

È formatore e coach professionista nel settore della bellezza, della moda e della comunicazione.

Make up artist e parrucchiere di personaggi televisivi per vent'anni, oggi si propone come BMC, beauty mental coach (www.beautymentalcoach.com) dopo aver arricchito le proprie conoscenze.

«La differenza rispetto a un counselor o a uno psicologo è che queste figure professionali fanno consulenza sul "perché" delle situazioni e delle emozioni che si vivono, il coach invece si occupa del "come" risolverle, mettendo il cliente in condizione di sviluppare strategie che portino a realizzare i propri obiettivi».

Un esempio? «Con l'aiuto del beauty mental coach, una ragazza arriva a capire qual è il tipo di immagine che la rende più sicura grazie a un accurato studio del look», dice Sparacia. «Il Beauty Mental Coach è una figura professionale unica al mondo, che ho creato grazie alla mia esperienza di look maker: nel tempo è cresciuta in me la convinzione che la bellezza emotiva, utilizzando il processo del coaching, è uno strumento molto importante perché riporta la persona a un atto di fede verso se stesso e la mette in condizione di superare i propri complessi attraverso l'immagine».

Le "sue" regole durante il percorso con il cliente? «Ascoltare senza giudicare, rispettare e sostenere il cliente nelle varie fasi, puntando anche sulla consapevolezza delle sue responsabilità. Il coach non è l'amicone, ma un tifoso e come tale gioisce dei tuoi successi, riportando però l'attenzione sull'obiettivo da centrare».

Scusi, ma un beauty mental coach come si tiene in forma? «Esattamente come i miei clienti: entrando in contatto con le mie emozioni».



Il beauty mental coach

MARIO SPARACIA



Il dietologo

NICOLA SORRENTINO

Specialista in Scienza dell'alimentazione e dietetica, Idrologia, Climatologia e Talassoterapia, esercita a Milano e insegna all'Università di Pavia.

Definito "medico dei vip" perché molti dei suoi pazienti sono persone note, la definizione non lo fa sentire a suo agio: «Mi sento solo un medico, da oltre vent'anni mi occupo di nutrizione e ho trascorso gran parte del mio tempo a studiare come il cibo influenza la nostra vita e la nostra salute. Sono convinto che un bravo dietologo debba essere innanzitutto un buon medico: i miei pazienti mi interpellano per molteplici aspetti della loro salute, partendo ovviamente dall'alimentazione», racconta il professore (www.nicolasorrentino.it). Nel suo nuovo libro *La dieta dell'acqua* (Ed. Salani) spiega come seguire un programma alimentare di 30 giorni abbinando a ogni piatto l'acqua giusta. «I nuovi studi internazionali dimostrano che bere acqua prima dei pasti aiuta a dimagrire e a mantenere nel tempo il peso raggiunto. E non solo perché l'acqua, saziandoci, ci fa passare la voglia di abbuffarci. Il fatto è che bevendo si attivano una serie di meccanismi metabolici che aiutano realmente a perdere peso».

Come si sceglie un bravo dietologo? «Basta chiedere al vostro medico curante o collegarsi al sito dell'Ordine dei Medici. Ricordatevi però che un regime alimentare sano è basilare per tutti e dovrebbe essere uno stile di vita: per chi deve dimagrire, una dieta deve essere l'abitudine ad alimentarsi in modo salutare e controllato sempre. Non è un atto punitivo e non vuol dire saltare i pasti sognando con nostalgia un piatto di spaghetti: significa riorganizzare la propria alimentazione, il che può rivelarsi anche piacevole se si impara a saper sfruttare gli ingredienti esaltandone i sapori naturali, stagionali e senza preparazioni elaborate».

Lei come si tiene in forma? «Al mattino comincio con 50 gocce di cardo mariano e 50 di crisantello americano, due ottimi disintossicanti. Depurarsi è importante per chi, come me, è quasi sempre a cena fuori, così si evita che il fegato vada in tilt. Bevo almeno un litro d'acqua non frizzante e a temperatura ambiente e ingoio una compressa di clorofilla e una di cannella. Purtroppo faccio poca attività fisica, però vado in studio a piedi, non prendo mai l'ascensore e quando posso vado in piscina a fare una nuotata».