

# L'Agenda del Benessere

Quest'estate non ti nascondere.  
I segreti per scoprirti in forma



**PROVA**

**COSTUME**

**NOI SIAMO PRONTI**

**E TU?**

**MET**  
BodyZone

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



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



# 1° OBIETTIVO

## ELIMINARE QUALCHE CM DI TROPPO RAPIDAMENTE

Molte persone sono pronte a rilassarsi al mare, ma poche sono davvero pronte alla prova costume!

Coperti è tutto semplice: il jeans stretto modella i fianchi, i maglioni larghi coprono le maniglie e la pancetta! Ma con il costume tutto è "scoperto", e il pensiero di togliersi i vestiti e mostrare le proprie forme, spaventa tutti sia uomini che donne.

**Non basta sognare o sperare di eliminare qualche cm di troppo per esaudire il desiderio di mettere il costume soddisfatti della propria forma fisica! Bisogna AGIRE e farlo immediatamente. Selezionare l'attività fisica giusta, impegnarsi quotidianamente, fare le scelte con consapevolezza e crederci costantemente ti faranno ottenere dei grandi**

**L'ATTIVITA' FISICA GIUSTA** - Per ottenere dei risultati importanti e soprattutto riuscire a **modellare il tuo corpo rapidamente** DEVI prima di tutto scegliere l'attività fisica giusta che fa accelerare metabolismo e dimagrimento. Conosci gli **Acceleratori Metabolici**? In centri specializzati nella Riattivazione Metabolica **VIP Center e/o METbodyzone raggiungere rapidamente risultati su punti mirati del corpo è più semplice**. Trovi infatti percorsi personalizzati PANCIA, GAMBE, GLUTI e CELLULITE in base all'obiettivo che vuoi raggiungere. Sei una persona che ama allenarsi in un ambiente riservato e con trainer professionisti che ti seguono costantemente? Cerca il centro **VIP Center** più vicino a te su [www.vipcenter.it](http://www.vipcenter.it). Sei invece uno sportivo e vuoi provare un nuovo allenamento dinamico, divertente ed efficace? Prova MET. Vedi i **centri METbodyzone** in Italia e Svizzera su [www.metbodyzone.com](http://www.metbodyzone.com).



**Pianifica**

Con tutte le tue idee.

**Immagina**

Con tutta la tua mente.

**Credici**

Con tutto il tuo cuore.

**Raggiungi**

Con tutte le tue forze.

**CREDERCI COSTANTEMENTE** - L'impossibile diventa POSSIBILE solo se ci credi davvero, in ogni minuto, in ogni istante della tua giornata! Ecco alcuni consigli utili.

1) Definisci bene qual'è il tuo obiettivo prima di tutto con te stesso e perchè vuoi raggiungerlo. 2) Condividi il tuo obiettivo con altre persone. Insieme si raggiunge più facilmente una meta. 3) Premiati ogni volta che raggiungi un piccolo traguardo. 4) Pensa alle migliori cose che potrebbero accadere se raggiungerai il tuo obiettivo. 5) Non mollare e se ne senti il bisogno chiedi l'aiuto di un professionista. Se il tuo obiettivo è sentirti bene nell'indossare nuovamente il costume, un professionista della nutrizione è la soluzione giusta per te! Nei centri VIP Center/MET trovi anche questo!

**A volte un vincitore è semplicemente un sognatore che non ha mai mollato! Nelson Mandela**



## 2° OBIETTIVO

### PREPARARE LA TUA PELLE AL SOLE



Con l'arrivo dell'estate e delle temperature roventi, il mare o la piscina sono il tuo rifugio preferito? Dopo aver trovato l'attività fisica giusta per raggiungere la tua forma fisica, è tempo di pensare a come ottenere un'abbronzatura perfetta. E' necessario però stare molto attenti a proteggere in modo adeguato la pelle dall'azione nociva dei raggi UV-A e UV-B. Oltre a proteggerla utilizzando la crema solare più adatta a te e in commercio ne trovi tantissime, ecco alcuni consigli su come mantenerla bella ed idratata tutta l'estate.

**Come idratare correttamente la pelle dopo l'esposizione al sole?** Dopo le lunghe ore di esposizione, sotto la doccia utilizza prodotti che all'interno hanno **olio e miele**, due delle sostanze nutrienti più forti per la tua pelle che aiutano anche a lenire le possibili bruciate. Evitano anche sia di spellarti che di essere soggetti a fastidiosi eritemi ed eczemi della pelle. Un'altra sostanza molto utile è l'aloè vera, da applicare esclusivamente dopo la doccia e la sera, per idratare bene la pelle e pulirla dai residui di grasso e polvere della giornata. Tra gli olii, i più idratanti sono quelli a base di mandorle o argan.

### *Consiglio della Nonna: scegli alimenti colorati in estate accelerano l'abbronzatura e diminuiscono le tue rughe*

Proteggerti dal sole e favorire un'intensa abbronzatura è possibile anche con i **cibi giusti da portare a tavola**. Oltre a regalare il colorito dorato, i raggi UV producono i radicali liberi che attaccano le cellule di collagene ed elastina, le ossidano, accelerando l'aging cutaneo. Incrementa la tua alimentazione con frutta e verdura di colore giallo e arancione come **carote, albicocche, nespole, pesche, melone, etc.** La loro tinta indica una particolare ricchezza di betacarotene, precursore della vitamina A, che favorisce direttamente la produzione di melanina. Il betacarotene è in grado di sviluppare un'abbronzatura profonda.

**Mirtilli, uva e lamponi sono ricchi di polifenoli**, agenti in grado di svolgere una potente azione anti-ossidante, contrastando l'effetto del photo-aging. Inoltre, regolano la microcircolazione cutanea, diminuendo la sensazione di calore. Ne basta una manciata a colazione.



**Pesce e frutti di mare, ricchi di acidi grassi e omega 3**, proteggono dal sole, riparando le fibre di collagene ed elastina, messe a dura prova durante l'esposizione solare. Contengono inoltre zinco e selenio, sali minerali che riparano le cellule dall'azione ossidativa. Il risultato? **Pelle liscia e abbronzata uniformemente.**



## UNA RICETTA ESTIVA SFIZIOSA & LIGHT



### PEPERONE RIPIENO CON POLLO AL CURRY

#### INGREDIENTI (PER 3 PERSONE)

**3 peperoni - 300 g di petti di pollo tritati  
1 cipolla, 1 carota e 1 sedano tritato  
1 cucchiaino colmo di curry - 1 cucchiaino  
di paprika - 3 cucchiai di grana  
grattugiato - galbanino qb (se vi piace)  
pangrattato q.b. - olio - sale**

**PREPARAZIONE:** Lavare i peperoni ed eliminare il gambo con i semi e tutti i filamenti. Se occorre, dare una sciacquata sotto l'acqua per eliminare qualsiasi residuo. Sistemare i peperoni già puliti in una placca rivestita di carta forno e infornare a 250° per circa 3/4 d'ora. Controllare di tanto in tanto per evitare che si brucino. • Intanto che i peperoni sono nel forno, procediamo con il ripieno. In una padella, mettere un pò di olio e fare un soffritto con sedano, carota e cipolla. Dopo un paio di minuti aggiungere i petti di pollo tritati e farli rosolare per qualche istante a fiamma vivace. Unire mezzo bicchiere di vino bianco e sfumare. Aggiungere il curry, la paprika e aggiustare di sale. Mescolare bene tutti gli ingredienti e spegnere. • Togliere dal forno i peperoni, metterli in una pentola con coperchio e lasciarli intiepidire, dopodichè spellarli. • A questo punto aggiungere un pò di grana grattugiato al condimento e dare una rimescolata. Farcire i peperoni già spellati aggiungendo un pezzetto di galbanino. • Man mano adagiare i peperoni su una teglia rivestita con carta forno e alla fine spolverizzarli con il pangrattato. Porre in forno già caldo per circa 15 minuti. Lasciare intiepidire e servire. I peperoni farciti con pollo al curry sono ottimi sia tiepidi che freddi. Buon Appetito.



Via La Pancia



METbodyzone

VIP CENTER o Centro MET

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

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