

c o r p o

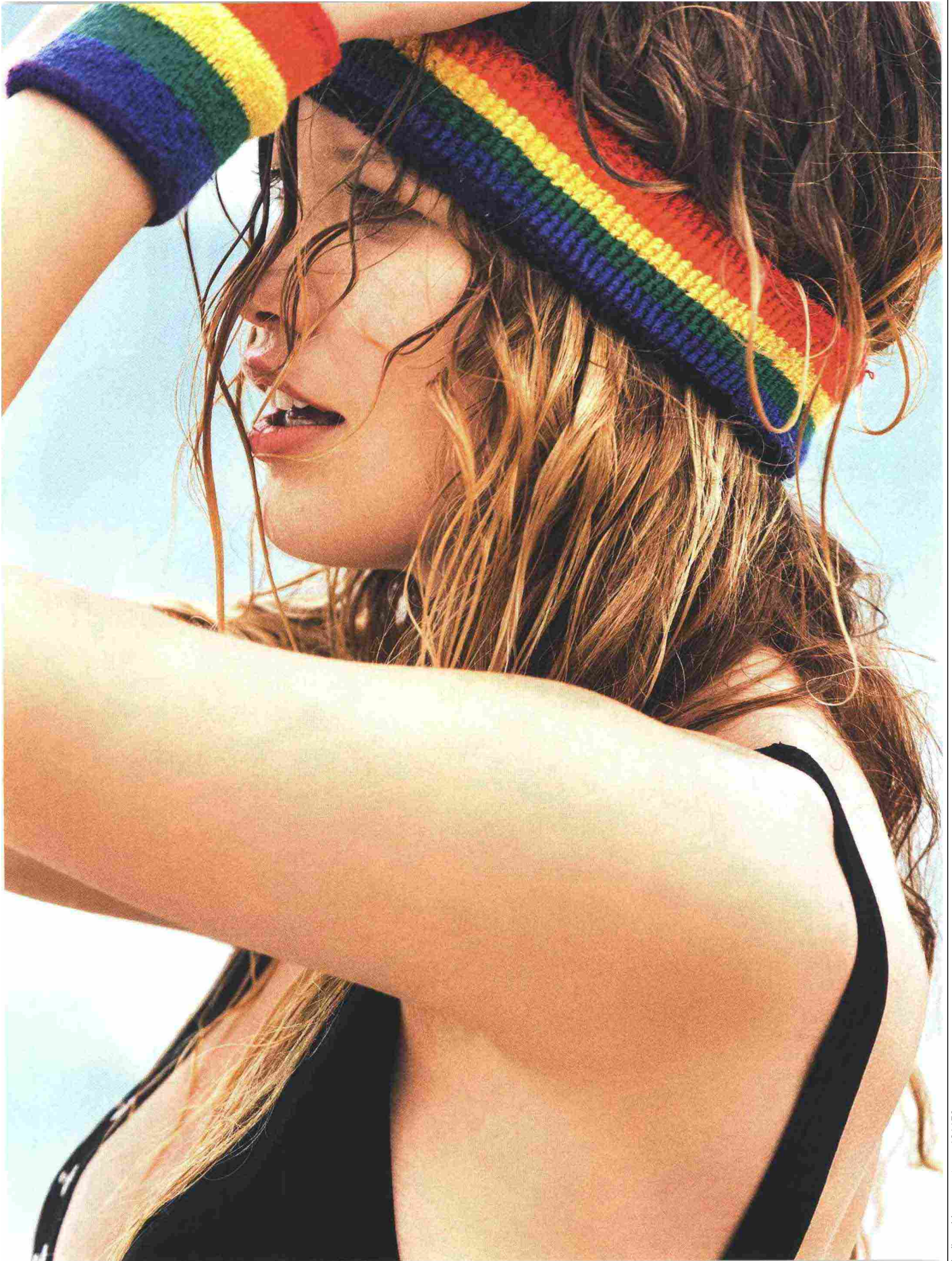
Per nutrire i capelli,
quattro oli naturali
nella formula di Elixir
Ultime Original
Oil di Kérastase.
Costume Eres.
Fascia e polsini,
American Apparel.

BISOGNA SEMPRE ri-
scaldare e mettere in moto tutto
l'organismo prima di cominciare
qualsiasi tipo di allenamento spe-
cifico per tonificare glutei o assot-
tagliare il punto vita». Andrea
Orbeck, personal trainer di molti
Angeli di Victoria's Secret, consi-
glia almeno 30 minuti di cammi-
nata a passo spedito o di corsa
lenta. «È l'esercizio migliore per
alzare i battiti cardiaci, risvegliare
il metabolismo e bruciare calorie.
Se fatto regolarmente, almeno tre
o quattro volte a settimana, aiuta
a smaltire i chili in eccesso. Con la
bella stagione non ci sono più scu-
se: in poche settimane, già dopo
cinque, i risultati saranno visibili
e inciteranno a proseguire». Natu-
ralmente, il workout va abbinato
a una dieta leggera a base di car-
boidrati integrali, poche proteine
animali e tante verdure.

Conquistare
la forma perfetta
dell'eroina
americana che
il prossimo anno
rivedremo
al cinema?
Sì, si può. Snellire
il *punto vita*,
tonificare *braccia*
e *glutei*: bastano
cinque settimane
per risultati super.
In questo servizio:
gli esercizi da fare
a casa, i cibi sì
e no, i cosmetici
più efficaci,
i trattamenti
last minute

di PAOLA GERVASIO
styling LARA CVIKLINSKI
foto BEN WATTS

WONDER WOMAN

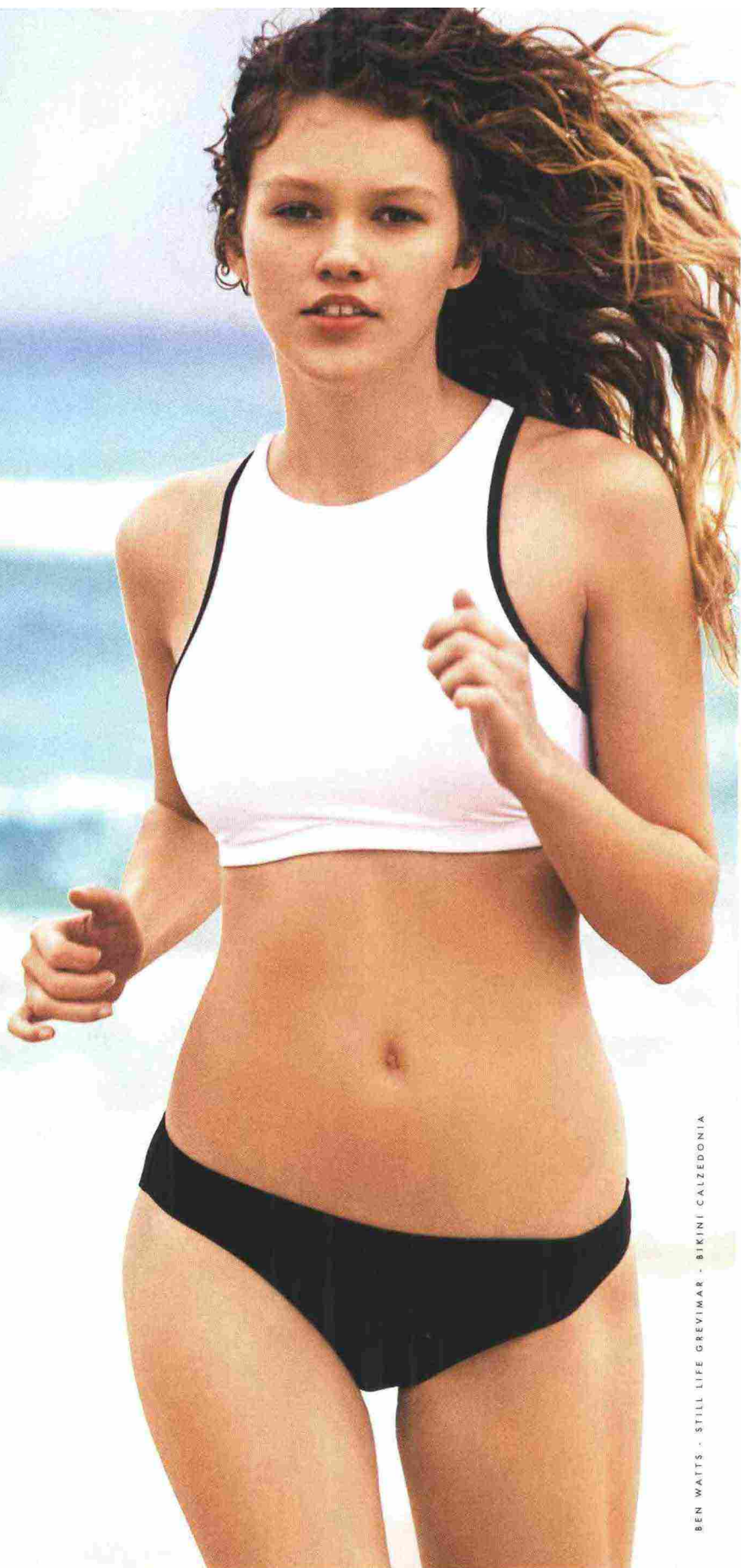


PUNTO VITA SOTTILE

«Premessa: avere i muscoli addominali allenati e tonici è importante non solo per l'estetica, ma anche per la salute. Sostengono la colonna vertebrale e gli organi interni: la postura migliora, stomaco e intestino lavorano meglio, meno problemi digestivi e di stitichezza», spiega Sayonara Motta, coach e personal trainer. C'è poi una bella notizia: gli addominali sono il punto del corpo che risponde più di tutti agli allenamenti e i risultati si vedono già dopo un paio di settimane. Meglio però allenarli al mattino: per allungare anche la schiena dopo le ore di sonno e per stimolare subito il metabolismo. Vediamo come.

Home fitness

L'esercizio classico ed efficace è il crunch: da supina, mani dietro la nuca, ginocchia piegate, staccare il dorso da terra senza sollevare la zona lombare tenendo ben fermo il collo. Nella stessa posizione, allenare gli addominali obliqui, staccando il dorso da terra portando il gomito verso il ginocchio della gamba opposta. Ripetere entrambi gli esercizi 15 volte per 3 serie. Chiudere con un esercizio isometrico: «Sembra richiedere poco sforzo. Ma, più si resiste, più l'intensità aumenta. In posizione prona, appoggiare l'avambraccio a terra con il gomito perpendicolare alla spalla. Puntare i piedi e sollevare il corpo tenendolo in sospensione per 20-30 secondi tirando in dentro la pancia. Ripetere per almeno 5 volte». L'idea in più: fai fitness seguendo le lezioni su un canale YouTube. Su Benessere 360 trovi "10 esercizi per una pancia piatta in 7 minuti". Breve, ma intenso.



BEN WATTS - STILL LIFE GREVIMAR - BIKINI CALZEDONIA

corpo

Allenamento in palestra

Sono perfette le lezioni con il Crab. Stanno spopolando negli Stati Uniti e ora stanno arrivando in Italia. Si tratta di un nuovo attrezzo, tipo peso con doppio manico: a ritmo di musica e saltelli, si allena tutto il corpo. Gli esercizi, eseguiti in sequenza, mantengono sempre in tensione il tronco che si tonifica e snellisce.

Cibi sì e no

«Evitare latte e derivati, lieviti e farine raffinate: fermentano e gonfiano la pancia. Si ad ananas diuretico, carciofi depurativi e leggermente lassativi. Sostituire il caffè con il tè verde che limita l'assorbimento dei grassi», dice Nicoletta Bertolin, dietista presso il Relilax Hotel Terme Miramonti.

DETOX HI-TECH

Dalla tecnologia Lpg, il nuovo protocollo Endermologie® Sublimatore di Bellezza promette di snellire stimolando le funzioni di eliminazione dell'organismo, riattivando gli scambi circolatori e riequilibrando il metabolismo. Il punto di forza della nuova strategia è uno speciale manipolo, il CelluM6, che consente di eliminare più rapidamente gli accumuli adiposi agendo sui punti dell'agopuntura e sciogliendo i blocchi energetici che, ostacolando gli scambi metabolici, sono all'origine degli accumuli di grasso e cellulite. Prezzo: 85 euro a seduta. Per inf.: endermologie.com.

Grazia Pallagrosi



IN PILLOLE

Una capsula mattina e sera, per un'azione drenante e termogena: Lipofusion di Rilastil (33 euro, in farmacia). Regola il sonno e il peso, con valeriana e alghe: Ultra Pep Notte di Bios Line (26 euro, in farmacia).

CO2 ANTI GRASSI

Per eliminare qualche rotolino sull'addome, è utile la carbossiterapia: microiniezioni localizzate di anidride carbonica medicale. «Provoca una vasodilatazione che aumenta la velocità del microcircolo, l'ossigenazione dei tessuti e attiva la ricezione dei recettori della lipolisi. Circa cinque sedute, una a settimana», consiglia il medico estetico Barbara Sampietro.

1. Con 18 oli essenziali: Olio Secco Snellente di Puressestiel (29,90 euro, in farmacia).
2. Siero Attivatore e Crema Liporiducete Intensiva nel Kit Liporiducete Cosce-Fianchi di Somatoline Cosmetic (89 euro, in farmacia).
3. Concentrato, a effetto urto: Actisom Cellulite Profonda di Iodase (27 euro,

- in farmacia ed erboristeria).
4. Rimodella: Stick Rassodante S.o.s. Zone Critiche di Collistar (29,90 euro).
 5. Un gel ultra idratante: Aqua Gelée di Biotherm (23,35 euro).



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

SPALLE & BRACCIA TONICHE

corpo

«Soprattutto sulle braccia, la perdita di tono muscolare può essere accompagnata da rilassamento cutaneo.

Con esercizi specifici, si riescono ad avere buoni risultati e, più i muscoli si tonificheranno, più la pelle apparirà tesa», dice Dorman Racines, trainer che ha introdotto in Italia il bootcamp, gli allenamenti dei marines (vedi a pag. 120).

Home fitness

Partire dai Lateral Raise, le classiche alzate laterali. Meglio aggiungere un peso, per esempio una bottiglia d'acqua in mano. Braccia distese lunghe i fianchi, alzarle lateralmente in modo da posizionarle perpendicolari al pavimento. Ripetere questa azione per 20 secondi, con recupero di 10 secondi, per otto volte. Passare poi agli Shoulder press: sempre con le bottiglie d'acqua in mano, posizionale all'altezza delle orecchie, con i gomiti che puntano verso il pavimento. Distendere le braccia sopra la testa. Ripetere per 20 secondi, con recupero di 10 secondi, per 8 volte. Infine, i Deeps. Seduta sul bordo di una sedia (solida), fare presa con le mani sul sedile. Con le gambe distese, appoggiarsi sulle mani e sollevarsi leggermente. Effettuare una flessione delle braccia e, poi, abbassare il bacino fin quasi a toccare il pavimento. Ritornare in posizione di partenza e ripetere per 20 secondi con recupero di 10 secondi, per 8 volte.

Allenamento in palestra

«Perfette le discipline derivate dalla boxe: Fitboxe, Kickboxing o il nuovo SparringBall®: a ritmo di musica si tirano pugni, si irrobustiscono le spalle e si definiscono tricipiti e bicipiti», aggiunge Dorman Racines.

Cibi sì e no

«Preferire cereali, proteine magre, molta frutta e verdure, pochi formaggi e uova. Eliminare zucchero e sale», dice Evelina Flachi, nutrizionista e consulente al Caesius Thermae & Spa Resort.

CON ONDE RADIO

«Per ridare turgore alle braccia, ecco la radiofrequenza, una tecnica non invasiva che riattiva la produzione di nuovo collagene. L'onda radio si trasforma in calore penetrando nel tessuto, il calore richiama il sangue, ovvero ossigenazione e produzione di collagene nel derma. Pelle più soda. Sei, sette, sedute», consiglia il medico estetico Maria Gabriella Di Russo.

UNA PENNA TONIFICANTE

Per rassodare la pelle a tendina, una delle novità medico-estetiche è Dermanpen. «È un device medico a forma di penna», dice Patrizia Gilardino, chirurgo plastico di Milano, «ed è dotato di sottilissimi aghi che, passati sulla cute, stimolano in modo naturale la produzione di collagene e la rivitalizzazione dei tessuti». Si può associare a tecnologie futuristiche come le onde d'urto Eswt, che rilasciano onde acustiche per stimolare la neoformazione di tessuto connettivo, utili anche per la riduzione di grasso e cellulite, sia sulle braccia sia in altre zone del corpo. Ciclo di 6 sedute settimanali. Per inf: istitutoimage.it. *Grazia Pallagrosi*

1. Effetto caldo/freddo per lo stick che affina i punti critici: Pharma Cellzero di Mediterranea (24,80 euro, mediterranea.it).
2. Con il complesso Morpho 4D, riattiva il metabolismo: Snellente Globale Body-Slim di Lierac (39,90 euro, in farmacia).
3. Con ananas drenante,

4. Crema Corpo Ananas Cell di L'Erborario (28 euro, anche in erboristeria).
5. Drena i liquidi in eccesso: Sculpt Defence Body di Bionike (39,50 euro, in farmacia).



Zenzero, caffè e argilla

Impacchi e sapienti massaggi sono alla base di due trattamenti della "5 Elements Spa" dell'Hotel Terme Merano. Il primo, a base di zenzero, si chiama Creme minceur udvartana. Ha un effetto drenante e dà compattezza alla pelle. Il secondo, Creme de Cafe, brucia i lipidi e rafforza la pelle grazie a caffeina e argilla (50 min., 85 euro). Perfetti per le braccia, ma anche per addome e glutei. Per informazioni: Hotel Terme Merano, Piazza Terme, 1, Merano (Bz), tel. 0473 259000, hoteltermemerano.it.



GAMBE & GLUTEI PERFETTI

«Poche donne sono soddisfatte del loro lato B. Chi dice che ha poco volume ed è piatto. Chi, al contrario, si lamenta di una misura XL o mancanza di tono. Esistono esercizi che possono cambiare la silhouette: occorre tonificare i muscoli, ma lavorare anche sulla curva lombare e sulla postura, entrambi responsabili dell'effetto up dei glutei», dice Andrea Orbeck, personal trainer di molti Angeli di Victoria's Secret.

Home fitness

Per definire in un solo movimento quadricipiti e glutei, fare una serie da 15 per 3 di Sumo Squot. La posizione di partenza è a gambe divaricate e piegate, come quella dei lottatori di Sumo. Tenendo in mano un peso da almeno due chili, piegatevi fino a formare un angolo retto con le ginocchia e risalite lentamente. La maggior apertura delle gambe renderà ancor più efficace (e faticoso) l'esercizio, sollecitando proprio i muscoli di sostegno del gluteo. Per tonificare i muscoletti alla base del gluteo, quelli responsabili dell'effetto 'push up', effettuare i back kicks. Piegate, a quattro zampe, slanciate indietro la gamba sinistra. Alternate con quella destra per un totale di 3 serie da 15 ripetizioni. Un suggerimento della trainer? Quando lavorate sui glutei non abbiate paura di caricare i pesi. Più peso aggiungerete, più il muscolo sarà costretto a forzare la resistenza e si ingrosserà, ma si tratterà di un "volume" sodo. L'idea in più: seguire i video su YouTube: How to Train Like a Victoria's Secret Angel, le lezioni "Sexy back".

Allenamento in palestra

Perfette le lezioni di Sambafit. «I movimenti partono dal bacino e coinvolgono gambe, addominali e glutei. In più, sviluppa la capacità di coordinazione», dice Tiago Da Silva, autore del programma con Eduardo Da Silva.

Cibi sì e no

«Primo, bere tanto. Non ci sono alternative per eliminare le tossine e la cellulite. Più di 2 litri al giorno. Evitare il sale. Sostituirlo con il gomasio o con spezie antiossidanti (come il cumino o il curry). Mangiare cinque porzioni di frutta: ananas, kiwi, pompelmo e prugne. Poca carne rossa e più pesce. Per le verdure: perfette quelle a foglia larga e i ravanelli ricchi di vitamina C», dice Giorgio Mazzola, esperto in detox e responsabile del centro medico dell'Adler Balance Medical Spa & Health Resort.



Codice abbonamento: 121173

corpo

LE NUOVE TECNICHE

«In risposta alle nuove esigenze di naturalezza, per rimodellare la parte bassa del corpo, oggi il medico estetico può abbinare mesoterapia omeopatica e carbossiterapia», dice il chirurgo plastico Patrizia Gilardino. «La prima aiuta i tessuti a recuperare elasticità e tono, la seconda utilizza l'anidride carbonica come potente vasodilatatore per migliorare il microcircolo nelle zone affette da atonicità e buccia d'arancia. Se sulle gambe sono visibili anche capillari e vene si può ricorrere alla scleroterapia con acqua e sale, inducendo una fibrosi delle pareti dei vasi che poi vengono progressivamente riassorbiti, senza però alcun pericolo di allergie e controindicazioni». Per inf.: gilardinochirurgiaestetica.eu.

Grazia Pallagrosi

V FACTOR

Ultima innovazione tecnologica per il trattamento della cellulite e per combattere i centimetri di troppo: Velashape Due, apparecchiatura non invasiva con rivoluzionaria tecnologia "elos" (combinazione di radiofrequenza bipolare, luce a infrarossi, aspirazione e massaggio meccanico). Indolore e super efficace dalla prima seduta (che dura 45 minuti). Si consiglia un ciclo da 10. Prezzo: da 150 euro. Per inf.: tel. 02.73951425, metodofive.it. M.S.

Total Body

Una soluzione total body che modella i fianchi (lipolisi), rassoda i glutei e ridefinisce la silhouette: ecco LiftShape (Radio4), con radiofrequenza quadripolare dinamica. Effetto lifting immediato per questo trattamento con tecnologia Vfr (variable radiofrequency) che permette di modulare al meglio la frequenza termica, in sinergia con manipoli ad hoc, su misura per ogni area del corpo (fianchi, cosce e glutei). Prezzo da 130 euro a seduta (se ne consigliano 8/12). Per inf.: tel. 800.089490, novaestetyc.it. Marta Saladino

1. Elimina le impurità: Hemp Nation Body Scrub di Australian Gold (19,90 euro).
2. Per la cellulite più ostinata, Siero Riducente Globale Clé Végétale di Yves Rocher (22,95 euro).
3. Con alghe, stimola la sintesi di collagene: Thalasso Crema di Mare di Olos (52,50 euro,

- in istituto).
4. Ricca di attivi snellenti, è ideale per massaggiare la pelle: Crema antirotondità ribelli Masvelt di Clarins (53 euro).
5. Contiene arnitina, molecola che converte i grassi in energia: Crema Bodyslim di EuPhidra (24,50 euro, in farmacia).

**"BERE TANTO,
PER SMALTIRE
LE TOSSINE: PIÙ
DI DUE LITRI
AL GIORNO.
ED ELIMINARE
SALE
E ZUCCHERO"**



IL PUNTO SULLA DIETA

Facciamo *chiarezza* sul rapporto tra cibo, perdita di peso e sport. Cosa è giusto mangiare quando ci si allena, quante calorie servono? Scopriilo qui

di GRAZIA PALLAGROSI

alimentazione

3

Più proteine, più muscoli, meno ciccia: è vero?

È vero che le proteine sono i mattoncini che compongono le fibre muscolari e, soprattutto chi pratica body building, ne ha bisogno in maggior numero perché ha un turn over cellulare più rapido. Ma è anche vero che mangiamo già più proteine di quelle che ci servono, in quanto la nostra alimentazione carnea ne fornisce in sovrappiù. Di quante proteine abbiamo realmente bisogno? Secondo i nutrizionisti degli sportivi, solo a culturisti e body builder ne servono da 1,5 a 1,8 grammi al giorno per chilo di peso corporeo. Per tutti gli altri, 0,8-0,9 grammi sono più che sufficienti. Questo significa che una ragazza di 55 chili che fa attività fisica soddisfa il suo fabbisogno già con 44 g di proteine, pari a una zuppa di riso integrale con lenticchie + 80 g di salmone + un contorno di cavolfiori o asparagi e 2 arance. Non dimentichiamo che i progenitori, molto più magri, muscolosi e attivi fisicamente di noi, avevano un consumo di proteine animali ridicolo rispetto al nostro: oggi consumiamo 78 chili di carne a testa contro i 27 di 40 anni fa.

1

I carboidrati fanno davvero ingrassare?

Dipende dal loro indice glicemico. Quelli integrali, che hanno un indice glicemico inferiore a 50, non solo non fanno ingrassare, ma per il loro contenuto in fibre abbattano l'impatto calorico del pasto e prolungano il senso di sazietà. Se combinati ai legumi sono anche buone fonti di proteine nobili: basta mischiare 2/3 di cereali con 1/3 di fagioli, soia, lenticchie, ceci o piselli per avere tutti gli aminoacidi utili alla tonificazione muscolare. Attenzione però alle quantità: si ingrassa se si assume un numero di calorie superiori a quelle che si bruciano, indipendentemente dalla provenienza. Perciò, se hai un fabbisogno di 1.900 calorie al giorno, ma ne introduci 2.200 da proteine e lipidi, ingrasserai comunque, anche se il carico glicemico del pasto resterà basso. Depennare i carboidrati dalla dieta sperando di restare magri a lungo è una pia (e dannosa) illusione.

2

Tutti i grassi vanno eliminati quando si vuole dimagrire?

Absolutamente no. A far lievitare i cuscinetti sono le impennate d'insulina, l'ormone che regola il tasso di zuccheri nel sangue. Per evitarle, è utile aggiungere una piccola quantità di grassi a ogni pasto. Per capirci: un piatto di spaghetti di grano duro al pomodoro, se è al dente, ha mediamente un indice glicemico pari a 50 che scende se si aggiunge al sugo un cucchiaino d'olio d'oliva (studio pubblicato su *Diabetes Care*, organo ufficiale dell'American Diabetes Association).



4+

Si può dimagrire velocemente?

No. Una perdita di circa 500 grammi di grasso alla settimana è il limite: oltre, il cervello non riesce a registrare e a stabilizzare la variazione dei suoi parametri di riferimento. Con due svantaggi: entra in stato di allerta e riduce il ritmo del metabolismo predisponendosi ad accumulare più grasso; appena si torna all'alimentazione normale, si riprende peso più di prima.



Per dissetare la pelle del viso, una formula in grado di idratarla a lungo, renderla morbida e luminosa: Super Aqua-Sérum Light di Guerlain.
Top Lacoste.
Pants Calvin Klein
Swimmear,
borraccia Nike.

5

Posso permettermi qualche dolce se faccio sport?

Soprattutto chi fa attività aerobica e brucia più zuccheri, può permettersi una tantum una fettina di strudel o di torta di mele o di carote, meglio se con farina integrale e malto di riso al posto dello zucchero. Via libera al cioccolato se ha un contenuto in cacao superiore al 70 per cento, macedonie di frutta con uvetta al posto dello zucchero, alla frutta cotta con zenzero e cannella.

6

Come calibrare allenamenti e dieta?

Dipende dall'attività fisica praticata. Se è di tipo aerobico (corsa, bicicletta, nuoto, camminata, canoa...) i protagonisti della tavola devono essere verdura, frutta e cereali in chicchi (orzo, miglio, kamut, riso integrale). Chi fa body building e attività di potenza per tonificare e aumentare la massa muscolare ha bisogno di incrementare le proteine, aggiungendo uno yogurt (o una frittata fatta con albume d'uovo) a colazione e un bicchiere di latte di soia prima di dormire. Infine, in caso di discipline miste e alternate (pallanuoto, pallacanestro, tennis, e gym) è meglio diminuire le quote di carboidrati a favore di grassi per rifornire l'organismo di carburante. In pratica, si può sostituire pane e marmellata (o i cornflakes) della colazione con un avocado, mangiare qualche noce, mandorla o nocciola al posto della merenda e un fetta di salmone affumicato o un cubetto di parmigiano con l'aperitivo al posto di pizette e salatini.

7

Come calcolo il mio fabbisogno di liquidi?

All'adulto sano serve 1 millilitro d'acqua per ogni kilocaloria di energia spesa stando a riposo. Quando si fa sport il fabbisogno sale a 1,5 millilitri. In pratica, se assumi 1800 calorie al giorno ti servono meno di due litri d'acqua (o tè o tisane senza zucchero) mentre quanto fai movimento ce ne vogliono 2,7 litri. Regola d'oro è rispettare i fabbisogni anche se non si è assetati: studi scientifici dimostrano che una riduzione minima (circa l'1 per cento) del bilancio idrico corporeo non provoca lo stimolo della sete ma abbatte la capacità fisica del 10-15 per cento. Inoltre favorisce l'aumento del tessuto adiposo e l'impoverimento della massa muscolare magra. Nei periodi caldi, durante l'allenamento si può bere un integratore salino di tipo isotonico: ha una concentrazione di sali (sodio, cloro, potassio e magnesio) e zuccheri simile a quella del plasma, quindi passa nello stomaco e viene assimilato nell'intestino compensando le perdite di minerali.

8

Posso sostituire un pasto con la frutta?

Meglio di no. Per mantenere quel delicato equilibrio ormonale che regola salute e linea, ogni pasto deve fornire tutte le categorie di macro-nutrienti che ci occorrono: zuccheri, grassi e proteine.

9

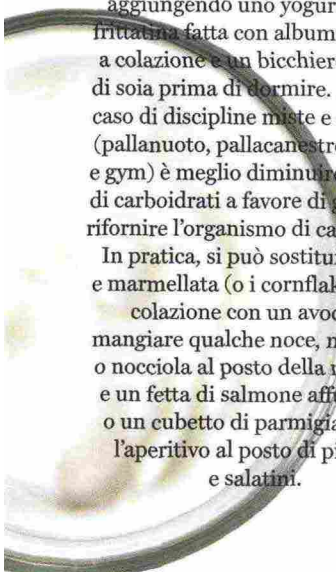
Posso mangiare vegetariano se faccio sport?

Certo. Moltissimi campioni olimpionici sono vegetariani: Dave Scott, considerato il più grande atleta di triathlon del mondo, Edwin Moses, che per otto anni ha vinto i 400 metri a ostacoli e il campione olimpico Carl Lewis, vincitore di svariate medaglie d'oro nel salto in lungo. Tra le donne, Venus e Serena Williams, le due regine del tennis internazionale, sono vegane dal 2012.

10

Devo assumere integratori se voglio dimagrire e tonificare?

Spesso chi fa sport consuma grandi quantità di integratori, che poi devono essere eliminati dai sistemi di depurazione dell'organismo, messi sotto sforzo. La cosa migliore, invece, è seguire una dieta bilanciata e ricorrere all'integrazione quando c'è un'effettiva carenza: periodi di stress, superallenamento, fasi di pre-gara. I minerali più importanti quando ci si allena sono il calcio (utile non solo per le ossa ma anche per la contrazione delle fibre muscolari), il fosforo (nelle molecole che trasportano energia), il ferro (essenziale per l'ossigenazione dei tessuti), il magnesio (coinvolto nell'attività muscolare), il potassio (facilita la contrazione dei muscoli), il sodio e il cloro (regolano l'assetto idrico dell'organismo e il suo equilibrio acido-basico). Per assicurarsi la copertura dei loro fabbisogni, basta portare ogni giorno in tavola cereali integrali, mandorle, frutta fresca di colore alternato (rosso, giallo, arancione, verde), verdura fresca e cruda (mixando radici, foglie, fiori e frutti degli ortaggi); frutta oleaginosa e semi (di sesamo, zucca a girasole), yogurt (anche di soia), legumi, pesce, uova.



a l i m e n t a z i o n e



11

Cosa posso mangiare prima e dopo il workout?

È sufficiente un pasto normale (vedi dieta-tipo) e una merenda "rinforzata" aggiungendo uno yogurt al solito frutto o sostituendo gli snack con una fetta di pane integrale e crema di mandorle (o di sesamo) senza zucchero né grassi aggiunti, seguita da una spremuta o da un centrifugato. Importante: nei giorni dedicati ai workout non bisogna mai saltare i pasti, e sarebbe meglio mangiare sia 1-2 ore prima che 30-60 minuti dopo lo sforzo fisico.

12

Occorre mangiare in modo diverso nei giorni di allenamento?

I carboidrati sono un toccasana per chi è impegnato in attività di resistenza: una volta digeriti vengono immagazzinati sotto forma di glicogeno, zucchero semplice che si deposita nelle fibre muscolari rifornendole dell'energia necessaria all'esercizio fisico. Per lunghe nuotate, camminate o escursioni, meglio non privarsi di un buon piatto di pasta o cereali in chicchi - meglio se integrali - conditi con una piccola quantità di alimenti grassi, per esempio formaggio, salmone, tuorlo d'uovo.

13

Quante calorie in più mi posso permettere quando mi alleno?

Dipende da quanto consumi con l'attività fisica che svolgi. Gli allenamenti aerobici sono quelli che bruciano più calorie: 6-18 all'ora per ogni chilo di peso corporeo. Le attività alternate (pallacanestro, pallavolo, pattinaggio...) consentono di consumare 5-15 calorie per chilo di peso corporeo all'ora, mentre quelle anaerobiche (corsa veloce e tutti gli sport esplosivi) consumano solo 3-12 calorie per chilo di peso corporeo ogni ora. In pratica, se pesi 55 chili e giochi a basket per un'ora consumerai mediamente 550 calorie.

14

Chi fa aerobica deve assumere più antiossidanti?

Sì, perché quando l'organismo viene messo sotto sforzo produce più radicali liberi, frammenti di molecole che, generati dalla combustione dell'ossigeno, vagano per il corpo alterandone la struttura delle cellule. Oltre all'attività fisica intensa, responsabili della loro "proliferazione" sono le radiazioni solari, quindi un aumento di antiossidanti è consigliato soprattutto quando si fa attività fisica all'aperto. A quali antiossidanti ricorrere? Soprattutto vitamina C, A ed E, oltre a oligoelementi come zinco e selenio, contenuti nella frutta, nella verdura, nei legumi e nei cereali integrali. Come regolarsi con le dosi? Per chi si allena in modo non intensivo 2-3 volte la settimana bastano 5 porzioni al giorno di frutta e verdura da 150 g l'una (pari a una grossa mela o a un grosso carciofo). Quando l'attività fisica aumenta sia in intensità che in frequenza, anche le porzioni crescono e ognuna può arrivare oltre i 200 g. Difficile ingurgitare tutti questi vegetali? Basta centrifugarli e berli durante i pasti.



15

Qual è il menu ideale per chi si allena 2-3 volte la settimana?

Per workout moderati (60-90 minuti 2-3 volte la settimana), ecco un menu che consente di valorizzare i benefici dell'attività fisica sulla salute e sulla linea.

Colazione: 1 spremuta d'arancia, 1 formella di cereali integrali compressi, 1 yogurt naturale (vaccino o di soia).
Integrazione per chi svolge intensa attività aerobica: 1 g di vitamina C a lento rilascio.
Integrazione per chi svolge intensa attività muscolare: 1 fettina di salmone, o un uovo o, una ciotolina di ricotta spolverizzata di cacao.

Metà mattina: 150 g di frutta di stagione (pari a 1 mela). Per chi si allena ai pesi o alle macchine, invece, 1 vasetto di yogurt naturale magro.

Pranzo: 1 grande insalatiera colma di verdure di stagione condite con 1,5 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, sale iodato e succo di limone; 1 monopiatto a base di carboidrati integrali e verdure (120 g di pennette al pomodoro fresco, oppure 120 g di kamut ai carciofi ortolana); 6 mandorle

Metà pomeriggio: come a metà mattina

Cena: insalata mista come antipasto; zuppa di cereali integrali e legumi o spezzatino di soia con patate e carote oppure pesce cotto in modo semplice e contorno di verdure e una fetta di pane integrale; un bicchiere di vino rosso.