

L'Agenda del Benessere

Scopriti...in forma

Speciale Pancia e Cellulite

MET
BodyZone

www.metbodyzone.com



www.vipcenter.it

Speciale Pancia Piatta

Come superare la "Prova Costume"

Siamo nel pieno della stagione primaverile e il pensiero fisso di molti in questo mese è...come superare la prova costume! Iniziamo dalla pancia, un dilemma per molti sia uomini che donne. Eliminare le maniglie dell'amore, far sparire il gonfiore che è impossibile da nascondere in costume sono i principali obiettivi. Come fare? Da dove iniziare? Ecco alcuni utili consigli.

Consigli pratici ed efficaci per aiutarti a ritrovare una pancia piatta, in tempi davvero molto brevi.

1) LEGUMI SI O LEGUMI NO?

I legumi sono alimenti importantissimi per un'alimentazione sana e bilanciata, ricchi di sali minerali e proteine, alternativa sana alle proteine animali. Purtroppo sono anche una delle maggiori cause di gonfiore addominale. Per evitare di eliminarli nel periodo primaverile-estivo e privarti di tutti gli elementi nutritivi di cui sono ricchi, cerca di cucinarli utilizzando delle accortezze per aiutarti nella digestione. Ad esempio aggiungi alcune foglie di alloro nell'acqua di cottura o 1 cucchiaino di bicarbonato...e se li mangi con regolarità (1 volta a settimana) il tuo corpo li digerirà più facilmente.

2) MANGIA LENTAMENTE Non mangiare di fretta, perché mangerai anche aria che andrà a gonfiare lo stomaco ed aumentare il tuo volume addominale.

3) CERCA L'ATTIVITA' GIUSTA PER LA PANCIA. Non basta allenarti con regolarità per eliminare le adiposità localizzate sul tuo addome. Dopo una gravidanza o dopo aver perso molti kg, recuperare l'elasticità dei tessuti è complesso. Non è però impossibile! Con i Percorsi Metabolici Addome del Metodo VIP Center o gli allenamenti specifici Addome di METbodyzone ritrovare la forma desiderata è possibile. Grazie all'utilizzo di elettrodi nei punti localizzati del tuo corpo, il risultato da raggiungere è facile e veloce. Dal 1996 milioni di persone hanno ottenuti risultati straordinari....ed allora perché non provarci anche tu? Ti piace fare attività fisica, ma vuoi farla in un luogo riservato e con dei trainer che ti seguono costantemente? Cerca il VIP Center più vicino alla tua città su www.vipcenter.it. Sei invece una persona che ama allenarsi in modo intenso, dinamico e divertente lavorando in modo specifico sui punti del corpo da migliorare? Cerca il centro METbodyzone più vicino a te su www.metbodyzone.com. Un **MET INSTRUCTOR** ti seguirà per accelerare i risultati del tuo allenamento.



Speciale Gambe in forma

I falsi miti sulla Cellulite



Quando si pensa al mare...nei pensieri di molte donne c'è un'immagine sola! LA CELLULITE!

Tutte ne parlano, tutte vorrebbero essere come le bellissime star del cinema che grazie a Photoshop diventano delle meraviglie senza buccia d'arancia. Eppure ci sono tante convinzioni intorno alla cellulite che non sono vere. E sono anche queste convinzioni che ci portano a non trovare soluzioni vere per eliminarla! Quali sono i falsi miti sulla cellulite? Ecco quelli più ricorrenti.

1. La cellulite è solo grasso in eccesso **Non è né vero né falso.** La cellulite è una forma di grasso. A differenza del grasso regolare però, è intrappolata nelle maglie fibrose di tessuto connettivo lontano dal flusso ematico. Questo fa sì che il sangue raggiunge con difficoltà lo strato della cellulite. Ciò impedisce un efficace metabolismo del corpo impedendo la combustione di queste cellule di grasso. Ecco perché è difficile la battaglia contro la cellulite. Stress, stile di vita sedentario e l'alimentazione sbagliata peggiorano il problema.

2. Le donne magre non hanno cellulite **Falso** La cellulite è l'unica cosa che accomuna tutte le donne. Alcune ne hanno meno e altre di più ovviamente, ma tutte ne sono felicemente provviste. Invecchiamento, danni del sole, e la fluttuazione del peso possono farla peggiorare.

3. La cellulite è genetica **Insomma.** La genetica può in effetti giocare un ruolo nell'averne o meno la cellulite, ma i fattori che la determinano sono ben altri: ormoni, stress, cattive abitudini alimentari, inattività, il vostro peso.... e la fortuna.

4. Molte creme sono efficaci per eliminarla **Falso** Esistono molte varietà di creme anticellulite sul mercato ma sono inefficaci. Perché questo? Semplice. La zona dove è presente la cellulite non è provvista di vasi sanguigni, quindi come fanno i miracolosi principi contenuti nelle creme ad entrare in circolo?

5. La liposuzione elimina il problema **Falsissimo.** La liposuzione elimina il problema solo temporaneamente perché la cellulite si riforma. Si elimina l'effetto non la causa. La causa rimane e ricomincia a rigenerare cellulite più di prima. Molte ricerche documentano un aggravarsi della cellulite dopo l'intervento.

6. La cellulite è inevitabile **Falso** Ci sono dei modi per allontanare al massimo il rischio o almeno tenerla sotto controllo: mantenere un peso costante, attenersi a una dieta sana e la cosa più importante è fare un'attività fisica adatta.

Percorso Metabolico Cellulite VIP Center: la soluzione efficace. Questo percorso prevede un allenamento innovativo che abbina un acceleratore metabolico ad esercizi svolti in modo dinamico. La sinergia tra questi elementi risulta molto efficace per il miglioramento della cellulite perché si agisce dove è presente. Si attivano quei meccanismi fisiologici degli arti inferiori che sbloccano l'insufficienza circolatoria, riportando il sistema venoso linfatico ad una condizione di normale funzionalità. I risultati sono tangibili in poco tempo e visibili esteticamente. (Pelle più liscia e compatta).



SPECIALE PANCIA PIATTA

Sei sempre gonfia? Usa la pasta madre

Pane, focacce e dolci prodotti con il lievito naturale chiamato pasta madre non irritano l'intestino, evitano il gonfiore e limitano l'assimilazione dei carboidrati. Da circa 6.000 anni l'umanità mangia pane lievitato, ma che cos'è tecnicamente la lievitazione? È un processo sostenuto da microrganismi (chiamati lieviti) che producono all'interno dell'impasto sostanze volatili (come l'anidride carbonica e l'alcol) le quali, intrappolate nelle maglie del glutine, gonfiano, ovvero fanno lievitare l'impasto.



La lievitazione con la pasta madre (chiamata anche lievito madre o pasta acida) rispetto a quella con lievito chimico è sicuramente il metodo di lievitazione più antico. E' una colonia mista di lieviti e batteri che naturalmente colonizzano l'impasto. Ciò che soprattutto la distingue dagli altri tipi di lievitazione è la presenza oltre che di alcuni lieviti anche di batteri lattici che spontaneamente avviano un processo di acidificazione, il quale inibisce parzialmente l'enzima alfa-amilasi e quindi crea nell'alimento meno glucosio. Il pane che viene sfornato con questo tipo di lievitazione, quindi, oltre ad essere gustoso e molto profumato, **può essere considerato un alimento a basso indice glicemico, che favorisce la perdita di peso**. Inoltre, i lunghi tempi di lievitazione permettono a pane e dolci ottenuti con la pasta madre di essere **molto più digeribili e di favorire una normalizzazione del pH dello stomaco, riducendo acidità e fermentazioni a livello addominale e quindi minor gonfiore**.



SPECIALE CELLULITE

1 Centrifugati antiritenzione

I centrifugati/estratti di frutta e verdure crude sono preziosi fonti di vitamine, minerali ed enzimi. Chi li assume regolarmente, senza aggiunta di zucchero o altri dolcificanti, aumenta l'energia vitale, ha la pelle più luminosa, i capelli più brillanti e una maggiore resistenza alle infezioni.

Centrifugato Arance, Carote e Zenzero: un aiuto contro la cellulite

Ingredienti:

- 3 carote
- 1 arancia
- 1 radice di zenzero (medie dimensioni)

Centrifugare carote e zenzero. Unire il succo dell'arancia spremuto. Aggiungere qualche foglia di menta fresca per renderla più dissetante. Ottimo come spuntino di metà mattina o pomeriggio prima del tuo allenamento.

VIP CENTER o Centro MET