

L'Agenda del Benessere



In Forma
*anche in
vacanza*

MET
BodyZone

www.metbodyzone.com



www.vipcenter.it



Combatti la cellulite anche in vacanza

Soffrire di ritenzione idrica o ancor peggio di inestetismi della cellulite è una cosa comune tra le donne. Eliminarla è un'esigenza di tutte, da chi è in sovrappeso a chi è in normopeso. La maggior parte delle persone presentano accumuli eccessivi di acqua nei tessuti. L'aumento della ritenzione idrica è concentrato in due periodi ben definiti:

1) la settimana precedente alla comparsa del ciclo mestruale **2) in estate** perchè le alte temperature rallentano i processi di smaltimento delle tossine, agiscono come un freno sulla nostra circolazione rendendo per questo difficoltoso il lavoro dei sistemi venoso e linfatico che sono quelli chiamati a smaltire le scorie metaboliche. Allora che ci sentiamo appesantiti, stanchi ed è anche questa la ragione per cui in estate, nonostante si pensi di mangiare più sano e di essere più attivi, si finisce per prendere peso.

Consiglio della Nonna:

Hai mai eseguito una Termografia? E' una valutazione professionale eseguita in tutti i centri VIP Center, che consente di vedere di che tipo di cellulite soffriamo. Maggiori informazioni su www.vipcenter.it - prenotala gratuitamente dal sito -

Come riuscire a controllare i liquidi che ristagnano nei tessuti, le scorie e le tossine che abbiamo accumulato anche in vacanza?

I cibi giusti per dire stop alla cellulite Anche in vacanza è davvero facile scegliere di mangiare bene. Bastano



semplici accortezze a tavola. Sappiamo bene che i cibi tanto amati dalla cellulite sono salumi, fritti, dolci e soprattutto il sale. Come evitarli? A pranzo ad esempio: insalatona con frutta fresca e secca o pesce al vapore/griglia (ricchi anche di omega 3) invece di scegliere il tonno, alimento ricco di sale. Per gli aperitivi: invece di cocktail ricchi di zuccheri ed alcool, alternarli con estratti o frullati di frutta fresca. A cena: invece di piatti di carne particolarmente elaborati cerca di preferire carni bianche o pesce magro (es. orata, merluzzo, sogliola, branzino etc.) alla griglia o al vapore. Così potrai mettere tu i condimenti usando solo olio extravergine d'oliva invece del burro e qualsiasi tipo di spezia invece del sale. Scegli infine contorni come zucchine e melanzane, verdure ricche di acqua che contrastano la ritenzione idrica.

Metabolismo attivo anche in estate

Per ridurre gonfiori e senso di pesantezza, è fondamentale l'attivazione metabolica. Come attivarla correttamente? Scegli l'attività fisica adatta a risolvere questa esigenza. In **centri di attivazione metabolica VIP Center** o **METbodyzone**, trainer professionisti ti proporranno il programma di allenamento più adatto a te per sentirti bella, leggera e vitale anche con il caldo estivo. Trova il centro più vicino a te ed allenati anche in vacanza, li trovi in tutta Italia: www.vipcenter.it - www.metbodyzone.com.



Anche in Italia è bello andare in Vacanza

Quando si pensa alla vacanza, subito vengono in mente posti lontani e all'estero. Anche in Italia puoi trovare angoli di Paradiso, ecco alcuni posti meravigliosi.

Al Nord

CURON VENOSTA. LAGO DI RESIA - Quello che spunta dal Lago di Resia è il campanile della chiesa dell'antico villaggio di Curon che oggi non esiste più. Il paese di Curon è oggi sommerso e si trova sotto il Lago Artificiale di Resia. In estate, il lago è una rinomata meta di gite ed escursioni.

Luogo di relax, dove si può riprendere nuove forze e rilassarsi. Grazie alla costanza e alla giusta

intensità del vento, il lago di Resia è molto apprezzato dagli appassionati di kitesurf.

Una Curiosità: La leggenda narra che in certi giorni ancora oggi si possano udire le campane del campanile che risuonano dal fondo del lago!



Al Centro

SPIAGGIA DELLE DUE SORELLE si trova all' interno del Parco del Conero (AN). E' chiamata in questo modo per i due scogli gemelli che emergono dalle acque di questo mare limpidissimo. Essendo raggiungibile solamente via mare, questo tratto di spiaggia bianca, è un gioiello di natura incontaminata, senza nessun servizio.

Al Sud

ALBEROBELLO-LA CITTA' DEI TRULLI

La Puglia è una regione affascinante sia per il mare meraviglioso e cristallino, ma anche per i suoi paesi che meritano una visita. Ad esempio **Alberobello** è una cittadina conosciuta anche come la "città dei Trulli", è stato nominata Patrimonio dell'Umanità dall'Unesco nel 1996. È un eccezionale esempio di edilizia realizzato con tecniche preistoriche e, al giorno d'oggi, numerosi trulli sono sopravvissuti intatti. Un "Trullo" è una piccola casa di pietra calcarea con un tipico tetto conico, realizzato con muri a secco ricavati dalla lavorazione di massi calcarei raccolti nei campi vicini.



BASTA POCO PER RENDERE UN PIATTO MEMORABILE

*Insalate Estive:
3 ingredienti per renderle
un vero capolavoro!*

Le **insalate estive** saranno il vostro piatto salva linea: leggere e rinfrescanti, ecco 3 piccoli segreti per renderle davvero irresistibili!!



* 1. MIXARE L'INSALATA

Evitate di preparare l'insalata con un solo tipo di foglie: create il vostro personalissimo mix di insalate! Per un tocco croccante aggiungere qualche foglia di insalata iceberg. Per un pizzico di sapore in più basta aggiungere alcune foglie di rucola.



* 2. FRUTTA SECCA

Aggiungete una nota croccante all'insalata con la frutta secca con un mix di noci, mandorle e pinoli. Ed ancora albicocche, uvetta, frutti rossi o papaia. Sarà un vero mix di gusto. Attenzione a non esagerare: la frutta secca è molto calorica, max 30 gr. al giorno.

* 3. FRUTTA FRESCA

Invece di mettere solo verdure come pomodori e cetrioli, alternateli con frutta fresca. Ad esempio alcune fettine di mele croccanti, cubetti di pesche, albicocche, pere, ananas o dadini di frutta esotica es. mango. I frutti renderà le vostre insalate ancora più estive e fresche.



Via La Pancia



METbodyzone

VIP CENTER o Centro MET

www.vipcenter.it

www.metbodyzone.com