comincia davvero a tornare in forma."

La Macumba, suddivisa in tre fasi (riscaldamento, warm up e defaticamento), si basa su diversi stili, tutti improntati su divertimento, dimagrimento e socializzazione. Un vero e proprio "social fitness" che prevede anche una versione acquatica. La versione Re Move nasce invece da un'idea di **Max Imperoli (ideatore del movimento internazionale Macumba Dance Fitness)**: dopo essere stato contattato per una lezione in un carcere femminile di Roma, con l'assistenza di uno psicoterapeuta, nel tentativo di distrarre le ragazze dai loro problemi quotidiani, Max si è reso conto che la parola più utilizzata durante l'incontro è stata: *rimuovi*. Da quell'esperienza nasce un programma decisamente adatto a tutti: **Re Move, ossia rimuovere i pensieri negativi, i brutti ricordi, lo stress ma anche, ovviamente, i chili di troppo**, concentrandosi specialmente su zone come glutei, fianchi e gambe e **ritrovando la grinta e la voglia di muoversi, in qualunque momento e situazione.**



FITNESS & FUN?

IMPOSSIBILE RESISTERE



In discoteca? No, in palestra!



Diversa, ma basata su principi molto simili, l'esperienza di **Miguel Benitez, insegnante di Reggaeton Fitness**. "Le persone vengono da noi perché sentono di **voler fare parte di qualcosa di bello.** Durante le lezioni nascono nuove amicizie, si impara a volersi bene. **Il ballo invita a sorridere e a scatenarsi e, soprattutto, a dimenticarsi le imperfezioni.** È così che si torna in forma. Una volta iniziata la lezione **si smette automaticamente di concentrarsi sui difetti, propri o altrui**, e l'attenzione si sposta sulla musica, sull'istruttore. Il culmine arriva durante i balli di gruppo. Ci si può muovere a coppie e, a volte, partono i cosiddetti trenini. Per le donne che non hanno più tempo per andare in discoteca questo è un momento liberatorio, è il loro show: sono le vere protagoniste!" Ed è proprio questa la base del successo del Reggaeton: "Dopo anni di esperienza mi sono reso conto che **serviva trovare una disciplina adatta a tutti, che riaccendesse l'entusiasmo per il ballo.** Nel 2010 la mia idea è diventata realtà e, nel giro di pochissimo, **è stato necessario formare nuovi istruttori per soddisfare le moltissime richieste di adesione.** Un sogno che si è avverato!"

BALLA E BRUCIA:

LA COREOGRAFIA VIEN DANZANDO!

Si impara a giocare con il proprio corpo, lasciandosi andare a passi di danza studiati apposta per riscoprire il bello di mettersi in gioco. Ecco dunque spiegato perché, per quanto la presenza maschile sia ancora inferiore a quella femminile, è comunque in costante aumento. Il punto di forza di queste discipline, fortemente contaminate, è la loro fruibilità: sono corsi a misura di tutti. "Le ragazze sono sempre le più timide", spiega Miguel, "usano gli insegnamenti per poi metterli in pratica quando per esempio vanno in discoteca. Per le donne che ormai hanno poco tempo per uscire, **la lezione è invece il momento ideale per scatenarsi in libertà e ritrovare la propria sensualità.** Lo stesso vale per gli uomini, ma nel corso della lezione improvviso per loro passi più vicini all'hip hop."

Divertimento PURO

È possibile ballare anche senza coreografia, prova ne è **Balla e Brucia, la disciplina ideata dalla venezuelana Beba Yellinek Silvera Ramos**, che comprende circa 35 diversi stili ed è l'unica non precoreografata: "Si balla per bruciare e divertirsi **mescolando il reggaeton per gli addominali, il twerking per i glutei, il flamenco per le braccia, la danza del ventre per snellire i fianchi e com-**





battere la cellulite (che diminuisce proprio grazie alle vibrazioni tipiche di questa disciplina) e si imparano a ballare anche alcuni passi di tango senza specchi né l'uso di attrezzi. Ogni anno aggiungo uno stile nuovo", continua Beba, sottolineando la sua continua voglia di apprendere nuove tecniche. "Per esempio ho abbinato la boxe alla danza come antistress naturale, uno sfogo importante e allo stesso tempo delicato. Spesso aggiungo passi di can can, salsa, merengue, danza irlandese e anche burlesque. **Seleziono gli stili a seconda degli allievi, della loro preparazione fisica e della musica, il tutto in base al feeling che si crea durante la lezione: l'importante è lasciarsi andare.** Tutto questo serve a dimenticare le preoccupazioni ma anche i propri difetti. **Ho sperimentato su me stessa questa danza quando, dopo la gravidanza, avevo messo su 20 chili di troppo. Li ho persi senza diete e senza particolari sforzi.** Forse è proprio per questo motivo che sempre più persone scelgono di allenarsi così. **La mancanza di una coreografia da imparare rende poi il corso accessibile anche a persone con difficoltà motorie.** Per esempio, ci sono ragazzi affetti da sclerosi multipla che hanno beneficiato della lezione e che riescono a svolgerla senza alcun problema."

Il fascino del MEDIO ORIENTE

Ancora diversa l'esperienza di **Valentina Calabrò, attrice, ballerina, istruttrice e fondatrice del gruppo Rose del Deserto, primo gruppo professionale di Danza del Ventre in Italia.** Valentina, che nel corso degli anni ha partecipato a moltissime trasmissioni televisive, arrivando a esibirsi per sceicchi arabi e principi fino a creare veri musical (*Sogno D'Oriente* e *Sabbia e Seta*), ha un pubblico tutto femminile.

"Sempre più donne oggi cercano di trovare un proprio equilibrio, di realizzarsi attraverso le proprie capacità espressive. Con l'avvento dei selfie poi si cura maggiormente la propria immagine, si sperimenta, ci si confronta, si mira a diventare più femminili e aggraziate, modellando il corpo.

Questa danza, quando lo spirito è quello giusto, porta le donne a raggrupparsi, a volersi esibire per divertirsi e stare bene insieme. **È una danza celebrativa, fatta dalle donne per le donne,** tramandata da madre a figlia, che aiuta ad acquistare maggior fiducia in se stesse", racconta Valentina. **"Attraverso la postura, l'atteggiamento cambia e ci si sblocca a livello psicologico:** gli esercizi con braccia, petto e schiena portano ad aprirsi, si diventa anche più belle. Ve lo assicuro, ho visto alcune mie allieve trasformarsi da brutti anatroccoli in splendide ragazze. **Hanno saputo tirare fuori il fascino che tenevano nascosto per timidezza** e per un'errata postura... la maggior parte delle donne ha infatti le spalle contratte senza esserne consapevole, somatizza le tensioni in questa parte del corpo. In pochi mesi si nota un'enorme differenza perché **questa disciplina stimola i centri del piacere cerebrale, aiuta a sviluppare la propria cre-**

**"DANZA CON IL CUORE...
LA TUA ANIMA SARÀ LIBERA"**



ELEGANZA CLASSICA

Mentre nella Danza del Ventre si utilizzano spade, bastoni, candelabri, cimbali, ali giganti e petali per creare atmosfere esotiche, **IL NUOVISSIMO BARRE SI BASA SULL'USO DELLA SBARRA,** come nel balletto: un workout che unisce movimenti presi dalla **DANZA CLASSICA** a esercizi di **PILATES E YOGA** per scolpire in modo equilibrato il corpo. Più che un ballo quindi, si tratta di una serie di esercizi volti a modellare e con un alto dispendio energetico a ritmo di musica.

attività attraverso l'esplorazione e la ricerca del nuovo, impedendo che l'entropia (la conservazione di energia attraverso il minor sforzo possibile fisico e mentale) prenda il sopravvento. Del resto, **la Danza del Ventre prevede un lavoro su tutta la**

persona, dal ventre ai capelli, nel ritrovamento della propria sensualità."

Un corso tutto in rosa che insegna "ad avere consapevolezza di sé, a tonificarsi, a diventare più sicure, a liberarsi da schemi che ingabbiano e a gestire le emozioni, aiutando le relazioni nel lavoro e nella vita di tutti i giorni. Il mio motto è: danza con il cuore... la tua anima sarà libera."



VUOI SAPERNE DI PIÙ? ECCO GLI INDIRIZZI UTILI

www.macumbasport.it - www.reggaetonfitness.it - www.ballaebrucia.com
www.countryfitness.it - www.rosedeldeserto.it

BALLO style

Comodità e praticità vanno bene,
ma anche in palestra si può essere
assolutamente **FEMMINILI**.

Freddy
Ballerina ultraleggera
con suola tripartita
€ 64,90



Boxeur des Rues
Pants gamba
3/4 con
gonnellina
€ 35,90



Freddy
Felpa con apertura
sulle maniche
€ 74,90



Boxeur des Rues
Mini maglia
con scritta colorata
€ 29,90



Freddy
Top con retro
chiuso a stringa
€ 49,90



88

BACK

FRONT



Freddy
Canotta in tessuto
lucido
€ 54,90



Reebok
Leggings aderenti con
cuciture flatlock
€ 54,95



Reebok
Top scollato
dal design
in due colori
€ 39,95

Freddy
Pantaloni
ginnici con strappi
€ 89,90



Freddy
Scarpa
in tessuto
D.I.W.O.
€ 79,90



Freddy
Top in tessuto
D.I.W.O. con
inserti mesh
€ 44,90



Lotto
Top in tessuto
tecnico effetto pizzo
€ 28,00



Freddy
Maglia colorata
con tagli sul dietro
€ 79,90



89

COM'ERO PRIMA

SARA E NUNZIA, DA COSÌ A COSÌ

STORIE DI DONNE

che hanno cambiato stile di vita (e aspetto)

di Patrizia Caregnato

Anche in questo numero vogliamo raccogliere **LA STORIA DI DUE DONNE UGUALI A TANTE ALTRE. CON DUE STORIE DIVERSE DA TANTE ALTRE. DUE TRASFORMAZIONI STRAORDINARIE.** La loro determinazione. I sacrifici prima, dopo e durante un percorso che continua con entusiasmo, **GUIDATE DALLA STESSA PERSONAL TRAINER.**

Entrambe dell'Hinterland milanese, sognavano di cambiare il loro aspetto fisico, ma restavano ferme. Non agivano. Poi un giorno qualcosa è scattato e oggi lo raccontano con orgoglio. Fiere di essere riuscite a cambiare le proprie abitudini senza stravolgere quelle delle loro famiglie. **FELICI DI OCCUPARSI DI SE STESSA**, senza certi (esagerati) rimorsi di coscienza.

NUNZIA, PRIMA E DOPO



Nunzia ha 34 anni, è un'impiegata full time, sposata, ha due bimbi di 8 e 5 anni. Neanche a dirlo, **dopo la seconda gravidanza è entrata in crisi.** "Volevo riappropriarmi del mio corpo, non solo in funzione dei figli. Volevo superare quello scoglio". **Lo dice ancora con pudore "volevo piacermi", quasi fosse un peccato.** Ma l'intenzione non bastava. "Ho sempre fatto sport, danza sin da piccola... non mi sono mai fermata del tutto ma allo stesso tempo sono sempre stata *morbidita*, diciamo, mediterranea. Avevo cominciato la palestra ma con poca costanza". Davanti allo specchio, sempre la stessa immagine ri-

flessa. "Non mi piaceva la mia forma a pera, ma non facevo nemmeno niente per cambiare". Poi l'incontro con la personal trainer. **"Emanuela non è stata invasiva ed è riuscita a farmi capire che potevo provare a ottenere risultati importanti, sia a livello fisico che mentale.** Così, ho cominciato a scoprire il mondo del fitness, in modo diverso e con stimoli diversi. Mi sono decisa a chiederle un percorso mirato. Così, **lei mi ha consigliato prima di tutto degli esercizi da fare anche a casa, coinvolgendo la mia famiglia. I bimbi contavano, mi davano il tempo**", un inizio appunto. Ma rimaneva la paura di provarci anche in palestra. "Avevo timore di fare brutta figura, di non essere all'altezza. Invece pian piano mi sono sentita a mio agio e a un certo punto non mi sentivo più *una causa persa*. **Ponendomi dei piccoli obiettivi ho superato a mano a mano i miei limiti. Ora ho capito che, se voglio, ce la posso fare. Ho migliorato anche l'autostima, non pensavo fosse possibile grazie al fitness.** E i rimorsi di coscienza verso la tua famiglia? "Era un cruccio togliere a loro del tempo. Invece adesso so che fa bene anche a loro. **Se torno dal lavoro dopo un corso in palestra o una corsa, trasmetto meno stress.** Certo, è faticoso perché 24 ore sono 24 ore per tutti. Allora, magari quel giorno sistemo meno bene la casa, rimando qualche faccenda. **Ho abbandonato la ricerca di perfezione a beneficio di uno**

COM'ERO PRIMA



UN MOMENTO DELL'ALLENAMENTO IN PALESTRA DI NUNZIA, ALLA GETFIT DI LAMBRATE, SEGUITA DA EMANUELA CHE SOSTIENE: "MAI FARSI FRENARE DALLA PAURA DEL FALLIMENTO. IL VERO FALLIMENTO È NON PROVARCI E RIPROVARCI DI NUOVO".

COME È STATA SEGUITA NUNZIA DALLA SUA PERSONAL TRAINER

Emanuela Iacona spiega: le ho fornito **schede di allenamento da poter eseguire anche a casa**, andando incontro alle sue esigenze di mamma: fasi cardio alternate a esercizi di tonificazione con l'ausilio di piccoli attrezzi. **Abbiamo curato l'alimentazione:** verdura, 2 porzioni di frutta al giorno, carne e pesce, uova, legumi e cereali integrali privilegiando i carboidrati nei giorni di allenamento. E **abbiamo proseguito con l'High Intensity Interval Training**, il poli funzionale a circuito con maggior attenzione nello sviluppo muscolare parte alta e a scolpire glutei.

DOPO



"NON MI PIACEVA LA MIA FORMA A PERA, MA NON FACEVO NEMMENO NIENTE PER CAMBIARE"

stile di vita più sano. Quando hai capito che dovevi cambiare? "Quando ho realizzato che non potevo spiegare a mia figlia che se vuoi ottenere delle cose devi impegnarti, se non lo facevo io per prima. **Non potevo dirle devi piacerti, se io per prima non mi piacevo.** Ho capito che dovevo dare l'esempio ai miei figli mettendolo in pratica innanzitutto io. Oggi per esempio, non usiamo più l'ascensore. Preferiamo le scale anche in vacanza". E tuo marito, cosa ne pensa? "Lui è uno sportivo nato. Temevo di mettermi a confronto con lui. Oggi è lui che mi supporta, fa cambi turno al lavoro per permettermi di andare in palestra. È stato un gran supporto. Solo una cosa, scherzando, mi ripete: Emanuela è riuscita a farti alzare la mattina presto per andare a correre -dice- io non sono riuscito in dieci anni di matrimonio".



emanuela.iaconapt@gmail.com

SARA, PRIMA E DOPO



Sara ha 25 anni e da troppi combatteva con la bilancia, colpa anche di una predisposizione familiare. Ricorda ancora le feste di compleanno a cui partecipava senza poter mangiare nulla di ciò che mangiavano gli amici.

"Ho conosciuto il primo nutrizionista a 10 anni. Capitava molto spesso di non sentirmi all'altezza. C'erano serate in cui stavo a casa perché non mi piacevo. Ho avuto periodi piuttosto cupi. Mi prendeva la fame nervosa. Mangiavo e mi chiudevo".

Qualche anno fa, l'ennesima dieta. "Funzionava. Da 76 chili di peso ero arrivata a 68. Poi stop. Mi allenavo correndo, ma non perdevo più peso. Era l'anno dell'Erasmus. Una volta partita per l'estero, ho interrotto il percorso alimentare tornando a pesare 73 chili. Troppo".

Di nuovo in Italia, di nuovo alle prese con la dieta e la ginnastica. **"Mi allenavo da sola, seguivo tutorial on line. Ma ancora non bastava. Non mi piacevo assolutamente..."** mi guardavo e sapevo che dovevo fare qualcosa. Sono sempre stata molto attiva ma non capivo cos'altro avrei dovuto fare". Fino all'incontro con la sua attuale personal trainer, Emanuela.

"Grazie a lei, mi sono misurata con nuovi obiettivi. Mi ha temprato nell'animo, ha cambiato la mia personalità. Sono riuscita a dare il meglio di me..." in pochi mesi ho perso 10 chili. Ho cambiato alimentazione, con periodi abbastanza rigidi, seguendo protocolli alimentari".

Faticoso? "Bisogna essere predisposti, è uno sforzo mentale enorme, estenuante... devi vincere la fatica fisica e mentale. **Io sono già determinata ma**

"MI ALLENAMO CORRENDO, MA NON PERDEVO PIÙ PESO"

ho capito che è importante avere una persona che ti segua e ti ricordi perché lo stai facendo. Se fossi stata sola probabilmente avrei mollato. Ora mangio normalmente ma in maniera controllata. Sono passata da una 46 a una 42. **Non ho più attacchi di fame nervosa dovuti all'insod-**

COME È STATA SEGUITA DALLA SUA PERSONAL TRAINER

Emanuela Iacona spiega: ho preferito strategie alimentari diverse in modo da non far abituare mai il suo organismo, **riattivando il metabolismo**, attraverso una dieta prevalentemente proteica nel primo mese e mezzo. Ho proseguito con la fase di mantenimento per reintrodurre gradualmente i carboidrati. Le ho consigliato 3-4 litri di acqua al giorno per **contrastare la ritenzione idrica**, eliminando cibi industriali, confezionati e salati, dolci, latticini e alcol. **Gli allenamenti?** 4 volte alla settimana: corsa intervallata da scatti alla massima velocità, fasi cardio ad alta intensità alternate a carichi pesanti per allenare parte alta o esercizi per addome con l'obiettivo di aumentare la massa magra con i pesi, velocizzando il metabolismo, e corsa per asciugare la parte bassa del corpo!

"SONO ENTRATA IN UN NEGOZIO E MI HANNO CHIESTO: 'TAGLIA?' MI HANNO PORTATO UNA 42, POI ADDIRITTURA UNA 40. È STATO UN MOMENTO DI GRANDE SORPRESA"

disfazione. Se adesso voglio tirarmi su il morale faccio altro, shopping magari, ma non mi abbuffo più. La minigonna l'ho messa per la prima volta in questi mesi. Sono entrata in un negozio e mi hanno chiesto: 'Taglia?' Mi hanno portato una 42, poi addirittura una 40. È stato un momento di grande sorpresa. Anche settimana scorsa ho comprato un pantalone nuovo, taglia 42".

Il tuo percorso continua? **"Ho un po' paura, perché adesso viene la parte più difficile: stabilizzarsi e non sentirsi sempre in battaglia.** Devo riuscire a vivere, uscire con gli amici, senza paranoie. Ho 25 anni e non voglio perdermi certi momenti. Capisco che la paura di riprendere peso non deve diventare una ossessione ma uno stile di vita sano. **Il mio obiettivo adesso è mantenermi sana".**



IL WELLNESS COACH

di Margherita Cicchetti

Il problema più grande per riuscire a portare a termine un obiettivo così importante, come quello di Nunzia e Sara, è riuscire a rompere la pigrizia mentale data dagli alibi.

La pigrizia mentale non è come la pigrizia fisica... è qualcosa di fine. In pratica il nostro cervello, per vigilare sulla nostra sopravvivenza, fa il possibile per risparmiare energie (che gli servono appunto per altro) e quindi la sua è una "dieta zona", nello specifico ama la sua zona di comfort.

Se questo significa, come per Nunzia, che "Non mi piaceva la mia forma a pera, ma non facevo nemmeno niente per cambiare", allora il cervello preferisce lamentarsi e crogiolarsi nello stato negativo, piuttosto che attivarsi in nuovi schemi, che lo porterebbero a uscire dalla sua zona di comfort spendendo energie.

Essendo quindi noi stessi il nostro primo ostacolo, è difficile riuscire a fare un'inversione di marcia, ma un modo Nunzia l'ha trovato: agire sui propri valori. **Non per tutti "apparire belle" è un va-**

lore e pertanto questa non può essere la spinta motivazionale. Nunzia ha capito che voleva dare un esempio ai suoi figli, un esempio di vita sana, di costanza, di metodo... non importa quale, ma su questo valore è riuscita a mantenere la coerenza e a portare avanti l'obiettivo.

Per le logiche sopra esposte, mi sento di tranquillizzare Sara (facendole anche i miei complimenti!) relativamente alla sua fase di mantenimento e stabilizzazione del peso. Adesso che ha imparato ad alimentarsi correttamente, potrà anche concedersi qualche piccolo sgarro nelle sue serate con amici e godere della convivialità... **il suo cervello sa benissimo come orientare le sue scelte adesso** ed eviterà i carboidrati sfavorevoli e gli zuccheri. Se poi non si potrà scegliere cosa mangiare, allora non importa!

A patto che siano piccoli e momentanei e che si riprenda subito la corretta alimentazione, gli sgarri servono anche a imparare a non essere troppo rigidi con se stessi!

I VOSTRI SELFIE

QUESTO È LO SPAZIO PER I VOSTRI "RITRATTI SPORTIVI", LE VOSTRE STORIE E LE DOMANDE AI "NOSTRI" PERSONAL TRAINER. SCATTATE, AMICI, SCATTATE... E INVIAATECI I SELFIE ALL'INDIRIZZO salviamoleforme@mediaset.it

MELY



Per gli amici Mely, vivo a Brescia e pratico sport da sempre. La mia ultima passione è il Crossfit.

STEFANO



Ciao, sono STEFANO LEO e per tenermi in forma corro.

GIOVANNI



Giovanni Baratella, 27 anni da Oderzo (TV)... sempre in sella con il casco ben allacciato!!

TOMMASO
19 anni



LILIANA



Ciao, sono Liliana e faccio yoga perché mi aiuta a ricercare l'equilibrio fra il corpo e la mente: studiando le posizioni imparo a conoscere meglio me stessa.

MANUELA

Ciao, sono Manuela ho 23 anni e pratico yoga da circa un anno. Per me lo yoga è un modo per rilassarmi ed entrare in contatto con me stessa dopo una giornata frenetica di studio e lavoro. Appena ho del tempo libero non vedo l'ora di buttarmi sul mio tappetino e praticare yoga per concludere in bellezza la mia giornata!!! =>



ANDREA



Sono un insegnante di sci, allevo i miei atleti allo Stelvio. Eccomi in un momento di pausa, ANDREA SIZZI

GIULIANA



Ciao! Mi chiamo Giuliana, per tenermi in forma uso sempre TB TRAINER di Mediashopping, sia per le gambe che per gli addominali, perché mi aiuta a fare esercizi mirati anche in poco tempo. Di solito mi alleno in sessioni di 30 minuti al giorno, per 3 giorni alla settimana.

ANTONIO



Ciao, sono Antonio e faccio yoga perché la pratica e i suoi benefici mi seguono in ogni momento della giornata, anche fuori dal tappetino.

ARIANNA



Ciao, sono Arianna! Lo yoga mi regala ogni giorno energia nuova e nel respiro stacco la spina e spengo la mente, le paure, la frenesia e resto nel silenzio perfetto del mio profondo, del mio essere nel qui e ora...

STEFANIA

Ciao! Sono Simona, ho 39 anni, sono un'ingegnere civile di Brescia. Faccio yoga perché dopo la pratica mi sento serena, in armonia con me stessa. Le asana non saranno perfette, ma amo le piccole grandi conquiste che una pratica costante riesce a regalare.



HANNO SALVATO LE FORME CON NOI:



IGOR CASSINA,
medaglia d'oro
ad Atene 2004
nella ginnastica artistica
alla sbarra, vincitore
di 2 Coppe del Mondo,
3 Medaglie agli Europei,
2 ai Campionati
del Mondo e 10 volte

Campione Italiano. Inventore del famoso "Movimento Cassina" entrato nella storia della ginnastica artistica e riconosciuto a livello internazionale.

*UN CAMPIONE DI SPORT, UN CAMPIONE
DI ELEGANZA E BUONE MANIERE.*



MARCELLA CAPIZZI,
personal trainer
specializzata
in allenamenti individuali
e small class, con vari
diplomi di allenamento
funzionale, istruttrice
di pilates, step,
tonificazione,

nonché volto della rubrica tv *Salviamo le forme*.
*ESPLOSIVA E TECNICA. CHI LA AMA LA SEGUE
PER SEMPRE. PROVARE PER CREDERE...*



ITALO TRENTONZI,
judoka cintura nera
IV DAN agonista pluri
medagliato, istruttore
di arti marziali,
atleta competitor,
personal trainer,
istruttore di allenamento
funzionale e diverse

discipline a corpo libero e pesistica.
*UNA MENTE ZEN IN UNA MONTAGNA DI MUSCOLI.
UN PREPARATORE DI SPORTIVI CON LA TESTA.*



**DIEGO LIZZA
OTTOLINI.** Istruttore
Isef, allenatore
di pesistica e cultura
fisica, con differenti
certificazioni e diplomi
di allenamento posturale.
**CALMA
E PREPARAZIONE.**

*ALLE NUOVE MODE PREFERISCE SEMPRE LE SANE
VECCHIE REGOLE DELLA SCUOLA DELLO SPORT...
CON LUI, CHI VA PIANO VA LONTANO.*



MASSIMO GUALERZI
cardiologo.
Già dirigente della Fondazione
Don Gnocchi - Università
di Parma. Attualmente
è direttore delle Terme
di Salsomaggiore e di Tabiano.
È autore e coautore
di diverse pubblicazioni

scientifiche internazionali.

*UN MEDICO CHE CI ONORA DELLA SUA PRESENZA
SU QUESTE PAGINE.*



SARAH BIGATTI
Insegnante di Yoga,
specializzata nell'insegnamento
dello Yoga dinamico, Vinyasa
Yoga, in India, dove insegna
cinque mesi l'anno. È ideatrice
e responsabile del progetto
'La Scimmia Yoga' per
l'insegnamento on line.

Tiene workshop e ritiri in tutta Italia.

"LO YOGA È FELICITÀ" DICE, E NOI LE CREDIAMO.



**EMANUELA
IACONA**
Personal
trainer,
istruttrice
pluricertificata.
Specializzata
in tecniche
posturali,

correttive, pilates e allenamenti al femminile
per dimagrire, tonificare e definire.
*TEMPERAMENTO DA VERO GENERALE, GUIDA
LE SUE ALLIEVE A RAGGIUNGERE I PROPRI
OBIETTIVI INSEGNANDO LORO A USARE
IL POTERE DELLA MENTE SUL CORPO.*



**MARGHERITA
CICCHETTI**
coach, Trainer
certificato AIF,
Counselor PNL-Sistemico.
Consulente esperta
in discipline analogiche
per la codificazione
delle micro-espressioni,

lettura del linguaggio del corpo e smascheramento
delle menzogne. Autrice di saggi e del libro
Il corpo che parla.
*INSTANCABILE E CURIOSA. ESPERTA DI LINGUAGGIO
NON VERBALE, MAMMA DI TRE BIMBI CHE NON
LE POSSONO MAI NASCONDERE NULLA...*



**Dott. MAURIZIO
VIGNOLI,**
specialista in
chirurgia plastica.
Già medico ospedaliero
nella divisione
di Chirurgia Plastica
presso gli Istituti
Ortopedici Rizzoli

di Bologna. Docente presso la Scuola di Medicina
Estetica della Fondazione Fatebenefratelli di Roma.
Autore di numerose pubblicazioni scientifiche e relatore
in congressi nazionali e internazionali.

*UN CHIRURGO PLASTICO CHE AMA LE DONNE...
AL NATURALE. SARÀ PER QUESTO
CHE LORO RICAMBIANO.*



MIKE MARIC
Campione
del Mondo
di apnea
e trainer
di campioni
olimpici.
Soprannominato
"l'uomo delfino"

per i suoi record sott'acqua e la passione per i delfini.
Scrittore di libri, insegna tecniche di respirazione.
CON LUI, È TUTTA UN'ALTRA ARIA.



**Dott.ssa SIMONA
MAGAGNIN,**
biologo Nutrizionista,
esperta in Dietetica,
Educazione Nutrizionale,
Alimentazione in caso
di Patologie, Allergie
e Intolleranze alimentari.
Collabora con palestre,

centri estetici e fisioterapici. Organizza e svolge
corsi e seminari di Educazione Alimentare, inoltre
partecipa all'allestimento di cene storiche contribuendo
alla realizzazione delle pietanze.

*PROPONE UN'ALIMENTAZIONE SANA
E GUSTOSISSIMA... COME DIRLE DI NO?*



JOHN KRAIJENBRINK,
insegnante di Yoga,
massaggiatore
terapeutico. Lo Yoga
è il suo stile di vita e aiuta
chi lo segue a crearsi
il proprio, usando questa
disciplina come un percorso
interiore di pratica, basato

sulle proprie abilità, limitazioni e obiettivi.
*PR LUI LO YOGA È GIOCO, DIVERTIMENTO
E INSEGNAMENTO*

Kiločal

2 COMPRESSE DOPO I PASTI

AMA la tua VITA



+



=

AIUTA
A RESTARE
IN LINEA

FAVORISCE IL METABOLISMO DI GRASSI E ZUCCHERI

**Vuoi perdere peso, drenare e depurare?
SCEGLI IL TUO KILOCAL "LIQUIDO"!**

Kilocal Active Slim, a base di Chitosano e attivi naturali, agisce di giorno e di notte, in modo semplice e piacevole, per aiutare a mantenere sotto controllo il peso.

Kilocal Drenante Forte, nei gusti Tè Verde, Mirtillo e Ananas, associa 11 estratti erboristici che favoriscono il drenaggio dei liquidi, le funzioni depurative dell'organismo, la funzionalità epatica e delle vie urinarie.

Kilocal Depurdren Slimcell, formula light a ridotto contenuto di zuccheri, apporta estratti utili anche per contrastare gli inestetismi della cellulite e favorire il microcircolo.

*Abbinato a dieta ipocalorica ed esercizio fisico: non sostituisce una dieta variata. Se la dieta dura più di tre settimane, consultare il medico. Leggere le avvertenze sulla confezione.



**Kilocal
ACTIVE
SLIM**

Metabolizzante,
snellente, saziante.

**Kilocal
DRENANTE
FORTE**

Drenante, depurante,
favorente la diuresi.

**Kilocal
DEPURDREN
SLIMCELL**

Drenante,
depurante, snellente.

**SPECIALE
STIPSI?**

**Sveglia
l'intestino
combatti
la stitichezza**

Oggi in farmacia
c'è **Dimalosio Complex**
il **regolatore**
dell'intestino.

Quando l'intestino si "addormenta" e perde la sua regolare puntualità è possibile andare incontro ad episodi di stitichezza che possono causare cattiva digestione, senso di gonfiore con tensione addominale e alitosi.

Secondo le recenti linee guida il problema può essere affrontato con una dieta ricca di fibre indispensabile per ritrovare e mantenere la corretta motilità intestinale.



Seguendo queste direttive è stato formulato **Dimalosio Complex**, un preparato a base di Psillio e Glucomannano, fibre naturali, arricchito con Lattulosio ed estratti vegetali, componenti attivi che agiscono in sinergia per "risvegliare" la corretta motilità intestinale senza irritare.

Dimalosio Complex sveglia l'intestino pigro, usato con regolarità svolge un'azione come regolatore intestinale, favorisce la crescita della flora batterica ed aiuta a combattere quel fastidioso gonfiore addominale facilitando una normale evacuazione.

Dimalosio Complex lo trovate in Farmacia, disponibile in confezione da 20 bustine al gradevole gusto pesca.

Da **ALCKAMED** In Farmacia

www.kilocalprogram.it

Da
POOL PHARMA
IN FARMACIA
www.poolpharma.it

NEL PROSSIMO NUMERO DI

**Salviamo
le forme**

GENNAIO,

ADDIO AI KG DI TROPPO

**RIMETTIAMOCI IN FORMA
DOPO LE FESTE**

**IN EDICOLA DAL
3 GENNAIO!**

**Dalla Sardegna, una linea completa di
cosmetici Certificati Biologici per il tuo benessere**

From Sardinia, high quality organic cosmetics from your well-being




HERBSARDINIA
www.herbsardinia.com

