

# L'Agenda del Benessere

Come ripartire e tornare in forma  
dopo gli stravizi dell'estate



**MET**  
-BodyZone-





## Per tornare in forma... comincia dalla tua dispensa

Le ferie estive, le cene con amici nelle calde serate di agosto hanno fatto riempire la nostra dispensa di cibi e alimenti non proprio "sani", vero? Qualcuno forse ha già finito tutto, ma altri avranno ancora qualche rimasuglio sparso qua e là. Come iniziare un percorso di depurazione ed eliminare almeno qualche kg di troppo accumulato con il relax e gli stravizi estivi? Non occorre eliminare tutto quello che contiene zucchero, grassi e carboidrati, ma intanto comin-

ciamo a fare pulizia nella nostra dispensa. **1° consiglio:** apriamo tutti i cassetti e gli sportelli della cucina e guardiamo attentamente tutto con la consapevolezza di una persona che sa che in estate ha un pò esagerato e ci tiene a se stessa e vuole rimettersi velocemente in forma. Cosa troviamo di non proprio sano? Succhi di frutta, bibite zuccherate utilizzate per feste in balcone o serate con i nostri amici? Il freezer è ancora pieno di gelato che abbiamo gustato nelle caldissime serate estive? Vietato buttare il cibo, ma magari possiamo organizzare l'ultima cena estiva della stagione, che ne dite? E poi? Andiamo a fare la nostra spesa consapevole e riempiamo il frigo di frutta e verdura di stagione. Acquistiamo i prodotti leggendo attentamente le etichette e guardiamo soprattutto le quantità di grassi e zuccheri che contengono!

**2° consiglio:** ora che frigorifero e dispensa sono ricchi di alimenti sani e consapevoli, via libera alla nostra fantasia. Cerchiamo nel web tante ricette leggere, gustose, ma sane che ci aiuteranno a deubarci in poco tempo e ritrovare forma ed energia che abbiamo un pò perso con i ritmi dell'estate. Qualche idea? Frullati, centrifugati, estratti di frutta e verdura sono ottimi spuntini "blocca-fame" di metà mattina. Yogurt bianco con frutta secca è un ottimo spuntino per il pomeriggio.

### *Consiglio della Nonna: Yogurt bianco o alla frutta? Centrifugati o Estratti di frutta e verdura?*

Lo yogurt alla frutta ha la stessa quantità di grassi di quello bianco, ma ha molti più carboidrati e zuccheri e quindi è molto più calorico. Il bianco è anche più proteico. Se ci piace il sapore della frutta, mettiamone un pò fresca oppure aggiungiamo qualche mandorla e uvetta per addolcire un pò il sapore del naturale.

Chi ha bisogno di integrare molte fibre, è consigliato il frullato perchè oltre al succo viene conservata anche la polpa. Invece per chi vuole uno spuntino leggero, ma ricco di vitamine e senza problemi di gonfiori, l'estratto è un'ottima soluzione.



*Estratto o centrifuga?*



*Yogurt bianco o alla frutta?*

Ritrovare la giusta energia  
per ripartire alla grande



## CONSIGLI AL LAVORO

### 1. CERCA DI DIVERTIRTI

La sensazione è che il divertimento se ne sia andato insieme alle nostre vacanze. Invece non è così. Cerchiamo di ritrovare il lato positivo del nostro lavoro: ridiamo con i colleghi, lanciamoci in nuovi progetti, organizziamo una gita per il prossimo weekend.

### 2. RESTA IN CONTATTO CON CHI HAI CONOSCIUTO

Quando conosciamo qualcuno in vacanza o ritroviamo amici che non vedevamo da molto tempo, la tipica frase, al momento dei saluti, è: "Restiamo in contatto". Bene, restiamoci davvero e organizziamo delle belle serate anche autunnali con loro.

### 3. CAMBIA LA TUA ROUTINE

Ricominciare con la solita routine ci spaventa? Allora cambiamola! Facciamo una strada diversa per andare a lavoro, mettiamo la sveglia 15 minuti prima e facciamo un pò di stretching, facciamo cose diverse rispetto alle solite abitudini quotidiane. Ogni piccola novità ci farà sentire rigenerato.

## CONSIGLI PER TORNARE IN FORMA

Tornare in forma velocemente dopo gli stravizi dell'estate è il desiderio di molti. Regola numero 1: intensa attività fisica per ritrovare la propria linea. Siamo sicuri che sia questa l'unica soluzione? E se esistesse un metodo per modellarci su misura, con sole 2 ore a settimana e con l'affiancamento di professionisti che ci aiutano a raggiungere rapidamente i nostri obiettivi? Bene, esiste davvero!

Scegli un Centro VIP Center per perdere peso e modellarti nei punti localizzati del tuo corpo con tecnologia EMS innovative. Oltre 50 centri in tutta Italia, sul sito [www.vipcenter.it](http://www.vipcenter.it) trova il centro a te più vicino e prenota una prova gratuita. Dimagrimento, tonificazione, eliminazione cellulite. Scegli cosa vuoi ottenere... al resto pensano loro.



Scegli un **Centro METbodyzone** e scolpisci il tuo corpo con soli 30 minuti. Prova MET: un sistema di allenamento nuovo, mirato e rapido per accelerare i risultati del tuo allenamento.

**MET**  
BodyZone

Vai sul sito [www.metbodyzone.com](http://www.metbodyzone.com) e scopri il fitness club che utilizza MET a te più vicino.



## DOPO L'ESTATE, "DISINTOSSICARSI" CON I CIBI GIUSTI

L'estate per molti non significa soltanto rilassarsi al mare, fare sport in montagna o visitare città e paesi nuovi: vacanza è anche abbandonarsi "senza sensi di colpa" ai piaceri della tavola. Poi a Settembre arrivano i sensi di colpa. Ma ecco alcuni

alimenti che aiutano il nostro organismo a disintossicarsi dopo settimane di stravizi.

### CEREALI INTEGRALI

Una buona abitudine è quella di scegliere cereali non raffinati che conservano intatte le fibre, fondamentali per il benessere dell'intestino e quindi dal particolare potere disintossicante.

Un'insalata di broccoli, spinaci, cicoria o bietole cotti al vapore, per non far disperdere nell'acqua le proprietà nutritive, condita con un filo d'olio extravergine e del succo di limone è un vero toccasana. Le verdure a foglie verdi, infatti, stimolano la funzionalità del fegato e dell'intestino; i broccoli, inoltre, combattono la ritenzione idrica e aiutano l'organismo a eliminare le tossine.

### VERDURA A FOGLIA

### MELE

Buona e rinfrescante, la mela è ricca di pectina, che regolarizza le funzioni intestinali, ma anche di acido malico e tartarico, dall'effetto diuretico. Ideale da consumare al mattino, per una prima colazione completa, oppure a merenda, la mela si presta anche ad essere impiegata nelle insalate, abbinata per esempio a rucola, noci o radicchio.

VIP CENTER o Centro MET

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

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

