

Semestrale

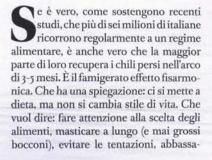
Data 05-2013

Pagina 126/33 Foglio 1/8

Cambio (giro)vita

PRENDERE LEZIONI DI CUCINA LIGHT. ALLENARE IL GUSTO A RINUNCIARE AI DOLCI. SPERIMENTARE IMPACCHI CON POLVERI MINERALI TOP SECRET. ECCO LE SPA DOVE SI IMPARA L'ARTE DI DIMAGRIRE

TESTO LETIZIA RITTATORE VONWILLER



re il livello di tensione, fare attività fisica. Obiettivi non facili. Per fortuna, sono in aumento (+24 per cento dal 2004 al 2010, secondo Aiceb, l'associazione italiana dei centri benessere) istituti e spa che organizzano pacchetti dedicati alla remise en forme. Offrono trattamenti, diete per tutti igusti (dalla mediterranea all'alcalinizzantte, dall'ayurvedica alla liquida) e un'educazione alimentare per quando si torna a casa. Propongono sempre più anche trat-

tamenti di coppia, perché oggi lui guarda alla forma fisica quanto lei. Da accettare solo se non si è competitive. C'è un rischio: che il partner perda più chili perché parte avvantaggiato. Una Health Survey del governo britannico rivela che le donne per dimagrire devono fare più attività fisica di un uomo. Avendo più estrogeni, immagazzinano più grasso corporeo, mentre il sesso maschile, con più testosterone, ha più muscoli e brucia più grassi... •

89218

Semestrale

05-2013 Data

126/33 Pagina 2/8 Foglio





Ritaglio stampa

ad uso esclusivo del

destinatario,

riproducibile.