

Due mesi di impegno a 360 gradi: la primavera è il momento giusto per pensare all'estate senza stress. Ecco i consigli dietetici, sportivi ed estetici utili per un cambiamento senza stress

Cibo, palestra, trattamenti Sessanta giorni per tornare in forma

di ROSSELLA BURATTINO

Parte il conto alla rovescia. Ma senza stress. Sessanta giorni dal 15 marzo per arrivare alla bella stagione con benessere e in buona forma fisica. Quattro esperti ci rivelano i loro consigli per lasciarsi alle spalle l'inverno e proiettarci verso l'estate. Partiamo dall'alimentazione. Cosa fare per disintossicarsi? «Attenersi a un regime dietetico equilibrato e vario, che permetta, senza grandi rinunce, di rientrare nel peso forma - spiega Nicola Sorrentino, medico nutrizionista, scrittore e professore universitario —. Il segreto? Limitare i grassi, tenere sotto controllo gli zuccheri e abbondare con verdura e cibi ipocalorici, nello stesso tempo stuzzicanti e sazianti. Non demonizzare la pasta, preziosissimo e gustosissimo alimento, principe della nostra tradizione culinaria. La pasta non fa ingrassare e rappresenta la fonte migliore di energia, tutto sta nel calibrarne bene i condimenti con semplicità e fantasia». Il segreto, però, per dimagrire e disintossicarsi è l'acqua «alimento dietetico per eccellenza: non apporta calorie, ha una funzione drenante che aiuta ad eliminare le tossine e le scorie, oltre ad avere un potere saziante. Bere due bicchieri di acqua prima di colazione, pranzo e cena ci fa raggiungere il senso di sazietà molto più rapidamente durante il pasto. Bevendo almeno 8 bicchieri avviamo meccanismi metabolici conosciuti come termogenesi».

Passiamo allo sport. «Pianificate i giorni di attività fisica», consiglia Claudio Vesponi, 55 anni, personal trainer alla Virgin Active Bicocca: «Per chi non è allenato, camminata

8

i bicchieri di acqua da bere al giorno per avviare il meccanismo metabolico della termogenesi

40

i minuti di camminata costante da fare due volte alla settimana per chi non è allenato. Corsa lenta per chi ha già fatto sport

costante per 30/40 minuti due volte a settimana. Poi, almeno un giorno di esercizi muscolari con pesi (all'inizio più leggeri) in palestra o un workout a casa: riscaldamento con camminata sul posto 5 minuti, 10 squat, 20 addominali, 10 affondi indietro per gamba, 10 piegamenti sulle braccia senza appoggiare le ginocchia. Gli esercizi si possono ripetere con un recupero in mezzo di un minuto. Per chi si allenava già costantemente: corsa lenta di almeno 30/40 minuti o tapis roulant due volte a settimana. Dopo, esercizi muscolari con i pesi in palestra (carico pari al 65% della propria forza massimale): panca piana, lat machine, squat con bilanciere». E a casa? «Esercizi ad alta intensità (il recupero all'inizio può essere breve,

tra un esercizio e l'altro, fino ad aumentare l'intensità), esempi: jumping jack, piegamenti sulle braccia, sit up, push up, affondi in avanti, jump squat, reverse crunch, affondi laterali. Ogni esercizio va ripetuto 10 volte. E 4 o 5 volte tutta la serie».

Il viso. Come eliminare il velo grigio e dare luminosità? «Enerpeel Ma è un peeling con acido mandelico, purifica e attenua le impurità — risponde Maria Gabriella Di Russo, medico estetico a Milano e Formia. Trattamento d'urto ideale per i segni dell'invecchiamento, ottimo per pelli miste o disidratate: le rende più



”

Non demonizziamo la pasta: rappresenta la fonte migliore di energia

”

Un peeling a base di acido mandelico ideale per le pelli miste e disidratate

”

Due trattamenti per svuotare l'adipocita e riportarlo alle funzioni della pubertà

”

Utile sempre un giorno di esercizi muscolari da fare anche a casa

Nel regime alimentare sono poche le rinunce, più importante mantenere una dieta equilibrata e varia

luminose e favorisce una pigmentazione omogenea. Può essere utilizzato tutto l'anno, non è fotosensibilizzante». Per idratare «la cura migliore è un ciclo di 3 sedute ambulatoriali di ridensificazione dermica con microiniezioni di acido ialuronico 15mg/ml più una formula brevettata a base di 8 aminoacidi, 3 antiossidanti, 2 minerali e 1 vitamina e lidocaina 0.3%». E poi, vogliamo stare bene anche senza trucco: «La biostimolazione senza aghi o PRXT33 è molto adatta. Un gel con una miscela di attivi applicata dal medico con un massaggio profondo: 3 sedute a distanza di 21/28 giorni».

Il corpo. «Abbiamo accumulato liquidi e grasso: Emerald Laser e Deepslim sono i trattamenti all'avanguardia — spiega Marco Bartolucci, medico estetico e fondatore delle cliniche Sotherga -. Con Emerald Laser (6 sedute, una alla settimana) l'adipocita si svuota ma non si "uccide". E con Deep Slim (4/6 sedute a distanza di 15 giorni) si rieduca al suo fisiologico metabolismo riportando le sue funzionalità addirittura al periodo della pubertà». Ci consiglia un protocollo da seguire? «Alternerei ai due trattamenti sezioni di TruSculpt Flex per lavorare sui muscoli, dai glutei agli addominali, fino all'interno coscia. Infine, con almeno sei sedute di carbossiterapia per "ridisegnare" le gambe».

rburattino@corriere.it

© RIPRODUZIONE RISERVATA

