



## REMISE EN FORME

Preziosi consigli di  
Patrizia Pellegrini  
naturopata



## Remise en forme, letteralmente "recuperare una buona forma psico-fisica attraverso attività fisica motoria, dieta adeguata.

Siamo ancora a lavoro, il tempo è incerto e si va dal caldo africano ai temporali d'autunno ma il pensiero è di immaginare un momento di benessere, è probabile che quella sensazione sia associata al sole, in particolare quello estivo. I suoi raggi trasmettono buonumore e ottimismo e quando splendono in cielo significa che possiamo trascorrere la giornata fuori, magari immersi nella natura.

Giornate che, in estate sono sinonimo di vacanze e quindi anche di libertà. Non deve sorprendere, quindi, che sia proprio l'astro dorato l'ispirazione che si cela dietro molte fragranze che vogliono celebrare i mesi più caldi dell'anno.

Evocandone gli odori più caratteristici, come quello degli agrumi e della macchia mediterranea oppure della frutta che matura proprio tra giugno e agosto.

Il sole evoca anche immagini legate ai luoghi che frequentiamo durante la bella stagione. Ci fa pensare alla sabbia e alle onde, all'odore di crema solare mescolato a quello del gelato. Lunghe passeggiate: L'inattività fisica espone gli adulti a un rischio maggiore di malattie cardiovascolari come infarto e ictus, diabete di tipo 2, demenza e tumori come il cancro al seno e al colon. L'Oms ha quindi raccomandato agli adulti di praticare 150 minuti di attività fisica di intensità moderata o 75 minuti di attività fisica di intensità vigorosa, o equivalente, alla settimana.



Per cui camminare..... che è un ottimo rimedio per combattere la cellulite e recuperare tonicità e muscolatura, e perché la passeggiata sia efficace e benefica, dobbiamo dedicarle almeno mezz'ora. Il momento più indicato per andare a spasso lungo la spiaggia è senza dubbio il mattino, quando la temperatura è fresca, l'acqua del mare è calma e il bagnasciuga libero e compatto. Per massimizzare i risultati, alterniamo la camminata sulla sabbia a quella nell'acqua;  
La camminata in mare,



infatti, ti aiuta a bruciare calorie, concediti lunghe passeggiate con l'acqua che arriva alle spalle e, tenendo una direzione perpendicolare alla riva, alterna falcate a saltelli, aprendo e chiudendo le gambe con ritmo regolare. In questo modo si evita la noia e si accentuano i benefici sulla circolazione sanguigna. Tuffi e acquagym: fare esercizi in acqua è l'ideale per muoversi senza sudare e senza pesare sulle articolazioni. Possiamo correre sul posto in acqua per tonificare e rassodare cosce e glutei, oppure simulare una camminata per muovere le gambe e ancora, se siamo capaci, nuotare facendo qualche bracciata per tonificare i muscoli e combattere il mal di schiena. Gli esercizi in acqua salata sono ottimi per facilitare il drenaggio dei liquidi e combatte i gonfiori grazie al processo di osmosi. Se l'acqua è troppo fredda, puntiamo su una gita in pedalò: una bella pedalata è il miglior rimedio per rassodare l'interno coscia e per fare attività fisica divertendosi con gli amici o la famiglia.

Idratazione e alimentazione corretta: per massimizzare i risultati dell'esercizio fisico, occorre scegliere i cibi giusti e mantenere un buon livello di idratazione, contrastando la perdita di liquidi e di sali minerali. Si dunque a frutta e verdura di stagione da mangiare in porzioni più abbondanti del solito, stando sempre attenti ai condimenti. Evitiamo bibite zuccherate o l'alcol e puntiamo sull'acqua, indispensabile per la buona salute del nostro organismo. A tavola semaforo verde per verdura grigliata e insalate, da abbinare a pesce, uova o carne bianca, mentre i latticini non dovrebbero essere consumati in grandi quantità. A metà mattina o pomeriggio, no a gelati o altri dolci - golosi, ma nemici della dieta - e scegliamo invece snack salutari: vanno benissimo yogurt, miele, frutta secca e semi, ricchi di omega tre e magnesio, fondamentale per combattere la stanchezza e ritrovare forza e vitalità. Bagni di sole: dopo esserci tuffati e aver fatto esercizio in acqua, è importante distendersi al sole per asciugarsi naturalmente. L'acqua salata infatti è un toccasana per le infiammazioni muscolari, è benefica per la salute dell'apparato respiratorio e vanta potenti effetti antibatterici e disinfettanti. Un fisico tonico si accompagna a una pelle liscia e levigata: per il tocco beauty, la sabbia è perfetta per un effetto scrub che levighi la pelle secca di gomiti e talloni. Massaggiare la pelle umida con movimenti circolari dal basso verso l'alto, dalle caviglie al viso sarà perfetto per levigare e rassodare l'epidermide: un peeling naturale ed economico.



Infine, dopo una giornata in spiaggia, non dimentichiamo di nutrire l'epidermide con un olio naturale e aloe per una perfetta idratazione.

**Patrizia Pellegrini Naturopata**

*Bioterapeuta Nutrizionale*

*Metodo Molecolare Alimentazione*

*Consapevole - Epigenetica e DNA degli Alimenti*

*Esperta Alimentazione Chetogenica Antinfiammatoria e Low-Carb*

*Ambasciatrice Dieta Mediterranea - info e appuntamenti  
cell. 333 999 55 32*

**Attività fisica e diabete. Consigli preziosi di Luca Cucchi posturologo istruttore FIDAL**

**L'attività fisica, si sa, fa bene ed è raccomandata dai medici alle persone di tutte le età e sesso, ma in particolare a coloro che soffrono o hanno la tendenza a sviluppare il diabete.**

Una ricerca pubblicata su "Diabetologia", rivista della European Association for the Study of Diabetes (Easd), suggerisce però che anche l'orario ha la sua importanza. Farla nel pomeriggio, infatti, ma ancora di più la sera, sarebbe legata a un minore sviluppo di resistenza all'insulina e quindi a un migliore controllo degli zuccheri nel sangue. Al fine di comprovare lo studio, i ricercatori del Leiden University Medical Center hanno utilizzato i dati dello studio olandese Epidemiology of Obesity, in cui le misurazioni di frequenza cardiaca e accelerazione sono state utilizzate per determinare sia l'intensità, che il tempo delle attività svolte.