

# L'Agenda del Benessere

Post vacanze. Realizza i tuoi buoni propositi per ripartire con energia



**MET**  
BodyZone

[www.metbodyzone.com](http://www.metbodyzone.com)



[www.vipcenter.it](http://www.vipcenter.it)



## Come esaudire i buoni propositi e restare felici anche dopo le vacanze

Quanti di noi, gli ultimi giorni di ferie pensano già ai "buoni propositi" post vacanze?! - es.- "Appena rientro mi iscrivo in palestra, mi metto a dieta fino a data da destinarsi, cerco di dedicarmi del tempo sempre e non solo in vacanza etc." Per fare in modo che ciò che abbiamo pensato al rientro dopo le ferie non venga dimenticato dopo una settimana di routine è utile fare una bella lista. Stampiamola attaccandola poi ad esempio sul frigorifero e spuntiamo le cose che riusciamo a fare mano a mano. Ecco quelli più ricorrenti nelle

teste di molti di noi. Vediamo come affrontarli ed asaudirli subito.

### il 1° Buon Proposito **Fare Sport**

Facciamolo. Non pensiamoci due volte: iscriviamoci in piscina, in palestra, al nuovo corso di tennis che ci piace tanto. Non indugiamo e non pensiamo di non avere tempo: il tempo si trova, se si vuole davvero esaudire un desiderio.

#### Consiglio della Nonna:

Il tempo è il bene più prezioso che abbiamo, e trovarlo per il nostro Benessere è un dovere! Per questo esistono nonni, babysitter, asili...per permetterci di fare sport e restare in forma e in salute nonostante impegni di famiglia e lavoro. Esistono anche **Centri Specializzati in cui tornare in forma è rapido e mirato**. Non serve allenarsi tutti i giorni per ritrovare la propria forma. Basta ad esempio la pausa pranzo. Prova l'efficacia degli Acceleratori Metabolici per restare in forma e modellare le tue forme. Percorsi mirati con istruttori qualificati per Addome, Gambe e Glutei. Scegli il tuo obiettivo, al resto pensano i tecnici qualificati nei centri di Riattivazione Metabolica VIP Center e METbodyzone. Trova quello a te più vicino su [www.vipcenter.it](http://www.vipcenter.it) e [www.metbodyzone.com](http://www.metbodyzone.com).



### il 2° Buon Proposito **Dimagrire**

Quanti di noi dopo le vacanze hanno detto: "quando torno inizio la dieta!". Una dieta ferrea è una soluzione un pò drastica, puntiamo a migliorare la nostra alimentazione evitando schifezze e mangiando più frutta e verdura fresche di stagione. Già questo aiuterà il nostro organismo a regolarizzarsi e a stare meglio. Se preferiamo invece essere aiutati da uno specialista nel raggiungere il peso forma ideale, nei centri VIP Center e METbodyzone troviamo anche esperti nutrizionisti al nostro servizio.

### il 3° Buon Proposito *Dedicare più tempo per se*

Gli altri vengono sempre prima di noi, vero? E' ora di dedicare del tempo anche per se stessi. Cosa ci piace fare? Ad es. un nuovo taglio? Un bel massaggio rilassante? Rigenerarsi con un week-end in una SPA? Insomma facciamo qualcosa anche per noi. Ogni giorno possiamo volerci bene con piccoli gesti come un minuto in più nella doccia per rigenerare corpo e mente, sedersi 5 minuti e fare una tranquilla colazione per partire con energia, fare una telefonata ad un amico quando ne abbiamo bisogno, volersi bene più spesso!



la  
differenza  
tra quello  
che sei  
e quello che  
vorresti essere  
sta in quello  
che fai.

### il 4° Buon Proposito *Cambiare ciò che non piace*

Il lavoro ci opprime? Quel mobile in salotto non lo sopportiamo più? La nostra auto è troppo vecchia? Non dobbiamo aver paura di cambiare, il cambiamento è miglioramento, sempre! Se nella nostra vita ci sono delle cose che vogliamo cambiare è il momento giusto per farlo. Tiriamo fuori il coraggio fidiamoci del nostro istinto.

### il 5° Buon Proposito *Il sogno nel cassetto*

*Sogni  
nel Cassetto*

Abbiamo sempre sognato di fare un corso di cucina orientale, imparare l'inglese, imparare a sciare, andare a cavallo o ballare balli caraibici? Bene, è il momento di realizzare il nostro sogno nel cassetto. Fare qualcosa di nuovo che da sempre abbiamo desiderato ci darà tanta energia e positività.

### *Mantenere a lungo l'abbronzatura dopo il dietro dalle vacanze*

- 1 Mangiare alimenti di stagione di color giallo-arancione:** es. pesche, albicocche, carote. Ricchi di betacarotene e sali minerali, agiscono da anti-ossidanti per una pelle giovane e abbronzata più a lungo
- 2 Fare peeling o scrub almeno 2 volte a settimana.** Aiuterà a togliere lo strato superficiale rendendo la pelle più brillante ed ossigenata
- 3 Idratare la pelle con prodotti dall'azione nutriente ed emolliente, a base di aloe, burro di karitè, evitando invece quelli troppo acidi, come l'acido glicolico che rimuove i pigmenti dalla nostra pelle.**
- 4 Limitare i bagni in piscina: a causa del cloro, l'acqua della piscina ha un effetto sbiancante sulla pelle abbronzata.**
- 5** **Attenzione all'aria condizionata. Tanto più l'aria è secca tanto più la nostra pelle si disidrata, favorendo la desquamazione. Preferiamo l'aria naturale, aprendo porte e finestre.**



Pronti, partenza...via!! Si ricomincia con lo Sport! Uno Spuntino sano ed energetico: BARRETTE AI SEMI "MADE AT HOME"



Per ogni allenamento è importante organizzarsi bene dal punto di vista del supporto energetico. Nel nostro borsone non deve mai mancare frutta fresca e secca da mangiare pre e post allenamento. Un'alternativa sana alla frutta fresca sono le barrette energetiche preparate a casa. L'autoproduzione ci permette di evitare gli ingredienti indesiderati di alcuni prodotti confezionati, come grassi idrogenati e zucchero raffinato. Questa versione che proponiamo è un ottimo integratore, proteico ed a basso contenuto glicemico. Provare per credere!

## Barrette Energetiche di Semi e Mandorle



### INGREDIENTI x 12 BARRETTE

- 50 gr di fiocchi di mais
- 150 gr di fiocchi di grano saraceno o quinoa
- 125 gr di mandorle pelate  
(si può anche mixare con altra frutta secca)
- 80 gr di uvetta o frutti rossi secchi
- 4 cucchiari di semi di zucca
- 1 o 2 cucchiari di semi di sesamo
- 1 cucchiaino di semi di chia
- 200 ml di succo d'agave o miele liquido

### COME SI PREPARANO

Sminuzzare grossolanamente la frutta secca prescelta. Mettere tutti gli ingredienti in una ciotola capiente, mescolare con un cucchiaino e un pò alla volta aggiungete il succo d'agave o miele. Mescolare tutto per bene.

Prendere una teglia e rivestitela con della carta da forno. Stendere tutto l' impasto sulla teglia appiattendolo mantenendo uno spessore di almeno di 1 cm.

Infornare il tutto per 15 minuti a 160°. *N.B. Non è necessario mantenere le barrette di più in forno, quando tirerete fuori la teglia vi sembrerà ancora molto morbido, ma realmente dopo 30 minuti di riposo si sarà ben compattato.*

Si possono conservare in frigo dentro un contenitore per max 10 giorni.



Via La Pancia



METbodyzone

VIP CENTER o Centro MET

[www.vipcenter.it](http://www.vipcenter.it)

[www.metbodyzone.com](http://www.metbodyzone.com)