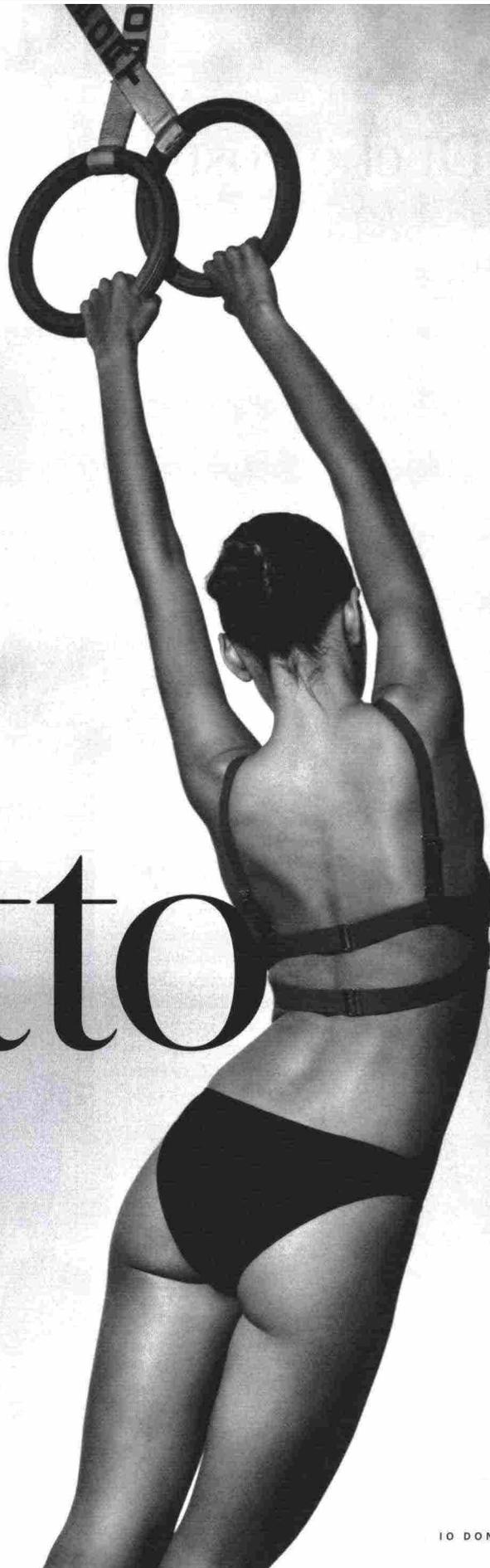


Tutto in



Trenta giorni per ritrovare la forma perduta: basta tornare alla vita quotidiana. Con metodo e leggerezza

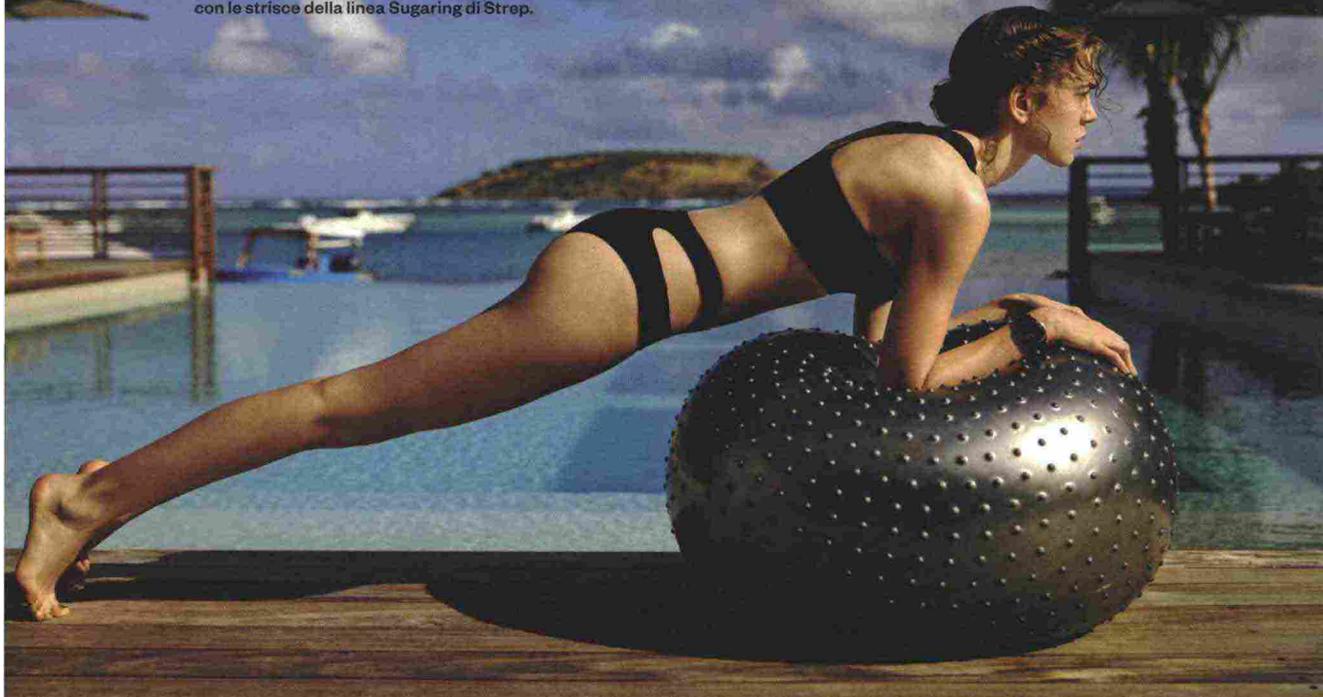
di Giovanna Maffina - foto di Bruno Poinard

un mese

Fondo schiena da manuale? Bisogna "lavorare" tanto con gli esercizi giusti. E dopo l'allenamento, si a una crema rassodante come Defence Body Trattamento Anticellulite in pratiche bustine monodose di Bionike.

Tutto in un mese

In estate, gambe in primo piano: toniche e depilate. Per un buon risultato, potete provare la depilazione orientale allo zucchero con le strisce della linea Sugaring di Strep.



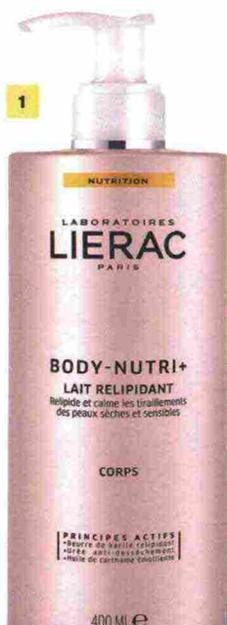
Il commento più arguto sulla relazione tra chili di troppo e psicologia femminile arriva dal quotidiano digitale *The Independent* che, lo scorso 5 maggio, riportando la foto della cantante inglese Adele dimagrita e in minigonna mentre festeggia i suoi 32 anni, ha scritto: «La vostra soddisfazione rispetto al suo dimagrimento dice molto più di voi che di lei». Pubblicare quell'immagine proprio quando il mondo era chiuso in casa, in totale e forzata inattività, con mille tentazioni ai fornelli e una gran voglia di comfort food, ha dato la sveglia a tutti. Niente più scuse, bisognava rientrare nella taglia pre-quarantena. Un traguardo più che raggiungibile senza troppi sacrifici. «Se l'aumento è contenuto, nell'ordine dei tre, quattro chili, e ci si è sempre mantenuti dello stesso peso, un mese di alimentazione controllata basterà a raggiungere l'obiettivo» spiega la dietista Teresa Chiaradonna.

Variazioni sul peso

Diversamente funziona quando le oscillazioni sono importanti. «In questo caso, il metabolismo basale, che è responsabile di quasi il 70 per cento del dispendio quotidiano di energia e tiene in memoria ogni variazione ponderale, faticherà sempre più a riconoscere il peso forma». Ecco spiegata la ragione per cui talvolta l'ago della bilancia non si sposta. Ma per tornare in forma adesso basta una dieta moderatamente ipocalorica e ricca di vitamine, con frutta e, soprattutto, tanta verdura. «Mangiarne un piatto abbondante prima dei pasti, oltre a saziare, contrasta la ritenzione idrica per la presenza di potassio, drenante. Un consiglio è consumarla cotta al vapore o cruda, sciacquandola per uno-due minuti sotto l'acqua corrente, evitando che l'ammollo prolungato disperda i nutrienti».

Meno di tutto. Per il resto, vale il principio della riduzione. Pasta? Da una a mezza porzione. Pane? Idem. Anche i grassi e i condimenti vanno ridotti. State lontani il più possibile per un mese da dolci, formaggi e vino (un grammo di alcol ha sette calorie, contro le quattro dei carboidra-

SEGUE



1. Body-Nutri+, latte nutriente anti-secchezza fluido e leggero LIERAC 14,90 euro.
2. Vinosculpt Baume Corps Lift & Fermeté, con estratto di iris e polifenoli da vinaccioli d'uva CAUDALIE 28,60 euro.

Tutto in un mese



Chi vive "brucia"

1. Elasticizzante Olio, nutriente ed emolliente con oli vegetali e vitamine RILASTIL 15,90 euro.
2. Anticellulite Tonificante, effetto freddo con caffeina e mentolo DERMOLAB 15,90 euro.
3. Gel Lipo Réducteur, con Coralline G, estratto dal corallo vegetale marino, capace di adattarsi al bioritmo delle cellule adipose LPG 48 euro.
4. Advanced Cellu Remover Spray Rimodellante con estratto di semi di papavero, caffeina e ginkgo biloba KORFF 35 euro.
5. Crio Sinergia, anticellulite spray con caffè verde, escina e pepe rosa a effetto freddo L'ERBOLARIO 24,90 euro.
6. Perfect Forms Defined & Fit 24H, anticellulite in gel-crema GERMAINE DE CAPUCCINI 50 euro.
7. Patch Anticellulite, trattamento intensivo ad azione mirata BIOPPOINT 20 euro.

SEGUITO ti), e puntate su carni bianche e legumi, sfatando il luogo comune che questi ultimi gonfino. È solo questione di abitudine. «Se consumati regolarmente, la flora intestinale impara a riconoscerne le fibre e a digerirli bene. Inoltre danno sazietà». Dunque, via libera a zuppe di lenticchie, ceci, cannellini e borlotti, anche come piatto unico e tiepido. E per gli spuntini, due-tre noci o nocciole al giorno, meglio se "attivate", cioè prive degli anti-nutrienti presenti nella buccia, per essere più digeribili e assimilabili. Potete farlo anche voi a casa, basta ricoprire la frutta secca d'acqua con un pizzico di sale per dodici ore. Sciacquandola si sarà ammorbidita e potrà essere cucinata.

Poi, bisogna riprendere a muoversi. «Venti o trenta minuti scarsi di esercizi aerobici al giorno, tapis roulant, cyclette, corsa o camminata veloce aiutano a recuperare la forma» spiega il personal trainer Gabriele Viansino. Senza perdersi d'animo però se il muscolo all'inizio sembrerà piuttosto indolenzito. «Diversi studi dimostrano che, già dopo due-tre settimane di inattività, anche un fisico allenato riduce drasticamente la capacità di svolgere attività aerobiche. Ma la ripresa, per chi è abituato a fare sport, sarà più rapida». Il programma di remise en forme deve includere anche, un paio di volte la settimana, esercizi posturali e stretching. Ed è bene partire gradualmente. «Nella fase iniziale può essere utile alternare i giorni di allenamento con altri di riposo o aumentare di qualche minuto progressivamente il volume di attività fisica praticata». Anche il "core training" è una buona soluzione. «Si tratta di esercizi a corpo libero specifici per allenare i muscoli e renderli più tonici e più forti, che servono anche ad aumentare equilibrio, resistenza e controllo». Il solo fatto di ripartire con la vita di tutti i giorni vi darà davvero una mano, sappiatelo. «Il nostro organismo brucia energia, dunque calorie, in continuazione. Il 60 per cento gli serve per le funzioni metaboliche, mentre il 20 per cento se ne va per le attività spontanee, come fare la spesa, andare in ufficio, alzarsi da una sedia, prendere l'autobus».

Sciogliere il ghiaccio. Dopo giorni di massaggi fai da te, anche concedersi qualche attenzione in istituto o spa, ora che hanno tutti riaperto in sicurezza, aiuta a riprendere il ritmo giusto. «In trenta giorni si possono concentrare sei-otto sedute dei nostri trattamenti Lpg d'urto, di 20 minuti ciascuna, per snellire braccia, culotte de cheval, girovita e anche la schiena» dice Pasquale Saggese, responsabile formazione Lpg Italia. Mentre, in caso di ritenzione idrica, si a «un ciclo di Endermopuncture, metodica detox che richiama l'antica tecnica dell'agopuntura orientale, riattivando la circolazione del sangue, drena e disintossica». Per chi invece volesse agire su entrambi i fronti, adipe e ristagno di liquidi, c'è **Cellu M6 Alliance**. «La doppia stimolazione orizzontale e verticale combinata degli adipociti, dell'endotelio capillare e dei fibroblasti, assicura una risposta metabolica congiunta potenziata». Durante le sedute, a ogni cliente viene consegnata una guaina bianca personale, che assicura la massima igiene, protegge dagli sfregamenti e facilita lo scorrimento del manipolo. Per ripartire in tranquillità, con tutte le attenzioni del caso. **io**