



**Un anticipo di primavera**  
Ha un potere rassodante e un effetto altamente idratante "Ideal body" di Vichy. Lo caratterizzano le note ambrate floreali, anticipo di primavera (da 20 euro, in farmacia).



**Effetto neve per sognare**  
Latte per la pelle, cremoso, in una confezione che evoca un panorama innevato. Per sognare un inverno da fiaba, è "Let's snow" di Sephora (Costa 9,90 euro).



**La crema di Mademoiselle**  
Rosa e gelsomino sono gli ingredienti del mitico profumo Chanel n. 5, anche in versione crema per il corpo, ultraidratante, per le fan di Mademoiselle (75 euro).



## Il personal trainer «Passo dopo passo incontro alla meta»

**Suggerimenti per tutti**  
Il trucco per tornare tonici? Esercizi mirati senza fretta



Personal trainer ROBERTO PUSINELLI

— Anno nuovo, nuovi buoni propositi! Ahimè, spesso rimangono solo una scritta nera sul primo giorno del calendario. Anche l'esercizio fisico non ne è immune e il rischio è quello di cercare di rimettersi in forma, senza però riuscire mai a fare il primo passo. Purtroppo la nostra mente è subdola e ci fa visualizzare il percorso come una lunga strada tortuosa, da percorrere tutta d'un fiato e non come un breve sentiero da affrontare un passo alla volta. Il trucco per ritornare presto in forma, infatti, è quello di iniziare un percorso di allenamento e portarlo avanti passo dopo passo, dividendolo in piccoli obiettivi. Come? Hai deciso di perdere 20Kg entro la fine dell'anno ma ciò ti sembra impossibile e rimandi sempre l'inizio dell'allenamento. Prova a dividerlo per 12 mesi, sono meno di 1,7kg al mese. Sai quanti Kg si possono perdere in modo corretto ogni mese? Circa 4! Questo vuol dire che se inizi a controllare un po' l'alimentazione e l'allenamento puoi permetterti di perdere meno di 0,5Kg a settimana. Ti sembra impossibile ora? Vediamo come dovrai allenarti per raggiungere l'obiettivo di peso che ti sei prefissato.

Se fino ad oggi sei stato un sedentario, potrebbe bastare anche solo una camminata a passo veloce di almeno 30 minuti ogni giorno. L'allenamento ottimale però, è costituito da aerobica e ed esercizi di forza. Se non sei completamente principiante, potrai inizialmente seguire una scheda di 4 giorni dove, in 2 giornate farai tonificazione con i pesi o a corpo libero e nelle altre 2

esercizi aerobici (camminata, corsa, bici, eccetera). Se invece ti alleni già da un po', potresti provare a combinare nello stesso giorno esercizi a corpo libero e attività cardio, a circuito. Infatti, fare 20-30' di esercizi combinati ad alta intensità, fanno consumare più calorie, nelle 24h post allenamento, di un'ora di corsa continua a bassa velocità (segui i miei consigli su [www.undertraining.ch/blog](http://www.undertraining.ch/blog) e scrivimi per ricevere gratis la "guida completa degli esercizi" da eseguire comodamente a casa tua).

Ti ricordo nuovamente che, per tornare in forma l'importante è fare il primo passo e se sarai costante, non dovrai preoccuparti più di qualche "piccolo sgarro"! **Roberto Pusinelli**

\*Co-autore con Francesca Noli del libro "Torna in forma in 12 settimane", La Provincia Editoriale, 2014.

■ «Il trucco è di iniziare un percorso di allenamento, con piccoli obiettivi»

### L'INTERVISTA MAURIZIO TAVELLA.

Il mezzofondista, primo laureato al Campus dell'Insubria spiega che la dieta, ricca e mai punitiva, è parte dell'allenamento

## Consiglio d'atleta «Quando correte provate a divertirvi»

### VERA FISOGNI

**M**aurizio Tavella, 23 anni, della provincia di Cuneo, promessa dell'atletica leggera italiana, è il primo studente del Campus dell'Insubria, a Varese, a laurearsi. Ha conseguito la laurea triennale in Scienze della comunicazione con una tesi in Filosofia del diritto. Oggi lavora e il suo allenamento ha ritmi meno pressanti di quelli del periodo di agonismo.



Atleta laureato MAURIZIO TAVELLA

**Tavella, qual è l'allenamento giornaliero di un campione di atletica?**  
Il regime di allenamento seguito da un atleta di livello nazionale è gestito da un tecnico che conosce la persona che ha di fronte, le sue capacità, i suoi punti di forza e i punti deboli. Il tecnico capace è in grado di migliorare i punti deboli dell'atleta e potenziare le componenti su cui è già forte: organizzerà una tabella di allenamento in previsione di future gare. Essendo io un mezzofondista è importante fare un buon quantitativo di chilometri (15/20 al giorno). Nella settimana si alternano poi sedute più intense ad allenamenti più leggeri con la funzione di recupero.

**La sua dieta come risponde ai bisogni energetici dell'attività fisica?**  
La dieta fa parte dell'allenamento. A colazione, pranzo, merenda e cena si devono assimilare diversi elementi fondamentali: grassi, carboidrati, vitamine e proteine sono tutte molto importanti e quindi non vanno equilibrate in base ad ogni pasto nella giornata. La quantità di calorie deve dipendere dallo sforzo fisico giornaliero e sono

diverse da persona a persona.  
**Quante Kcal brucia quando si allena?**  
Nelle giornate in cui mi alleno brucio mediamente 3000 calorie. Il calcolo di quante calorie brucio in allenamento è molto semplice. Se corro 20 km e peso 70 kg avremo 1400 calorie bruciate, dato che 20x70=1400.

**Nella sua dieta c'è posto per dolci e pizza? Quali sono i suoi "mai"?**  
Nella mia dieta c'è spazio per dolci e pizza anche se in misura limitata. Mi piace cucinare e mi piace mangiare. È importante cosa si mangia, ed è importante anche quanto. Bisogna sempre trovare un equilibrio. I miei mai? Non credo di averne mai avuti.

**Che consiglio dare a tanti giovani che bruciano calorie con la corsa?**  
Divertitevi!! Un'ora di corsa passa molto più in fretta in questo modo, magari in compagnia di un amico con cui scherzare. Se poi si vuole bruciare più calorie non bisogna correre più forte, ma più a lungo, perché sono i km a fare la differenza!

### La curiosità / Il film "Health" di Altman

## Ma il fitness al cinema non fa il pieno d'incassi

"Health", salute. Da leggere anche come acronimo, "Happiness, Energy and Longevity Through Health", felicità, energia e longevità attraverso la salute, utilizzato dall'azienda che utilizza il marchio per lanciare una linea di alimenti probiotici e organizza una convention in un grande albergo in Florida, scenario del film che tra quelli corali di Robert Altman fu segnato da un insuccesso tale da renderlo pressoché invisibile. S'intende che dietro "Health", dove si gioca l'elezione del nuovo vertice societario, contendenti due signore in età interpretate da Lauren Bacall e Glenda Jackson, ciascuna a proprio modo estremista, la satira di Altman riguarda la politica americana e in particolare le elezioni presidenziali secondo la meccanica bipartitica: l'idea, non priva di genio, era quella di utilizzare una conferenza sulla salute per rappresentare un corpo politico tutt'altro che sano. Intanto sulla falsariga salutista il film mette in pista un circo affollato di personaggi non si sa dire se più eccentrici o assurdamente caricaturali che si aggirano tra maschere di verdure a statura umana. ■ BERNARDINO MARINONI

**PROMO CORPO 20%  
LIPOMASSAGE**

BY ENDERMOLOGIE  
100% NATURALE

ELIMINA LE ADIPOSITÀ ESISTENTI  
LEVIGA GLI INESTETISMI DELLA CELLULITE  
RASSODA LA PELLE  
RIMODELLA LE FORME

**FARMACIA TILI**  
HEALTHNESS

PROMO 20% VALIDE SOLO A  
GENNAIO E FEBBRAIO 2016

PER PRENOTARE  
PASSA IN FARMACIA  
OPPURE CHIAMA  
>> 3345000934

PROMOZIONE  
NON RIPETIBILE

PIAZZA VITTORIO VENETO, 32  
ERBA - 031 644193  
info@farmaciatili.it

**PROMO VISO 20%  
ENDERMOLIFT**

CREATORE DI GIOVINEZZA  
100% NATURALE

RIDENSIFICA LA PELLE  
RIDUCE I SEGNI DELL'ETÀ  
STIMOLA LA SINTESI NATURALE  
DELL'ACIDO IALURONICO