

VUOI ESSERE SEMPRE IN FORMA?

SEGUI I MIEI CONSIGLI!

di Dina De Venezia



Le regole per il vero benessere e i prodotti che possono aiutarci: parola di farmacista...

Un'alimentazione sana e bilanciata è necessaria per mantenere la forma ideale e sentirsi bene con se stessi e con gli altri. Ma vediamo insieme quali sono le regole da seguire per mantenersi in forma ed utilizziamo eventuali integratori alimentari, che possono aiutarci a perdere peso per avere un corpo invidiabile "a prova di costume".

1. Alimentazione sana: per seguire un'a-

limentazione corretta, bisogna mangiare poco per volta e frequentemente per attivare il metabolismo. Quando si tende ad avere più pancia che petto si accumula grasso sui fianchi. È necessario quindi mangiare piccole porzioni di cibo più volte al giorno. Gli alimenti consigliati sono: frutta, prodotti ricchi di fibre, verdura, vitamina C, latticini scremati. Bisogna, inoltre, evitare gli alimenti che provocano gonfiore ed aria,

come pane e legumi. Chi ha un corpo a forma di pera (cosce e fianchi più grossi rispetto al resto del corpo) può presentare problemi di ritenzione idrica. Gli alimenti che non devono mancare in questo caso sono: carne, uova, pesce, latticini, alimenti ricchi di proteine. Se si ha un corpo a forma di clessidra (fianchi e petto proporzionati) si deve utilizzare la forma integrale di pane, pasta, biscotti, zucchero, evitare gli alimenti di farine

raffinate e quelli ricchi di sodio, che è la causa della ritenzione idrica. Per chi ha un corpo a forma di triangolo capovolto (spalle più grandi dei fianchi, braccia magre e girovita non stretto), deve consumare alimenti ricchi di fibre, proteine di origine vegetale. Mangiar sano vuol dire consumare verdura, frutta, pesce, carne bianca, eliminare i cereali raffinati e sostituirli con quelli integrali, limitare il consumo di zucchero.

2. Non saltare la colazione: E' provato scientificamente che chi mangia a colazione tende ad ingrassare meno di chi preferisce saltarla. Per una buona colazione sono consigliati i cereali con latte parzialmente scremato, perché costituiscono un alimento leggero e completo in quanto apportano calcio, fibre, vari minerali. L'obiettivo della colazione è di sostenere il fisico per almeno due ore. A metà mattina si può consumare frutta o verdura (banana o carote) per arrivare a pranzo con calma. Quindi per mantenersi sempre in forma e vivere in modo sano bisogna seguire uno stile di vita equilibrato. E' necessario ricordare che a partire dai trent'anni il metabolismo comincia a rallentare, è un fatto naturale. Con il rallentamento del metabolismo è più facile prendere peso. Oscar Wilde diceva "so resistere a tutto meno che alle tentazioni". Qualcuna di noi sa resistere anche alle tentazioni, ma resistere è peggio di non averle.

3. Non mangiare in modo distratto: Uno dei nemici numero uno della forma è mangiare senza prestare attenzione. Spieghiamo meglio. Mangiare è strettamente collegato alla mente e se si mangia facendo altre cose si corrono due rischi principali: da una parte riempirsi ben oltre il senso di sazietà e dall'altra, vero anche se suona incredibile, "dimenticarsi" di aver mangiato, per cui si sente fame molto prima di quanto sarebbe normale.

4. Non mangiare velocemente: E' importante avere consapevolezza di quello che si sta mangiando, perciò è necessario consumare il pranzo con calma. In poche parole bisogna mangiare seduti, utilizzando almeno un quarto d'ora a pasto.

5. Non saltare i pasti: Non è necessario saltare i pasti, basta trovare un equilibrio e mangiare con regolarità. Nell'arco della giornata bisogna dividere le calorie in vari pasti.

6. Verdure a volontà: E' necessario, nel corso della giornata, consumare frutta e

verdura, perché ricche di fibre, vitamine e sali minerali: cetrioli, asparagi, carciofi, ananas, sedano ecc...

7. Bere per depurare l'organismo: Per depurare l'organismo e mantenersi in forma è salutare bere a digiuno un bicchiere d'acqua con limone.

8. Fare movimento: Albert Einstein affermava giustamente: "La vita è come andare in bicicletta. Per mantenere l'equilibrio devi muoverti".

E' necessario fare movimento e non stare seduti tutto il giorno. Se non amiamo particolarmente la palestra, basta fare le scale a piedi e camminare cercando di fare 1 km in più al giorno. Per accelerare il metabolismo e bruciare i grassi bisogna cominciare a correre per rendere i muscoli più sodi e reattivi. Per stimolare i muscoli delle gambe e dei glutei è necessario salire e scendere le scale.

*"La vita è come
l'equilibrio*

*andare in bicicletta. Per mantenere
devi muoverti"*

Albert Einstein



Anche l'uso di integratori alimentari può aiutarci a mantenerci in forma, tra questi:

CENTELLA-PILOSELLA-IPPOCASTANO 90 CAPSULE

della farmacia Leonida Bissolati di Roma

FUCUS-CITRUS AURANTIUM 90 CAPSULE

della farmacia Leonida Bissolati di Roma

CENTELLA-PILOSELLA-IPPOCASTANO

Integratore ad azione drenante preparato dalla Farmacia Leonida Bissolati di Roma. La centella combatte la cellulite, rinforza le pareti dei vasi sanguigni, favorisce la circolazione periferica, cura l'insufficienza venosa e la ritenzione idrica. Inoltre stimola la produzione di collagene e favorisce il nutrimento della pelle. La pilosella riduce l'edema degli arti inferiori e la ritenzione idrica, favorendo la riattivazione del microcircolo e l'eliminazione delle tossine a livello linfatico. L'ippocastano ha proprietà antiossidanti e vasoprotettive utili per i disturbi della circolazione.

FUCUS-CITRUS AURANTIUM

Integratore ad azione dimagrante, antifame e acceleratore del metabolismo prepa-



rato dalla Farmacia Leonida Bissolati di Roma. Stimola il metabolismo, aiutando a tenere un equilibrato peso corporeo. La sinefrina è una sostanza presente nella buccia dell'arancia amara (Citrus aurantium) e viene utilizzata per dimagrire. Questa sostanza riduce l'appetito ed eccita il metabolismo basale. La sinefrina libera l'adrenalina, riducendo l'appetito. Il Citrus è termogenico, cioè in grado di agire sul grasso, aumentando il metabolismo attra-

verso la termogenesi, che è un processo metabolico preposto alla produzione di calore nel tessuto adiposo, favorendo il dimagrimento. Il Fucus (Fucus vesiculosus) è un'alga particolarmente ricca di iodio, è utilizzata per favorire la perdita di peso corporeo e per risolvere la stitichezza intestinale. E' un potente stimolante del metabolismo, perciò è impiegato come dimagrante nel trattamento della cellulite e dell'obesità.

Per il trattamento di cellulite e adiposità localizzate possono essere utilizzate anche apparecchiature estetiche come AW 10 PLUS (Esthetologue), che utilizza la nuova tecnologia ad onde acustiche



per un innovativo trattamento della silhouette del corpo per contrastare gli inestetismi cutanei della cellulite e delle adiposità localizzate. Le onde acustiche AW 10 PLUS sono onde meccaniche, che viaggiano tra 5-20 m/s, capaci di raggiungere profondità superiori ai 25 mm nel tessuto cutaneo. Grazie alle vibrazioni generate dalla propagazione delle onde, si ottiene un aumento del metabolismo cellulare con conseguente riduzione e rimodellamento del tessuto adiposo.

A livello vascolare, a distanza di alcuni giorni dalla seduta, si verifica un effetto permanente di neoangiogenesi, ovvero lo sviluppo di nuovi vasi sanguigni a partire da quelli esistenti. A livello del tessuto connettivo si verifica subito un aumento della compattezza del tessuto e dell'elasticità cutanea. Dopo qualche settimana si instaura un processo di nuova produzione di collagene. A livello del tessuto adiposo si ha un aumento del metabolismo cellulare con conseguente riduzione dei

pannicoli. L'incremento della produzione di collagene riduce visibilmente i noduli della cellulite e rassoda i tessuti trattati senza avere mai rilassamento da diminuzione del volume.

Dopo un'applicazione, i clienti notano subito un aumento della diuresi, un incremento dell'elasticità cutanea del 50% e maggiore compattezza. Anche il microcircolo migliora, con un effetto di leggerezza agli arti. La buccia d'arancia? Dopo 3 o 4 sedute, ne sarà visibile la riduzione a colpo d'occhio. Provare per credere! Disponibile presso la Farmacia Leonida Bissolati di Roma. Spero che i miei consigli possano esservi di aiuto per tenervi sempre in forma e valorizzare il vostro corpo. Enjoy!



@thepharmacisttrendy



PRODOTTI PROFESSIONALI RICOSTRUZIONI UNGHIE

*"esprimi la tua arte
con i pigmentatissimi
Gel Painting"*

**Nail One®
Philosophy**

www.nailoneacademy.com

