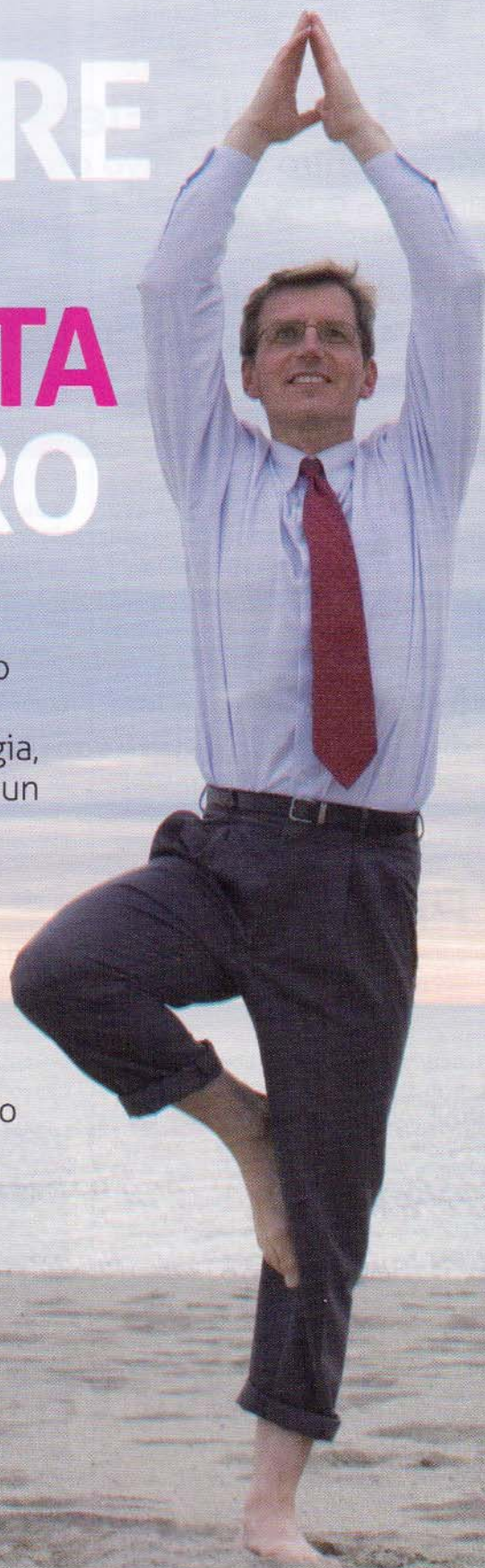


BENESSERE COME STILE DI VITA E DI LAVORO

Quando il corpo lancia un SOS dopo un intenso periodo lavorativo, è il momento non solo di prendersi una pausa, per liberare la mente e fare il pieno di energia, ma anche di rapportarsi al benessere in un modo nuovo e soprattutto costante. Dall'alimentazione all'attività fisica, dai massaggi ai trattamenti più esclusivi, fino alle giornate in beauty center e in spa d'hotel, ecco alcuni suggerimenti per l'event manager che desidera trovare, anche in occasione di un meeting, il giusto abbinamento tra lavoro e wellbeing

◆ Simona Lovati





aiuta a dimagrire e a mantenere il peso raggiunto. «Quando beviamo», spiega l'autore, «si avviano una serie di meccanismi metabolici conosciuti come termogenesi – la produzione di calore con dispendio energetico –, che aiutano a perdere peso. Se alla nostra dieta quotidiana introduciamo otto bicchieri d'acqua e abbiamo attività fisica costante, avremo risultati visibili e duraturi».

I consigli del personal trainer per il manager che ha poco tempo

I manager che non possono permettersi di trascorrere molte ore in palestra o

quelli che non sono avvezzi a praticare attività fisica, possono comunque pianificare un programma di allenamento mirato per dimagrire o incrementare forza, tonicità ed equilibrio, affidandosi all'esperienza di un personal trainer, che spieghi gli esercizi più adatti e come eseguirli, ottimizzando i risultati, evitando di arrecare danni ad articolazioni e schiena.

«Per chi ha poco tempo», spiega **Marco Sartori**, personal trainer, laureato in Scienze Motorie con specializzazione in Scienze e Tecniche dello Sport, «un attrezzo che dà ottimi risultati è il suspension training, con cavi con maniglie che si attaccano al soffitto a circa due metri di altezza e che consentono di svolgere l'allenamento in sospensione, sfruttando la forza di gravità, per potenziare non solo gambe e addome, ma tutti i distretti muscolari. La particolarità è che l'attrezzo si può utilizzare anche en plein air, per esempio, legandolo a un albero. Per un allenamento divertente e dinamico si possono utilizzare le Power Bag, sacchi riem-

NICOLA SORRENTINO
CON PAOLA GAMBINO



CHE COSA MANGIARE,
CHE ACQUA BERE
PER STARE BENE
E PERDERE PESO

La dieta dell' ACQUA

LA DIETA DELL'ACQUA

Tratta dal libro del professor **Nicola Sorrentino**, «La dieta dell'Acqua» (Salani Editore), è

1° GIORNO

Prima colazione: 2 bicchieri d'acqua; caffè o tè con dolcificante; 1 yogurt magro, cereali integrali gr 30 o 2 fette biscottate. **Metà mattina:** 1 spremuta d'agrumi o 20 pistacchi o 10 mandorle. **Pranzo:** 2 bicchieri d'acqua; 1 panino integrale;

1 piatto verdure alla griglia. **Merenda:** 3 noci o 1 quadretto cioccolato nero. **Cena:** 2 bicchieri d'acqua; fusilli con le cime di rapa. **Dopocena:** 1 frutto a piacere.

RICETTA FUSILLI CON LE CIME DI RAPA. Ingredienti per 2 persone: 180 g di fusilli, 700 g di cime di rapa pulite, 2 filetti di acciughe dissalate, capperi, 1 vasetto di yogurt magro, 1 spicchio di aglio, sale. **Esecuzione:** lavate le cime di rapa e cuocetele, con lo spicchio d'aglio e a recipiente coperto, in poca acqua salata. Mescolate con cura in una ciotola lo yogurt, i capperi e le acciughe a pezzetti. Scolate la verdura, eliminate l'aglio e aggiungetela al composto di yogurt. Lessate la pasta al dente e versatela nella ciotola amalgamate e servite.

2° GIORNO

Prima colazione: 2 bicchieri d'acqua; caffè o tè con dolcificante; 1 yogurt magro; cereali integrali gr 30 o 2 fette biscottate. **Metà mattina:** 1 spremuta d'agrumi o 20 pistacchi o 10 mandorle; **Pranzo:** 2 bicchieri d'acqua; 1 panino con prosciutto crudo gr 50; 1 piatto insalata e pomodori con salsa a piacere. **Merenda:** 3 noci o 1 quadretto cioccolato nero; **Cena:** 2 bicchieri d'acqua; zuppa contadina con crostini di pane gr 60. **Dopocena:** 1 frutto a piacere

RICETTA ZUPPA CONTADINA. Ingredienti per 2 persone: 500 g di cicoria o di catalogna, 200 g di funghi, 400 g di asparagi surgelati, ½ scalogno, ½ dado, prezzemolo, 1 porro, 1 costa di sedano, 2 cucchiaini di parmigiano, 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva, sale e peperoncino. **Esecuzione:** pulite bene le verdure e tagliatele grossolanamente. In una pentola antiaderente versate il brodo di dado e lo scalogno tritato finemente aggiungetevi le verdure ed il trito di prezzemolo e lasciate cuocere a fiamma bassa per circa 30 minuti. A fine cottura regolate di sale, aggiungete il parmigiano, l'olio e il peperoncino.

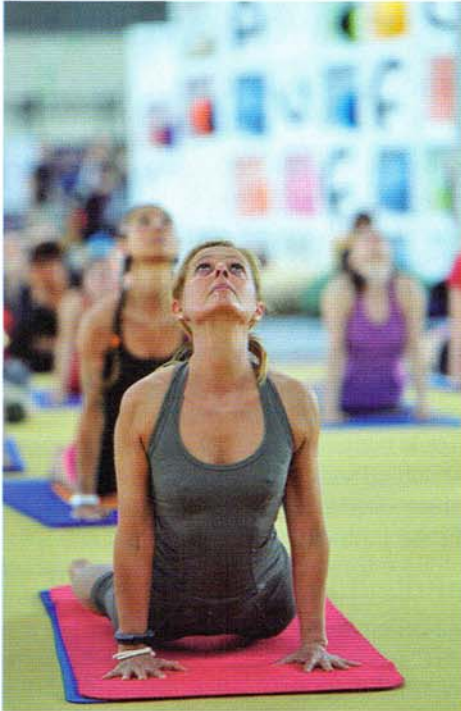
3° GIORNO

Prima colazione: 2 bicchieri d'acqua; caffè o tè con dolcificante; 1 yogurt magro; cereali integrali gr 30 o 2 fette biscottate; **Metà mattina:** 1 spremuta d'agrumi o 20 pistacchi o 10 mandorle; **Pranzo:** 2 bicchieri d'acqua; calamari ala griglia gr 200; 1 piatto insalata verde con salsa a piacere. **Merenda:** 3 noci o 1 quadretto cioccolato nero. **Cena:** 2 bicchieri d'acqua; riso clorofilliano; **Dopocena:** 1 frutto a piacere

RICETTA RISO CLOROFILLIANO. Ingredienti per 2 persone: 140 g di riso, 2 zucchine, 100 g di spinaci, 100 g di erbe, una manciata di piselli surgelati, 2 patate piccole, prezzemolo, basilico, ½ scalogno, ½ dado, 2 cucchiaini di parmigiano, 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, sale. **Esecuzione:** tritate lo scalogno, pulite e lavate le verdure, tagliatele grossolanamente e mettetele in una pentola con l'acqua e il dado. Unite i piselli, salate e fate cuocere a fuoco medio per circa 20 minuti. Aggiungetevi il riso e portate a cottura, rifondendo l'acqua se necessario. Versatelo in una terrina condite con olio, parmigiano e poco pepe.

4° GIORNO

Prima colazione: 2 bicchieri d'acqua; caffè o tè con dolcificante; 1 yogurt magro; cereali integrali gr 30 o 2 fette biscottate. **Metà mattina:** 1 spremuta d'agrumi o 20 pistacchi o 10 mandorle. **Pranzo:** 2 bicchieri



piti di sabbia con un peso variabile (dagli otto 6 ai 20 chili), o le twisterbag (powerbag riempite per metà con acqua), che creano più instabilità, permettendo di coinvolgere in modo maggiore gli addominali e i muscoli stabilizzatori». L'inten-

grazione massima, dice l'esperto è associare questo tipo di training funzionale a yoga, Pilates, e ad attività aerobiche come bicicletta, nuoto o corsa -, per intensificare la capacità cardiocircolatoria e bruciare grassi.

Il momento migliore della giornata per fare sport? «L'ideale», spiega Sartori, «è al mattino, tra le 9 e le 11, dopo un buon riscaldamento. Se ci si allena la sera, meglio evitare esercizi ad alta intensità perché potrebbero disturbare il sonno. La regola è comunque allenarsi lontano dai pasti».

Da Rimini Wellness i must dell'estate 2015

Oltre a tante novità legate al fitness, RiminiWellness - dal 28 al 31 maggio a Rimini Fiera -, ha posto l'accento su discipline che si prendono cura non solo del corpo, ma anche di mente e spirito. Come la **Bioginnastica**, che si propone di riequilibrare la salute del corpo, dando una dignità e un senso ai dolori e alle sofferenze. Negli ultimi anni, la disciplina è sem-

d'acqua; 1 piatto minestrone di verdure senza legumi; 2 patate lesse. **Merenda:** 3 noci o 1 quadretto cioccolato nero. **Cena:** 2 bicchieri d'acqua; 1 panino integrale; 1 piatto insalata con salsa a piacere con orata al profumo d'agrumi. **Dopocena:** 1 frutto a piacere.

RICETTA ORATA AL PROFUMO DI AGRUMI. Ingredienti per 2 persone: 400 g orata già sfilettata, 4 pomodori ramati, 2 rametti di rosmarino fresco, 2 cucchiari di capperi dissalati, 1 spicchio d'aglio, 1 arancio, 2 cucchiari di parmigiano, prezzemolo, 2 cucchiari mais grattugiato, 2 cucchiari di vino bianco, 2 cucchiari d'olio extra vergine d'oliva, sale, pepe. **Esecuzione:** lavate i filetti di orata e poneteli in una teglia per microonde. Affettate in lamelle sottili lo spicchio d'aglio, tritate il rosmarino e appoggiatele sul pesce. Lavate e asciugate i pomodori, tagliateli a fette spesse e ricoprite i filetti. Tritate il prezzemolo, mescolatelo con il formaggio, il mais e il pepe e spolverate i pomodori. Salate, pepate, e irrorate con 2 cucchiari di vini bianco e 2 di acqua. Sbucciate un'arancia e tagliatela a fette, ponetela negli spazi fra il pesce e i pomodori, condite con l'olio e cuocate per circa 20 minuti. Servite caldo.

5° GIORNO

Prima colazione: 2 bicchieri d'acqua; caffè o tè con dolcificante; 1 yogurt magro; cereali integrali gr 30 o 2 fette biscottate. **Metà mattina:** 1 spremuta d'agrumi o 20 pistacchi o 10 mandorle. **Pranzo:** 2 bicchieri d'acqua; 1 paillard ai ferri; 1 piatto insalata con salsa a piacere; 1 patata lessa; **Merenda:** 3 noci o 1 quadretto cioccolato nero. **Cena:** 2 bicchieri d'acqua; 1 panino integrale con fettine di tofu pomodoro ed origano. **Dopocena:** 1 frutto a piacere

RICETTA FETTINE DI TOFU POMODORO ED ORIGANO. Ingredienti per 2 persone: 250 g tofu (a fettine), 1 spicchio d'aglio, 250 g pomodori pelati, origano, 4 cucchiari vino rosso, capperi, 4 cucchiari d'olio extravergine d'oliva, sale, peperoncino in polvere. **Esecuzione:** in una padella antiaderente ponete l'olio, lo spicchio d'aglio, i pomodori pelati schiacciati con una forchetta, il vino, l'origano e un pizzico di sale. Quando la salsa è cot-

ta unite il tofu e fate cuocere per 5-6 minuti circa. Aggiungete il peperoncino e servite caldo.

6° GIORNO

Prima colazione: 2 bicchieri d'acqua; caffè o tè con dolcificante; 1 yogurt magro; cereali integrali gr 30 o 2 fette biscottate. **Metà mattina:** 1 spremuta d'agrumi o 20 pistacchi o 10 mandorle. **Pranzo:** 2 bicchieri d'acqua; 1 uovo sodo; 1 piatto insalata con salsa a piacere; 1 panino integrale. **Merenda:** 3 noci o 1 quadretto cioccolato nero. **Cena:** 2 bicchieri d'acqua; Rigatoni saporiti. **Dopocena:** 1 frutto a piacere

RICETTA RIGATONI SAPORITI. Ingredienti per 2 persone: 180 g di rigatoni, 1/2 scalogno, 2 zucchine, 2 melanzane piccole, 20 pomodorini da sugo, 10 olive nere denocciolate, 1 spicchio di aglio, basilico, salvia, 2 cucchiari di vino bianco, 2 cucchiari d'olio extravergine d'oliva, sale, 2 cucchiari pecorino grattugiato, peperoncino. **Esecuzione:** lavate e tagliate a metà i pomodorini, privateli dell'acqua di vegetazione. Pulite e tagliate a tocchetti la melanzana e la zuccina. Tritate lo scalogno e con lo spicchio di aglio intero mettetelo ad appassire in una padella antiaderente con il vino bianco. Unite le verdure, le olive, il peperoncino e il basilico e la salvia. Salate e cuocete a fiamma bassa per un quarto d'ora, eliminate lo spicchio d'aglio. Lessate i rigatoni in abbondante acqua salata, scolateli al dente e conditeli con il sugo di verdure e l'olio. Mescolate e lasciate intiepidire prima di servire. Aggiungete il pecorino.

7° GIORNO

Prima colazione: 2 bicchieri d'acqua; caffè o tè con dolcificante; 1 yogurt magro; cereali integrali gr 30 o 2 fette biscottate. **Metà mattina:** 1 spremuta d'agrumi o 20 pistacchi o 10 mandorle. **Pranzo:** 2 bicchieri d'acqua; 1 piatto fagiolini e 2 patate al vapore con salsa a piacere. **Merenda:** 3 noci o 1 quadretto cioccolato nero. **Cena:** 2 bicchieri d'acqua; pasta e lenticchie (160 g per 2 persone).