in case troppo calde e a rischio di obesità | rinuncia al trucco per un maggiore realismo | e ridare volume in una sola seduta

DIETA E PALESTRA PER RITROVARE LA LINEA

Dopo gli stravizi non concedere sconti alla pigrizia

Con la camminata a passo veloce si perde peso e migliora la salute

L'ESERCIZIO più elementare per perdere peso è la camminata a passo veloce, conosciuta anche come walking. L'attività è efficace anche per rassodare gambe, cosce e glutei. Si può cominciare partendo da 20 minuti per tre giorni alla settimana fino ad arrivare a 40, cercando di mantenere una velocità di sei chilometri orari. L'importante è rispettare una certa gradualità. Dopo 15 minuti di allenamento l'organismo comincia a utilizzare i grassi in eccesso. Camminare a ritmo sostenuto tiene lontano le patologie cardovascolari e il diabete e, secondo uno studio pubblicato sull' International Journal of Cancer, aiuta nella prevenzione del tumore al colon. Gli effetti sono legati al fatto che l'esercizio facilita la motilità intestinale, l'attività dell'ormone insulina e favorisce la funzionalità cardiaca, oltre ad agevolare la mineralizzazione ossea, utile nella lotta all'osteoporosi. Inoltre camminare abbatte il colesterolo, la pressione alta e allontana tensioni e stress.

Crunch, le flessioni ideali per scolpire gli addominali

IL CRUNCH è un semplice esercizio che se praticato con costanza promette miracoli per gli addominali. È sufficiente sdraiarsi in posizione supina su un tappetino, con le braccia dietro la nuca e le gambe flesse; espirando sollevare contemporaneamente spalle e nuca. Al ritorno inspirare e distendere gli addominali. Iniziare con

Esercizio fisico e qualche accortezza alimentare sono la ricetta giusta per perdere i chili accumulati durante le feste Con una raccomandazione: fate tutto con moderazione

Loredana Del Ninno

I CENONI, i brindisi e le sregolatezze alimentari delle festività, che ci siamo da poco lasciati alle spalle, hanno regalato a molti qualche chilo di troppo. Una ricerca recente attesta che in media gli italiani, durante il periodo di Natale, aumentano di peso da due a cinque chili, a causa di un maggior consumo di cibi calorici legato ai riti della tradizione. Come correre ai ripari? Per prima cosa intervenire sulla dieta. Giorgio Calabrese, docente di alimentazione e nutrizione umana all'ateneo di Alessandria suggerisce: «Al bando cibi grassi come fritti e dolci in eccesso. Mangiare tanta frutta e verdura e aiutarsi con l'esercizio fisico».

E se non si ha tempo di andare in palestra? Non concede sconti alla pigrizia Alessandro Di Benedetto, personal trainer a Bologna. «Non ci sono scuse — premette — per non concedere spazio alla propria salute e al proprio benessere. L'attività aerobica, abbinata all'uso di attrezzi e ad una alimentazione equilibrata, è la ricetta ideale per evitare problemi di sovrappeso e mantenersi in forma».

ALTRA regola aurea però è non esagerare. «Allenamento, alimentazione e recupero, rappresentano i vertici del triangolo del benessere — spiega Di Benedetto —. Recupero significa dare tempo al corpo di riposare. Quindi se un giorno si è lavorato in palestra per allenare determinati muscoli, almeno per ventiquattro ore si deve dare loro il tempo di riprenderesi». Bando quindi agli allenamenti troppo intensi; un lavoro corretto va basato sulla gradualità e sulla progressione dello sforzo.
«Esistono comunque degli esercizi — prosegue Di Benedetto — che praticati con regolarità anche a casa possono aiutare a recuperare la forma fisica e diventare uno stimolo per vincere la sedentarietà e decidere magari di iscriversi in palestra».

BRUCIA GRASSI

290

CHILOCALORIE

È lo stipendio energetico di una camminata veloce, mentre andare in bicicletta per 15 km fa consumare 412 kcal

629

CHILOCALORIE

É quanto fa consumare un'ora di step, 71 in meno rispetto ad un'ora di spinning che ne abbatte 700

212

facilita la motilità intestinale, l'attività dell'ormone insulina e favorisce la funzionalità cardiaca, oltre ad agevolare la mineralizzazione ossea, utile nella lotta all'osteoporosi. Inoltre camminare abbatte il colesterolo, la pressione alta e allontana tensioni e stress.

Crunch, le flessioni ideali per scolpire gli addominali

IL CRUNCH è un semplice esercizio che se praticato con costanza promette miracoli per gli addominali. È sufficiente sdraiarsi in posizione supina su un tappetino, con le braccia dietro la nuca e le gambe flesse; espirando sollevare contemporaneamente spalle e nuca. Al ritorno inspirare e distendere gli addominali. Iniziare con tre serie da 10, aumentando fino al numero massimo di ripetizioni possibili. Questo esercizio è indicato sia per gli uomini che per donne.

Per gambe e glutei tonici l'esercizio giusto è lo squat

RINFORZARE e tonificare le gambe? Con lo squat è un gioco da ragazzi. Anche questo è un esercizio molto semplice: in posizione eretta allineare i piedi alla larghezza fianchi. Effetture inspirando un piegamento sulle gambe senza sollevare i talloni creando un angolo dietro alle ginocchia di circa 90 gradi. Espirando risalire lentamente e portarsi nella posizione iniziale. Nell'esecuzione dello squat bisogna fare attenzione a mantenere inalterate le normali curve fisiologiche della colonna vertebrale. Sono consigliate tre serie di dodici piegamenti. Va ricordato che per un risultato ottimale gli esercizi fisici vanno sempre abbinati a una corretta alimentazione; oltre ovviamente a limitare il consumo di dolci, grassi e carboidrati, vanno inserite nella dieta giornaliera almeno cinque porzioni di frutta e verdura.

ca recente attesta che in media gli italiani, durante il periodo di Natale, aumentano di peso da due a cinque chili, a causa di un maggior consumo di cibi calorici legato ai riti della tradizione. Come correre ai ripari? Per prima cosa intervenire sulla dieta. Giorgio Calabrese, docente di alimentazione e nutrizione umana all'ateneo di Alessandria suggerisce: «Al bando cibi grassi come fritti e dol-

esagerare. «Allenamento, alimentazione e recupero, rappresentano i vertici del triangolo del benessere — spiega Di Benedetto —. Recupero significa dare tempo al corpo di riposare. Quindi se un giorno si è lavorato in palestra per allenare determinati muscoli, almeno per ventiquattro ore si deve dare loro il tempo di riprenderesi». Bando quindi agli allenamenti troppo intensi; un lavoro corretto va basato sulla gradualità e sulla progressione dello sforzo.
«Esistono comunque degli esercizi — prosegue Di Benedetto — che praticati con regolarità anche a casa possono aiutare a recuperare la forma fisica e diventare uno stimolo per vincere la sedentarietà e decidere magari di iscriversi in palestra».

PER RIMEDIARE alle abbuffate natalizie è bene ricordare che camminare a passo veloce determina un dispendio energetico pari a 290 chilocalorie; andare in bicicletta, percorrendo 15 chilometri all'ora, fa consumare circa 421 chilocalorie. Con un'ora di step si consumano invece 629 chilocalorie, 71 in meno rispetto a un'ora di spinning che ne abbatte 700. Con una partita di pallavolo tra amici si bruciano 212 calorie, mentre nuotando per un'ora in piscina si perdono mediamente dalle 488 (per una donna di 50 chili di peso) alle 684 calorie (un uomo di 70). Da non trascurare anche il fatto che lo sport migliora l'umore grazie al rilascio di endorfine che si verifica quando pratichiamo attività fisica. E se l'umore migliora, parallelamente cala la voglia di ricercare consolazione nel cibo e di rifugiarsi in quegli alimenti 'proibiti' che rappresentano una minaccia costante per la linea.

629

CHILOCALORIE

É quanto fa consumare un'ora di step, 71 in meno rispetto ad un'ora di spinning che ne abbatte 700

212

CHILOCALORIE

Quanto si brucia con una partita di pallavolo con gli amici, mentre nuotando si bruciano circa 488 kcal all'ora

480

CALORIE

Quanto si può consumare con un ora di pilates, l'ultimo trend in fatto di fitness diventato famoso grazie a Pippa Middelton