

LIFE MAGAZINE

magazine LIFE PLANET by SPORT CITY associazione dilettantistica
ANNO 2024 . NUMERO 1 . STAGIONE AUTUNNO agosto 24 - marzo 25
progetto grafico e impaginazione esecutiva: www.quadrastudio.info

25
years
LIFE PLANET

*grazie per
la tua fiducia!*

INDICE

- 25 ANNI
celebrare il Benessere
- FUTUROGREEN
la sostenibilità del Life Planet
- SOLIDARIETÀ
la missione del Life Planet
- 25 ANNI IN SALA
intervista ad Andrea Bruschi
- 25 ANNI IN PISCINA
intervista a Stefania Siboni
- SALAFUNCTIONAL
per allenarsi individualmente
- MET CIRCUIT
l'allenamento mai provato prima
- SPA
sauna a botte nel giardino Zen
- FISIOTERAPIA
la cervicaglia
- POWERGAMES
10 giugno 2024
- TURBOMET
nuova sala allenamento
- TURBOMET8.000
le foto di chi ha raggiunto gli 8.000
- LIFEPLANET 1999
le foto della storica inaugurazione
- ESTETICA
linee guida per una pelle sana

03

05

06

07

08

10

12

14

15

16

17

21

18

22

25 ANNI

di Andrea Dradi

CELEBRARE 25 ANNI DI BENESSERE: LA STORIA E IL FUTURO DEL NOSTRO CENTRO FITNESS

In questa nuova stagione sportiva festeggiamo un traguardo straordinario: il 25° anniversario del nostro centro fitness.

Questo anniversario rappresenta molto più di una semplice data sul calendario; è un viaggio emozionante fatto di sfide, successi e, soprattutto, di persone. È una storia di sogni condivisi, di obiettivi raggiunti e di una comunità che è cresciuta insieme, sostenendosi a vicenda in ogni passo del cammino. Questo momento non è solo una celebrazione del passato, ma un invito a continuare a crescere e a sognare in grande.

La nostra storia iniziata 25 anni fa, è stato un sogno che è diventato realtà, dove 4 imprenditori di fitness che sognavano un luogo dove il benessere fisico e mentale potesse fiorire hanno trasformato un'idea in un rifugio sicuro per chi cerca salute e felicità.

Un luogo che, è cresciuto grazie alla passione e alla dedizione di chi ha creduto in questo progetto fin dall'inizio, ci siamo impegnati a fornire non solo servizi di alta qualità, ma anche un ambiente dove ogni individuo potesse sentirsi valorizzato.

Abbiamo capito che il fitness è più di un semplice allenamento; è un viaggio personale, fatto di condivisione, sorrisi e storie di vita intrecciate.

Il valore del servizio è il cuore pulsante del nostro centro fitness.

Per noi, offrire un servizio eccellente significa creare un'esperienza unica e personale per ogni iscritto. Ogni sorriso, ogni consiglio, ogni gesto di supporto è un tassello fondamentale della nostra filosofia, dove crediamo nell'importanza di conoscere ogni nostro cliente, comprendere i suoi obiettivi e aiutarlo a realizzarli.

Il nostro centro è un luogo dove ognuno può sentirsi a casa.

Abbiamo lavorato duramente per creare un'atmosfera accogliente e inclusiva, dove ogni persona, indipendentemente dall'età, dal sesso, dalle abilità fisiche o dal livello di fitness, si sente accolta e supportata.

Uno degli aspetti più gratificanti dei nostri 25 anni di attività è stato vedere crescere una comunità forte e solidale intorno al nostro centro. I nostri iscritti non sono solo clienti, ma parte di una grande famiglia.

Le amicizie nate in palestra, i matrimoni nati in palestra il supporto reciproco e l'entusiasmo condiviso per la salute e il benessere sono ciò che rende il nostro centro unico.

Organizziamo regolarmente eventi sociali, competizioni, workshop e attività di team building per rafforzare il senso di appartenenza e incoraggiare uno stile di vita attivo e sano. Guardiamo avanti, siamo entusiasti delle sfide e delle opportunità che ci attendono.

La nostra missione rimane quella di promuovere uno stile di vita sano e attivo, ma vogliamo fare ancora di più.

Ecco alcune delle iniziative che stiamo pianificando per il futuro:

1. Espansione delle Strutture

Continueremo ad ampliare e migliorare le nostre strutture per offrire ai nostri soci le migliori attrezzature e spazi di allenamento.

2. Nuovi Programmi di Benessere:

Introdurremo nuovi programmi di allenamento e benessere, basati sulle ultime ricerche scientifiche e sulle tendenze del settore.

3. Sostenibilità e Salute Ambientale

Siamo consapevoli dell'importanza della sostenibilità e ci impegneremo a ridurre il nostro impatto ambientale attraverso pratiche ecologiche e sostenibili.

4. Inclusività e Accessibilità

Vogliamo rendere il fitness accessibile a tutti, indipendentemente dalle capacità fisiche o dalle condizioni economiche. Lavoreremo per creare un ambiente inclusivo e accogliente per tutti.

5. Innovazione Digitale

Continueremo a investire nelle tecnologie digitali per migliorare l'esperienza dei nostri soci e rendere il fitness più accessibile e personalizzato.

Mentre celebriamo questo importante traguardo, vogliamo ringraziare tutti coloro che hanno contribuito al nostro successo: i nostri soci, il nostro staff e la comunità che ci ha supportato. Siamo orgogliosi di ciò che abbiamo realizzato insieme e siamo entusiasti per il futuro.

I prossimi 25 anni saranno ancora più luminosi, pieni di nuove sfide e opportunità.

Insieme, continueremo a promuovere il benessere, l'energia e la salute.

Grazie per essere parte della nostra storia.

Auguri a tutti noi per questo straordinario anniversario!





SETTEMBRE 1999

L'INAUGURAZIONE DELLIFEPLANET

All'evento di inaugurazione sono intervenuti:
il Presidente di Technogym Nerio Alessandri
il Cardinale Ersilio Tonini
il Senatore Vidmer Mercatali
il Technogym Track di Michael Schumacher



05



Le palestre non sono solo luoghi per modellare il corpo, per ridurre lo stress, per ritrovare l'armonia con se stessi, per mantenere il proprio benessere, ma anche lo spazio per coltivare valori di solidarietà e comunità. Le attività di charity offrono un'opportunità unica per le palestre di mettere in pratica questi valori, coinvolgendo i propri membri in progetti di beneficenza che vanno oltre i confini delle pareti dell'edificio. Partecipare a iniziative di charity non solo favorisce il senso di appartenenza e di scopo tra gli iscritti della palestra, ma permette anche di fare una differenza tangibile nelle vite di coloro che sono meno fortunati.

Noi del Life Planet abbiamo sposato la missione della **Onlus Paolo Babini: Un Faro di Speranza per i Bambini** nella città di Forlì, la onlus Paolo Babini svolge un lavoro straordinario nel fornire sostegno ai bambini abbandonati e in difficoltà. Fondata con l'obiettivo di garantire un futuro luminoso e dignitoso per ogni bambino, questa organizzazione offre servizi essenziali come assistenza sanitaria, educazione e sostegno psicologico. La partnership tra le palestre e la onlus Paolo Babini rappresenta un'opportunità unica per contribuire a questa nobile causa, trasformando l'energia e la passione dell'allenamento in azioni concrete di solidarietà e supporto. Vivere il sostegno come un motore di cambiamento, partecipando ad iniziative di charity non riguarda solo il dare, ma anche il ricevere. L'esperienza di aiutare gli altri e contribuire al benessere della comunità può avere un impatto profondo sulla emotività dei partecipanti. Sentirsi parte di qualcosa di più grande, sapendo di fare la differenza nella vita di qualcuno, può aumentare il

SOLIDARIETÀ LA MISSIONE LIFE PLANET

di *Andrea Dradi*

senso di gratitudine, felicità e soddisfazione personale. Noi come centro fitness abbracciamo queste iniziative che offrono ai propri iscritti non solo un allenamento per il corpo, ma anche un momento di solidarietà per sostenere chi è in grande difficoltà.

In un mondo dove le sfide sono molte, riteniamo etico e fondamentale impegnarci a sostenere la speranza di coloro che ne hanno più bisogno. Vogliamo essere più di un centro fitness, dove il corpo, la mente ed anche il cuore possono trovare nutrimento e sostegno. Ogni MILIONE DI PUNTI che i nostri iscritti producono con l'allenamento a colori nel Turbo Met, noi del Life doniamo 1.000 euro, con le master class di beneficenza che periodicamente vengono organizzate organizziamo raccolte fondi, questo ci ha permesso negli ultimi 3 anni di donare una cifra superiore ai 10.000,00 euro.

La Comunità Sperimentale Santa Cecilia attualmente **si prende cura di 7 bambini da 0 a 6 anni**, anche grazie all'aiuto di famiglie volontarie che li accolgono nella propria casa nelle serate/notte, nei weekend e nei giorni festivi.

Santa Cecilia ha come priorità quella di essere un luogo caldo e accogliente per bambini molto piccoli, elemento indispensabile per favorire un attaccamento affettivo sicuro. I bambini sono seguiti da educatori professionali attenti ai loro bisogni, che si relazionano con tutta la rete coinvolta (tribunale, assistenti sociali, neuropsichiatra infantile, famiglia d'origine, famiglia accogliente volontaria).

La Comunità per mamme con bambino Sant'Anna ospita 5 mamme fragili e i loro 7 bambini; il progetto offre sostegno alle funzioni genitoriali, in vista di un'autonomia nella gestione dei figli e del quotidiano; supporta le persone accolte per conseguire un'autonomia lavorativa, economica, abitativa e le aiuta a costruire una rete di relazioni sul territorio.

Augurandoci di poter continuare a contare sul vostro sostegno, la Cooperativa Sociale Paolo Babini vi ringrazia di cuore per il vostro supporto.





25 ANNI IN SALA CON ANDREA BRUSCHI

GRAZIE LIFE PLANET

...quando mi è stato chiesto di scrivere questo articolo, ho avuto due sensazioni contrastanti; la prima è stata la felicità di poter raccontare un percorso di vita esaltante, la seconda di riuscire a passarvi il più fedelmente possibile le emozioni vissute in 25 ricchi anni di professione.

E, caspita, ci provo con grande piacere!

Nel 1999 ero reduce da un'esperienza professionale negli USA, alla sede di **JAZZERCISE**, l'azienda statunitense che produce programmi fitness da 55 anni e per la quale sono istruttore dal 1991.

Ero perplesso da quanto fossero simili le linee seguite da Jazzercise, azienda fitness leader nel mondo e da **Life Planet**, centro wellness appena nato dall'altra parte del pianeta. In quegli anni (inizio 2000) il ruolo dell'istruttore era quello del **PERFORMER**. Si arrivava a lezione con zero anticipo, ci si esibiva sullo stage, si salutava velocemente e arriverci a tutti!

Paradossalmente chi riusciva ad interpretare questo ruolo meglio degli altri (dando quindi poca importanza alle effettive esigenze dei partecipanti), aveva più successo di pubblico.

Ed anche al Life, nei primi anni, gli istruttori erano i migliori performer del momento.

Grandi esibizioni, grande successo di pubblico.

Dopo alcuni anni di successo con questo trend, assisto e partecipo al primo grande cambiamento di cui LifePlanet è stato protagonista, insegnando a me e agli altri collaboratori una nuova filosofia.

Dare VALORE alle persone che frequentano diventa la priorità nello svolgimento delle lezioni, nell'accoglienza, nel saluto. Sì, il Valore diventa la base di tutto ciò che viene fatto al Life.

Si lavora per mettere cuore, energia e competenza nelle lezioni, nelle consulenze, nel rapporto diretto con gli iscritti. Tutto diventa magicamente diverso e ci si chiede "le cose al Life sono cambiate, ma non capisco perché"!

Il perché sta in questa filosofia che mette al centro dell'attenzione non il performer sulla pedana ma la persona che partecipa, che dà fiducia e che merita un prodotto di Valore. L'evoluzione del mondo del fitness continua inesorabile e non più di qualche anno fa arriva ciò che ora contraddistingue il Life da tutto il resto e che molti competitor ci invidiano.

L'Allenamento A Colori.

Ora, oltre a mettere l'utente al centro della nostra vision, ci si prende cura della sua forma fisica in modo scientifico e personalizzato.

Tutti possono ottenere il meglio possibile dal proprio allenamento semplicemente indossando un sensore da braccio.

Una figata!!

NOVEMBRE 2023.

Vado a Londra per un upgrade tecnico organizzato da Jazzercise per gli istruttori di tutta Europa.

Il responsabile di Jazzercise per l'Italia mi avvicina e mi dice "Andrea, poi ci prendiamo un pò di tempo perché mi devi raccontare cosa state facendo al Life"

E lì capisco, un'altra volta che siamo un passo più avanti di ciò che stanno cercando di fare nel resto d'Europa!

Ecco...in questo breve racconto c'è l'evoluzione di cui è stato protagonista lo Staff Life Planet negli ultimi 25 anni.

Un'attenzione sempre più concreta alle esigenze di chi ci segue e si fida del nostro operato.

Per quanto mi riguarda, facendo un paragone che calza, lavorare al Life è come per un pilota poter guidare una Ferrari..avere a disposizione la migliore auto!

Avere l'opportunità di esercitare la mia professione nelle migliori condizioni possibili con l'opportunità di una continua crescita delle mie competenze è la situazione che tutti vorrebbero avere e che mi permette tutt'oggi di essere felice di andare a "lavorare" tutti i giorni.

Quindi, Tanti Auguri Life per le tue Nozze d'Argento... e Grazie per avermi permesso di essere al volante di una bellissima Ferrari !!!





IN PISCINA CON STEFANIA SIBONI

25 ANNI DI LIFE PLANET

*Avevo 25 anni, quando a Luglio 1999, ricevetti una telefonata, che, allora non sapevo, ma mi avrebbe letteralmente cambiato la vita professionale e non solo...
(mio marito l'ho conosciuto al Life!)*

Di acqua sotto i ponti, anzi nella piscina del Life Planet, ne è passata tanta, ma l'emozione per l'inaugurazione del **Life Planet di sabato 18 settembre 1999** è ancora vivissimo in me: il Vescovo Ersilio Tonini, il Sindaco di Ravenna Vidmer Mercatali, Il patron di Technogym Nerio Alessandri, il Tir di allenamento dei piloti Ferrari Michael Schumacher ed Eddie Irvine e una intera città che partecipava, incuriosita dalla apertura di una struttura impensabile all'epoca, sia come concept architettonico sia come visione e progettualità rivolta al mondo del fitness e del Wellness.

Mi è stato subito chiaro quanto la realtà del Life, in cui mi ero trovata, era evidentemente molto diversa da quella della piscina comunale, in cui ero cresciuta come atleta prima e istruttrice poi; per questo all'inizio in me si alternavano e incrociavano sentimenti di grande entusiasmo e contemporaneamente di paura e disagio per il timore di non essere all'altezza neanche di utilizzare le tecnologie che ci erano state messe a disposizione: stereo con casse che facevano davvero sentire la musica e che permettevano di fare delle lezioni a ritmo di musica (e non solo come sottofondo), microfono per evitare di urlare, la possibilità di usare attrezzi acquatici inimmaginabili per me come step, manubri (e non bottigliette di plastica da ½ litro..), bike, bilancieri e tanti altri.

Credo che i miei punti di forza, a livello caratteriale, patrimonio dell'educazione della mia famiglia, siano sempre stati la buona volontà, la disponibilità e il grande senso di collaborazione. Ma la caratteristica che penso di aver più di tutte utilizzato e sicuramente migliorato di me stessa è la flessibilità, la capacità di mettermi spesso alla prova nel superare i miei limiti e paure e riuscire a rivestire più ruoli, cambiando il mio punto di vista e spesso stravolgendo le mie convinzioni.

Non sempre sono state scelte indolori, ma sempre sono stata ripagata degli sforzi fatti dal raggiungimento di obiettivi insperati e dall'affetto, dalla stima e dalla riconoscenza di molti dei miei colleghi, superiori e partecipanti ai miei corsi.

Per me una continua e grande soddisfazione!!!

Come non ricordare il lunghissimo periodo del Covid, dove abbiamo imparato a fare le lezioni on line, all'aperto sfidando freddo e pioggia e dove ancora una volta è stato evidente quanto la flessibilità sia la caratteristica che più permette la capacità di evolversi e non perdersi nei meandri delle paure e frustrazioni che sempre la vita come il lavoro presentano.



Con questi sentimenti, con tanto supporto da parte delle decine di colleghi con cui ho avuto il piacere di lavorare, e alla direzione che sempre si sono mostrati disponibili ad un supporto tecnico e morale nei miei confronti, a volte persino fraterno, penso di poter dire di aver messo tutta me stessa a disposizione del Life ricevendo in cambio una costante e progressiva crescita professionale e umana.

Un ambiente stimolante, dinamico e in continua evoluzione: solo per parlare dell'aspetto strutturale, la piscina ad ottobre

1999 era coperta con 'il pallone pressurizzato' e durante il periodo estivo era completamente scoperta con sole e pioggia padroni delle nostre lezioni...

da gennaio 2007 disponiamo di una struttura 'fissa' dotata dei migliori impianti di depurazione (completo filtraggio dell'acqua ogni 6 ore), automatizzazione del livello del cloro, sistema di ultima generazione per le luci (cromoterapia) e per lo stereo, inoltre gli attrezzi di cui disponiamo sono aumentati con l'arrivo delle parallele e della struttura da boxe nonché delle bike di ultima generazione.

Ma la vera rivoluzione per la piscina del Life Planet è targata **Gennaio 2022** con la possibilità di allenarsi in acqua con le nostre tre tipologie di allenamenti (**acquagym, aquadynamic e turboacqua**) utilizzando la telemetria, il **seniore cardiaco** che attraverso la scala dei colori assicura la possibilità di rendere ogni seduta di allenamento un vero e proprio **'bruciagrassi'** monitorato dai trainer e dagli stessi partecipanti.

Una rivoluzione che ha determinato un grandissimo interesse a livello nazionale, tanto che club della Sicilia, così come della Lombardia, del Veneto, della Toscana, del Lazio sono venuti a vedere questa nostra capacità nel portare il pubblico dell'acqua ad un tale livello di 'tecnologia' e soprattutto a riuscire ad ottenere dei risultati in termini di dimagrimento, tonificazione mai visti prima.

La vera rivoluzione a cui ho assistito e sto ancora assistendo è il rinnovato entusiasmo e stupore con cui i partecipanti, anche quelli che da 25 anni ci seguono nei nostri allenamenti in piscina, si cimentano in ogni singola lezione

motivati da noi trainer e auto-motivati dal vedere il loro nome sul grande schermo fissato in piscina che, a seconda dell'intensità del lavoro cambia colore, fino all'arancione che determina l'avvio del lavoro aerobico ed anaerobico che innesca l'accelerazione del metabolismo basale.

Poiché la vision del Life è molto chiara: **'non ci si accontenta mai'** e la voglia di superarsi e di proporre sempre delle innovazioni fa ormai parte del nostro marchio, l'ultima novità di Giugno 2024 è l'introduzione del sistema di prenotazione ai corsi acquatici attraverso un'APP, molto intuitiva tanto che anche le signore meno tecnologiche l'hanno definita 'semplicissima'.

Questo ulteriore passo in avanti garantisce completa flessibilità ai partecipanti di pianificare settimanalmente le proprie sedute di allenamento in base ai propri impegni personali con la possibilità di cambiare sempre trainer e attività con la certezza di trovare sempre professionalità, competenza, cura, carica, attenzione e sorrisi.

*Quindi, come da 25 anni,
e per i prossimi 25 anni (almeno).*

*Vi aspettiamo al Life con sempre
più entusiasmo, novità e carica!!!*



LA NUOVA SALA FUNCTIONAL, NUOVO AMBIENTE PER ALLENARSI INDIVIDUALMENTE

La nuova sala funzionale è a libero accesso, al di fuori degli orari in cui vengono svolte le lezioni di Turbo Met, è un valore aggiunto per chi desidera allenarsi in modo individuale e raggiungere i propri obiettivi di fitness in modo efficace e divertente. Questa sala offre una varietà di attrezzature e spazi dedicati per allenamenti di forza pura, forza esplosiva, cardio e resistenza.

Con diverse macchine cardio e una vasta gamma di attrezzi funzionali, questa sala è il luogo ideale per chi vuole migliorare la propria forma fisica in modo completo.

Attrezzature cardio

La sala dispone di una serie di macchine cardio altamente efficaci, tra cui lo ski erg, skill mill, vogatore, assault bike e spin bike. Queste macchine consentono di allenare il sistema cardiovascolare in modo intensivo, migliorando la resistenza e bruciando calorie in modo efficace.

Attrezzature per la forza pura

Per allenamenti di forza e resistenza, la sala offre diverse opzioni. Ci sono due rack con bilanciere, che permettono di eseguire esercizi come squat e affondi, stacco da terra e la postazione per eseguire hip trust con bilanciere libero ideali per allenare la forza delle gambe, dei glutei e della parte inferiore del corpo e postazioni per trazioni e military press per sviluppare la forza della schiena, delle braccia e del petto.

Attrezzature per la forza esplosiva

La presenza di una slitta permette di allenare la forza esplosiva e la resistenza muscolare in modo dinamico, è possibile eseguire spinte e trazioni della slitta per sviluppare la forza non solo delle gambe e migliorare la resistenza ma anche della parte alta.

Postazioni per wall ball, box jump e slam ball, esercizi che coinvolgono il lancio e il recupero di una palla contro un target, mentre le postazioni per box jump consentono di eseguire salti su una piattaforma rialzata. Questi esercizi sono ottimi per allenare la forza delle gambe, la resistenza e la coordinazione.





Attrezzature funzionali

Per allenamenti funzionali la sala dispone di attrezzi come kettlebell, trx, bulgarian bag, mad ball, elastici di ogni resistenza.

Queste attrezzature consentono di migliorare la forza, la flessibilità e la stabilità, lavorando su una vasta gamma di movimenti e muscoli.

Il consiglio è di seguire questi circuiti in modo continuo per 3/4 volte passando da un esercizio all'altro senza riposo e recuperare 2 minuti dopo aver completato ogni giro.

La nuova sala Functional è aperta a tutti, con le sue innumerevoli possibilità di allenamento, scopri assieme al tuo trainer i risultati di questi circuiti.

TIPOLOGIE DI ALLENAMENTI DA SVOLGERE

CIRCUITO PER LA FORZA

- 10 squat con bilanciere
- 10 trazioni alla sbarra
- 10 affondi con bilanciere
- 10 military press con bilanciere o manubri
- 10 hip thrust con bilanciere

CIRCUITO PER LA FORZA ESPLOSIVA

- 3 giri di slitta andata in spinta / ritorno in tirata
- 10 wall ball target
- 10 box jump
- 10 slam ball

CIRCUITO FUNZIONALE PER CARDIO/RESISTENZA

- 10 kettlebell swing
- 2 minuti skill mill
- 1 minuto sky erg
- 2 minuti spin bike
- 10 burpees bag
- 2 minuti vogatore oppure 1 minuto di assault bike
- 10 affondi in camminata con bulgarian bag



MET CIRCUIT

di Alan Zanardi

L'ALLENAMENTO CHE NON AVETE MAI PROVATO PRIMA

Sapere i parametri cardiaci in ogni momento mi aiuta a controllare lo sforzo”, “Le cuffie mi fanno sentire più seguita / o e riesco a concentrarmi meglio”, “In mezz’ora ho la certezza di aver fatto un allenamento utile per i miei obiettivi”

...queste sono solo alcune delle frasi che più spesso ci sentiamo dire da chi, tra i nostri clienti, ha provato il Met-Circuit. Per rendere il fitness un’esperienza davvero unica e divertente abbiamo unito due aspetti fondamentali: una motivazione continua e un dispositivo altamente tecnologico.

Con questi due elementi abbiamo rivoluzionato la sala attrezzi, un luogo in cui nessuno pensava si potessero fare corsi “di gruppo” perché ogni individuo segue un proprio allenamento, una propria scheda in cui spesso ci si perde tra gli attrezzi e difficilmente si riesce a mantenere quella giusta intensità che è in assoluto l’unico fattore che veramente fa la differenza nel raggiungimento dei nostri obiettivi.

Siamo andati oltre questo concetto proprio per avere la certezza che chi esegue questo allenamento lo faccia ad una intensità cardiaca tale da potergli permettere di bruciare moltissime calorie e di innalzare il metabolismo basale in modo da poter continuare ad avere effetti benefici anche nelle ore successive la seduta di allenamento.

Ma partiamo dalle cose semplici: le basi del circuito.

Undici stazioni in cui si eseguono esercizi con le macchine isotoniche, tipiche degli allenamenti in sala attrezzi, alternati a macchine prettamente cardio come la spinn bike o il box jump o la airbike, in questo modo andiamo a toccare tutti i grandi gruppi muscolari ma con l’aiuto delle stazioni cardio lo facciamo ad una intensità ben precisa e ben diversa da un allenamento canonico in sala pesi.

La permanenza alle stazioni viene scandita da un semaforo: una luce verde della durata di 45 secondi dà il tempo di esecuzione dell’esercizio, una luce rossa di 15 secondi il tempo di spostamento all’esercizio successivo. **Tre giri di circuito per un totale di trentatré minuti di allenamento** ai quali vanno aggiunti tre minuti di riscaldamento a corpo libero, effettuati davanti alla stazione di inizio, utili per alzare il ritmo cardiaco e riscaldare i muscoli prima della partenza.

Ora entra in gioco il nostro dispositivo tecnologico e l’importanza della telemetria cardiaca. Attraverso il cardiofrequenzimetro telemetrico, che ogni partecipante indossa al proprio braccio, il trainer può vedere su un apposito tablet la frequenza cardiaca istantanea di ogni partecipante, valutando, minuto per minuto chi deve aumentare il ritmo o chi lo deve rallentare. **Lo scopo è rimanere in quella zona cardiaca tra l’80 e il 90 per cento** in grado di farci bruciare un’infinità di calorie, calorie legate ai grassi e di avere un vero effetto booster sul nostro metabolismo nelle ore seguenti continuando l’effetto “bruciagrassi” anche a diverse ore di distanza dalla nostra seduta di allenamento. **Questa zona cardiaca è identificata dal colore Arancione.**

Ma non potevamo fermarci qui. Per creare un vero e proprio gruppo di lavoro, per avere una comunicazione diretta e personalizzata, per poter seguire e guidare i nostri ragazzi durante tutta la seduta, **vengono fornite delle cuffie.**

In questo modo ogni persona che si allena al Met-Circuit è immersa in un’atmosfera motivante che aiuta a mantenere alta la concentrazione, senza distrazioni che farebbero scendere il ritmo e perdere di vista l’obiettivo finale. La musica, le indicazioni precise del trainer, sull’esecuzione degli esercizi ma soprattutto sul ritmo del cuore di ogni partecipante fa sì che nemmeno un secondo venga sprecato.



Ogni partecipante, chiamato per nome, riceve in questo modo feedback precisi e personalizzati per tutta la durata dell'esercizio, la sfida personale è quella di effettuare il maggior numero di punti possibile, i cosiddetti **UPPS point**. Per ogni minuto di permanenza in una determinata frequenza cardiaca, distinta sul tablet da un colore preciso (**blu, verde, arancio, rosso**), i partecipanti ricevono dei punti, ovviamente i punti sono maggiori se si permane in zona arancio, in zona metabolica. In questo modo al termine del Met-Circuit ci sarà un vincitore, colui che più è riuscito a rimanere in zona arancio.

Così facendo il trainer stimola ogni volta i partecipanti a fare anche un solo punto in più rispetto all'allenamento precedente per continuare a procedere verso gli obiettivi prefissati. Ogni seduta termina sempre con un applauso di gruppo perché, a prescindere dal vincitore di turno, ogni persona che partecipa è vincente perché ha la certezza scientifica di aver effettuato in trentacinque minuti un allenamento altamente personalizzato perché eseguito alla propria giusta intensità e potrà consultarlo in ogni momento attraverso l'app dedicata...

Il Met-Circuit si inserisce poi in un programma più ampio di guida, un vero e proprio percorso in cui il trainer diventa il vostro tutor accompagnando il nostro iscritto verso un percorso mirato ad ottenere tutti gli obiettivi desiderati. Il programma **TUTOR** prevede l'invio di messaggi WhatsApp tecnico-motivazionali ogni due settimane col fine di aiutare e monitorare tutti gli allenamenti svolti e conseguentemente il percorso che si sta seguendo, controllando dati che guidano entrambi verso il risultato desiderato.

Legato proprio al punteggio si possono raggiungere due step importanti, se nel primo mese di frequenza si arriva a 2000

punti UPPS (o si effettuano più di 8 sedute) si riceve in regalo un braccialetto personalizzato "**Vinco a Colori**", un piccolo gesto per sottolineare l'impegno messo nelle quattro settimane. Regali che non finiscono perché, se si conclude il terzo mese con un punteggio superiore a 6000 punti (o si effettuano 24 sedute di allenamento) si riceve una bellissima **t-shirt**, per il definitivo consolidamento dei risultati attraverso l'allenamento a colori".

Sempre grazie al programma Tutor alla consegna e riconsegna della scheda di allenamento all'inizio e alla fine della seduta si ricevono altri importanti feedback sull'andamento del proprio programma e se strada facendo si dovesse mancare per più di 6 giorni, il tutor, su consenso del cliente chiamerà telefonicamente per prendere un appuntamento al fine di rivedere la scheda di allenamento e proseguire il percorso motivazionale verso il raggiungimento degli obiettivi.

Questi sono i segreti del Met-Circuit e della sua formula divertente ed efficace. Un circuito semplice, un dispositivo in grado di fornire dati scientifici istantanei, cuffie per un coinvolgimento emotivo e fisico senza precedenti, feedback continui del trainer e del tutor, questo è il nostro modo di guidarvi in una esperienza di fitness mai provata prima e che vi condurrà dritti verso una forma fisica migliore, una sensazione di benessere che vi seguirà per ore dopo ogni allenamento e che vi stimolerà a voler tornare anche il giorno dopo, e quello seguente ancora, fino a non poterne più fare a meno. Perché le endorfine prodotte generano dipendenza...la dipendenza dalla felicità.

Vi aspettiamo a provare il Met – Circuit per farvi vedere gli incredibili cambiamenti che porterà nella vostra vita. È una promessa.





SPA

SAUNA A
BOTTE NEL
GIARDINO
ZEN

In un angolo tranquillo del giardino zen, in mezzo ad alberi, cespugli e fiori una nuova sauna trasformerà l'esperienza di benessere dei nostri ospiti. Si tratta di una sauna a botte, progettata non solo per offrire relax e salute attraverso il calore, ma anche per immergere i sensi in un'esperienza unica che integra la natura esterna, l'architettura e la tradizione termale. Questo spazio esterno, ispirato alla filosofia zen, è progettato per promuovere il benessere ed il relax, di conseguenza l'inserimento della sauna in questo contesto non è casuale ma segue la filosofia di armonia con la natura, mirando a elevare l'esperienza emotiva attraverso il rilassamento fisico.

La sauna con le sue radici, profondamente ancorate alle tradizioni nordiche e baltiche, è stata acquistata direttamente dalla Lituania, paese noto per la qualità delle sue costruzioni in legno e per l'attenzione alla tradizione sauna. Questo tipo di sauna è costruita utilizzando legno di alta qualità, tipicamente abete, scelto per le sue proprietà isolanti e la sua resistenza alle variazioni climatiche. L'acquisto da un produttore Lituano ha garantito autenticità e rispetto degli antichi metodi costruttivi, assicurando una qualità superiore che si distingue nel panorama delle saune commerciali.

Gli ospiti potranno alternare i momenti di calore intenso della sauna a passeggiate nel giardino zen per raffreddarsi, oppure immergersi nell'acqua a 16 gradi del percorso Kneipp, praticando così un rituale salutare che

migliora la circolazione e riduce lo stress. Nell'ambito del benessere e della cura personale, assistiamo a una rivoluzione che vede la fusione tra il mondo acquatico delle spa e l'ambiente secco delle saune e delle terme. Questo connubio si basa sull'idea di integrare i benefici dell'idroterapia con quelli della terapia a caldo secco, offrendo un'espe-

Questi percorsi sono studiati per stimolare alternativamente il corpo con il caldo e il freddo, promuovendo una migliore circolazione e un effetto detox più profondo. Tra questi, il miglioramento della qualità del sonno, la diminuzione dello stress e dell'ansia, il rafforzamento del sistema immunitario e un incremento generale del benessere



rienza olistica che promette di rigenerare mente e corpo. Le SPA acquatiche, con le loro piscine, i percorsi idroterapici, il percorso Kneipp sono rinomate per i benefici dell'acqua, che rilassa i muscoli, migliora la circolazione e allevia lo stress. Parallelamente, il mondo termale del caldo secco, attraverso l'uso di saune e bagni turchi, offre vantaggi come la purificazione della pelle, la riduzione delle tensioni muscolari e il miglioramento della respirazione.

I percorsi terapeutici nei nuovi centri benessere ibridi sono pensati per massimizzare i benefici di entrambi gli ambienti.

psicofisico. Inoltre, l'esperienza multisensoriale aiuta a ristabilire un equilibrio interiore, essenziale in un'epoca dominata dalla frenesia quotidiana.

La fusione tra il mondo acquatico delle spa e quello termale del caldo secco rappresenta una frontiera avanzata nel settore del benessere. Questa sinergia non solo amplifica i benefici individuali di ciascun trattamento ma apre la strada a una nuova concezione di spa, dove l'acqua e il calore lavorano insieme per rigenerare e rinvigorire ogni aspetto dell'essere umano.

FISIO

LA CERVICALGIA

di Marco Belanti



La cervicalgia è un problema muscolo-scheletrico che coinvolge il tratto cervicale della colonna vertebrale. Questa parte del corpo, composta da sette vertebre cervicali, dischi intervertebrali, legamenti, muscoli e nervi, lavora insieme per supportare la testa e permetterci di muoverla. Qualsiasi problema a uno di questi componenti può causare dolore e disagio al collo. Se il dolore si estende fino al braccio e anche alla mano, allora si parlerà di cervico brachialgia.

Due Facce della Cervicalgia: Acuta e Cronica

La cervicalgia acuta spesso arriva all'improvviso, magari dopo un trauma come un colpo di frusta, un intenso sforzo fisico o semplicemente una postura sbagliata mantenuta troppo a lungo. Il dolore è di solito intenso ma dura poco, da pochi giorni a qualche settimana. In questi casi, riposo e farmaci antinfiammatori possono aiutare.

La cervicalgia cronica è caratterizzata da un dolore persistente che può anche durare più di tre mesi. Le cause possono essere varie, tra cui lesioni precedenti, posture scorrette ripetute nel tempo o condizioni come l'artrosi cervicale. Questa forma di cervicalgia richiede un approccio terapeutico più mirato e a lungo termine.

La fisioterapia è uno dei metodi più efficaci per trattare la cervicalgia, sia acuta che cronica. Un fisioterapista qualificato può valutare la causa del dolore e sviluppare un piano di trattamento personalizzato. Ecco alcuni dei trattamenti fisioterapici più efficaci:

1. Terapia Manuale, Mobilizzazioni Articolari e Trazioni Articolari Assiali: Questi trattamenti mirano a migliorare la mobilità delle articolazioni del collo, riducendo il dolore e ripristinando la normale funzione. La terapia manuale comprende tecniche di manipolazione e mobilizzazione articolare, mentre le trazioni articolari assiali applicano una forza di trazione lungo l'asse della colonna vertebrale per decomprimere i dischi intervertebrali e alleviare la pressione sui nervi.

2. Esercizi di Stretching: Gli esercizi di stretching mirati possono ridurre la tensione muscolare e migliorare la flessibilità. Eseguire regolarmente esercizi di stretching aiuta a prevenire le recidive e a mantenere il collo in salute.

3. Esercizi di Rinforzo Muscolare: Il rafforzamento dei muscoli del collo e delle spalle è fondamentale per migliorare la stabilità e la resistenza. Esercizi specifici del cingolo scapolare omerale ed esercizi isometrici per il collo, possono fare una grande differenza.

4. Terapie Strumentali: Le terapie strumentali sono un complemento importante nella gestione della cervicalgia, sia acuta che cronica. Tra queste, spiccano:

- **Laser Terapia:** Utilizza la luce laser per penetrare nei tessuti e ridurre l'infiammazione e il dolore, accelerando il

processo di guarigione.

- **Tecarterapia:** Una tecnologia che utilizza correnti ad alta frequenza per stimolare i processi riparativi del corpo, riducendo il dolore e l'infiammazione e migliorando la circolazione sanguigna.

- **Elettroterapie Antalgiche e TENS:** Queste terapie utilizzano correnti elettriche per stimolare i muscoli e i nervi, riducendo il dolore e migliorando la funzione muscolare.

Prevenzione della Cervicalgia

La prevenzione è fondamentale per evitare il ripetersi della cervicalgia. Ecco alcuni consigli utili per mantenere il collo sano:

- **Mantieni una buona postura:** Soprattutto quando lavori al computer o utilizzi il tuo smartphone.

- **Fai esercizio fisico regolarmente:** Rafforza i muscoli del collo e delle spalle con esercizi specifici.

- **Stretching:** Migliora la flessibilità e riduci la tensione muscolare con esercizi di stretching.

- **Ergonomia:** Usa sedie e scrivanie ergonomiche per ridurre lo stress sul collo.

Conclusione

La cervicalgia richiede un approccio multidisciplinare per essere gestita efficacemente. Oltre al supporto indispensabile del fisioterapista, consultare un medico specializzato come ortopedico, fisiatra o neurologo può fornire una valutazione ancora più dettagliata e guidare il trattamento mirato nel caso il problema persista.



10 GIUGNO 2024

POWER GAMES

2° CAMPIONATO PROVINCIALE
OUTDOOR CSI

SQUADRE COMPOSTE DA
2 UOMINI E 1 DONNA

PRIMI CLASSIFICATI

FOCACCIA LUCA
GELOSI CHIARA
SACCANI LORENZO

SECONDI CLASSIFICATI

AJHAN SKENDER
VEHAB SKENDER
DANIELA FINESSI

TERZI CLASSIFICATI

DENIS COSTANTINI
MAURIZIO SALVATORE
LORENA MASMELA



TURBOMET

di Alan Zanardi

ENERGIA ESPLOSIVA NELLE TUE VENE

Entra nel mondo di TurboMet e preparati a vivere un'esperienza unica che ti farà sentire vivo come mai prima d'ora! TurboMet si è rinnovato completamente per offrirti un allenamento facile e ancora più motivante, divertente. Senti l'energia esplosiva che scorre nelle tue vene?

È TurboMet che ti chiama!

Immagina di immergerti in un circuito di allenamento che ti spingerà sempre più vicino ai tuoi obiettivi. I nostri trainer esperti saranno sempre al tuo fianco, motivandoti e guidandoti passo dopo passo in questa nuova avventura di fitness.

Ma non è tutto! I giochi di luce e la musica coinvolgente ti terranno motivato e concentrato, mentre la guida dei nostri trainer ti sosterrà e ti farà sentire un vero campione.

Le 25 postazioni del circuito sono pronte ad accoglierti, alcune pensate per l'allenamento in coppia e altre per l'allenamento individuale. Ogni stazione ti farà lavorare intensamente su tutto il corpo, alternando esercizi cardio e di forza per stimolare ogni muscolo e accelerare il tuo metabolismo. **E sai qual è la cosa migliore? Tutto questo in soli 30 minuti!**

Ma non finisce qui! Il monitoraggio del tuo battito cardiaco tramite il cardio frequenzimetro e la telemetria cardiaca proiettata sul mega schermo ti terranno costantemente al centro dell'azione. Concentrati sulla "Training Target Zone" e accumula punti mentre spingi i tuoi limiti. Lo schermo sarà il fulcro dell'attenzione di tutto il gruppo, perché lì si svolgerà la massima concentrazione per rimanere tra l'80% e il 90% dell'intensità. Sarai in grado di vedere in tempo reale come stai lavorando,

spingendoti al di là di ciò che pensavi fosse possibile.

Alla fine di ogni allenamento, i nostri trainer ti forniranno una spiegazione dettagliata di tutti i dati registrati durante la sessione, aiutandoti a comprendere la tua performance e individuare gli aspetti su cui lavorare. Sarai pronto a ripeterti nel tempo per ottenere risultati sempre migliori.

Non dimenticare le sfide e le ricompense!

Ogni singolo allenamento sarà celebrato dal gruppo, premiando il vincitore che avrà fatto più punti, allenamento dopo allenamento, quando raggiungerai gli 8000 o i 24000 punti, riceverai la maglietta in una speciale cerimonia di premiazione.

Non c'è niente di più gratificante!

Per ottenere risultati sorprendenti, ti consigliamo di allenarti con TurboMet almeno 2 volte a settimana, soprattutto al mattino. Immagina di iniziare la tua giornata con una carica di energia e una mente pronta a conquistare qualsiasi sfida.

Grazie alla breve durata dell'allenamento, potrai arrivare al lavoro con il metabolismo super attivo e pronto a dare il massimo continuando a bruciare calorie anche nelle successive 24/48 ore, ottenendo risultati incredibili.

Siamo qui per te, con 4 lezioni giornaliere pensate per adattarsi alle tue esigenze. Che tu preferisca allenarti al mattino, a pranzo o la sera dopo il lavoro, troverai sempre una lezione che si adatta ai tuoi impegni.

E non dimenticare il weekend! Inizia la tua giornata sabato e domenica con una lezione mattutina che ti darà l'energia necessaria per goderti il resto del weekend al massimo.

Vieni a divertirti con noi e scopri l'energia esplosiva di TurboMet. Ti aspettiamo per un'esperienza che ti farà bruciare dal primo all'ultimo secondo! Non perdere l'opportunità di provare qualcosa di straordinario. TurboMet e i nostri trainer ti stanno aspettando per farti vivere un'esperienza indimenticabile. Preparati a sentire l'adrenalina che scorre nelle vene e a superare ogni barriera. **Unisciti a noi!**

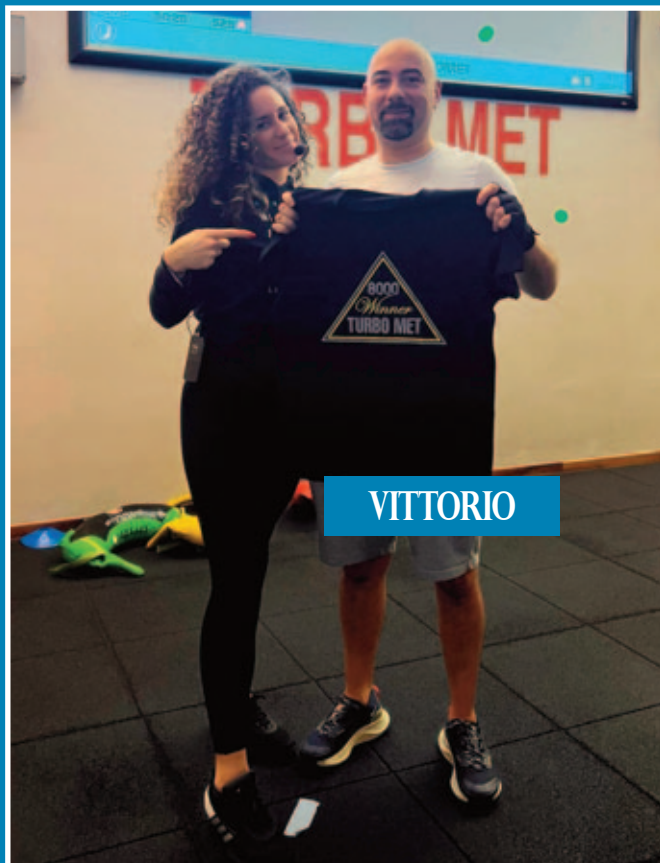


TURBO MET 8.000

Le immagini di chi con grande impegno ha raggiunto l'obiettivo degli 8.000 punti, un traguardo meraviglioso, se pensiamo che normalmente in un allenamento si fanno circa 200 punti; questo significa che questi signori hanno fatto tutti almeno 40 sedute di allenamento di Turbo Met.



FRANCESCA



VITTORIO



FRANCESCA



DANI . ELENA . SERENA



MARY



ELEONORA



BIANCA



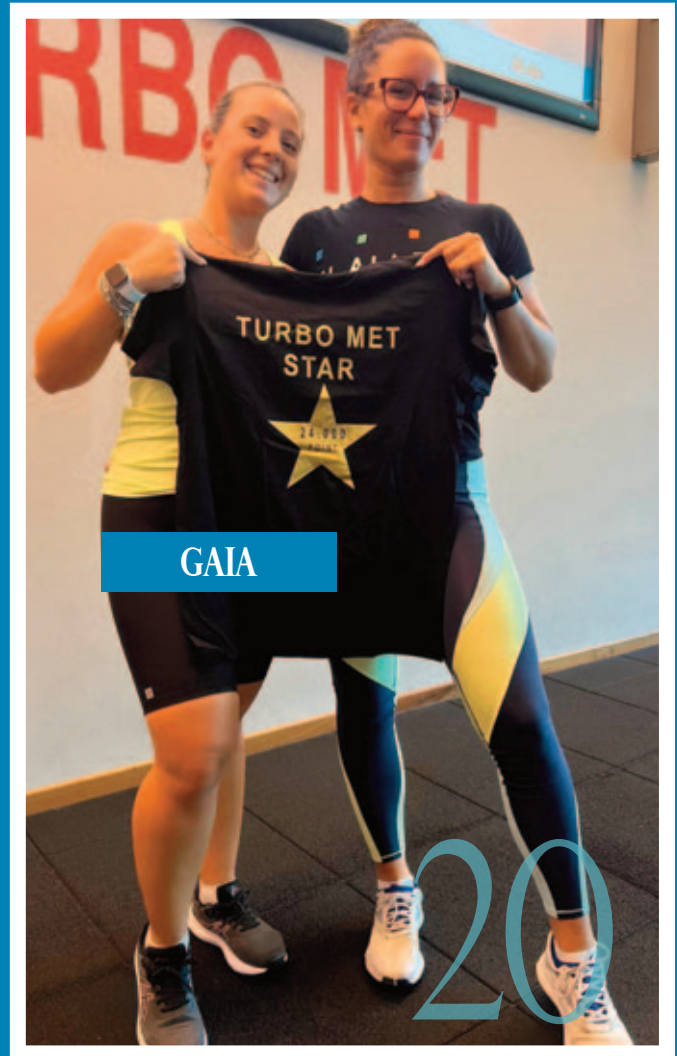
CHIARA E GILLY



SARA



ARAME



GAIA



MARTINA

FUTURO GREEN

LA SOSTENIBILITÀ DEL LIFE PLANET

Nel contesto attuale, di crescente consapevolezza ambientale, sempre più settori stanno facendo passi avanti verso un futuro più sostenibile. Le palestre, luoghi deputati al benessere e alla salute, stanno assumendo un ruolo di primo piano nell'adozione di pratiche energetiche green. Questo articolo esplora il viaggio che noi del Life Planet abbiamo intrapreso verso un approccio energetico sostenibile focalizzandoci su soluzioni innovative come l'energia fotovoltaica, la cogenerazione e le docce a risparmio energetico.

Energia Fotovoltaica

Il Sole come alleato verde è una delle fonti di energia rinnovabile più diffuse e accessibili è l'energia solare. Le palestre, spesso dotate di ampie superfici di tetto, hanno un grande potenziale per sfruttare questa risorsa. L'installazione di pannelli fotovoltaici consente di catturare l'energia solare e convertirla in elettricità pulita.

Questa energia può essere utilizzata per alimentare le attrezzature della palestra, illuminazione, sistemi di riscaldamento e raffreddamento, riducendo significativamente l'impatto ambientale dell'edificio. Noi del Life abbiamo installato per il momento 60 pannelli sul tetto che permettono di produrre circa 120.000 kw di energia in un anno e in 12 mesi abbiamo calcolato che ridurremo l'emissione nell'atmosfera di circa 48.000 kg di co2 nell'aria.

Cogenerazione

Oltre all'energia solare, le palestre possono integrare sistemi di cogenerazione per massimizzare l'efficienza energetica.

I cogeneratori producono contemporaneamente energia elettrica e termica, sfruttando il calore residuo generato durante il processo di produzione di energia. Questo calore può essere impiegato per riscaldare gli ambienti o l'acqua delle piscine, contribuendo a ridurre i consumi energetici complessivi dell'impianto. L'implementazione di sistemi di cogenerazione rappresenta un passo importante verso una ulteriore riduzione delle emissioni di gas serra.

Docce a Risparmio Energetico, Comfort e Efficienza

Un altro aspetto cruciale per le palestre è l'uso responsabile dell'acqua e dell'energia durante le attività quotidiane. Le docce con miscelatori a tempo rappresentano una soluzione semplice ma efficace per ridurre lo spreco di acqua calda e fredda. Questi dispositivi regolano il flusso d'acqua e il tempo di erogazione, incoraggiando gli utenti a limitare la durata delle loro docce e riducendo così il consumo complessivo di

acqua e energia. Oltre ai vantaggi ambientali, le docce a risparmio energetico offrono un ulteriore incentivo per la promozione di comportamenti sostenibili tra gli utenti del Life.

Un Approccio olistico alla sostenibilità richiede un impegno continuo e una visione allargata. Oltre alle soluzioni tecniche, è fondamentale promuovere una cultura aziendale incentrata sulla cooperazione e responsabilità ambientale. Le palestre hanno un ruolo unico nel promuovere uno stile di vita sano e sostenibile, sia per i propri membri che per l'ambiente. L'adozione di soluzioni energetiche green come l'energia fotovoltaica, i cogeneratori e le docce a risparmio energetico riducono notevolmente l'impatto ambientale, inoltre investire in pratiche energetiche sostenibili non solo è moralmente gratificante, ma rappresenta anche una scelta intelligente per il futuro delle nostre palestre e del pianeta.

Abbiamo chiesto a due nostre iscritte quanto è importante per loro scegliere una palestra green e perché.

Marco Filippini di 45 anni

Secondo me è importantissimo perché si entra in un concetto di promozione della salute globale: Una palestra ecologica come il Life Planet, integra un concetto di benessere a 360 gradi, non solo attraverso l'attività fisica, ma anche promuovendo uno stile di vita sostenibile che può includere nutrizione sana, stile di vita attivo e benessere mentale. Questo approccio olistico può avere un impatto positivo complessivo sulla salute e sul benessere di tutta la comunità di Ravenna.

Francesca Morotti di 30 anni

Comunità consapevole: frequentare il Life e condividere con esso i propri valori ecologici può rafforzare il senso di appartenenza a una comunità di persone con interessi simili.

Questo può essere motivante e ispirare ulteriori cambiamenti positivi nello stile di vita. Inoltre le palestre che investono in tecnologie e pratiche sostenibili dimostrano un impegno per l'innovazione e la responsabilità sociale, sostenendo queste aziende, si incentiva ulteriormente lo sviluppo e l'adozione di soluzioni sostenibili in altri settori.



ESTETICA

LINEE GUIDA
PER UNA PELLE SANA
E GIOVANE

Chiunque può avere una pelle sana e dall'aspetto sempre giovane. Basta imparare a prendersene cura attraverso piccoli gesti quotidiani che nel tempo diventeranno parte della vostra routine. Vediamo perciò quali sono, ma prima approfondiamo meglio quali sono i fattori da cui bisogna proteggersi.

La pelle è una parte del nostro organismo estremamente delicata e che richiede quindi una particolare cura.

Esistono diverse imperfezioni che possono affliggere la pelle del viso o del corpo.

Ecco le cause di acne, rughe e altri problemi della pelle. Esistono molte abitudini quotidiane che possono compromettere la salute della nostra pelle. Spesso è difficile rendersi conto di quanto siano dannose, eppure eliminarle o perlomeno ridurle può aiutare a migliorare moltissimo l'aspetto della cute.

Tra i fattori più comuni che danneggiano la pelle ci sono:

1) **il fumo:** principale causa di insorgenza delle rughe a causa di una minor circolazione dell'ossigeno;

2) **l'alcool:** sul lungo periodo il consumo eccessivo di alcool causa l'invecchiamento precoce della pelle, mentre sul breve periodo gli effetti maggiormente visibili sono la disidratazione e la comparsa di brufoli. Inoltre la presenza di zuccheri nelle bevande alcoliche favorisce il gonfiore, correlato principalmente a un aumento della ritenzione idrica.

3) **il sole:** bisogna prestare la giusta cautela e applicare sempre la protezione solare, soprattutto nella stagione calda. Un'esposizione eccessiva ai raggi UV rischia di disidratare la pelle, causando macchie e rughe.

4) **il make up:** alcune pelli sono più grasse o più secche di altre e questo comporta l'utilizzo di cosmetici diversi in base alle necessità di ognuno. L'applicazione di un prodotto non idoneo alla propria cute può essere causa di acne o altre imperfezioni. Inoltre l'uso di ombretti e fondotinta deve essere accompagnato da una giusta beauty routine, che comprende la doppia deterzione profonda della pelle prima e dopo l'applicazione dei prodotti.

5) **l'inquinamento:** si tratta di un fattore difficile da controllare perché inevitabilmente collegato al luogo in cui si vive. Il motivo per cui è così dannoso è dovuto alla presenza di elementi tossici che si attaccano al volto, creando una patina che compromette l'ossigenazione dei tessuti. Questo processo è detto "ipossia tissutale" e alla lunga provoca l'invecchiamento precoce della pelle, la comparsa di ir-

di Sofia Grillo



ritazioni, di dermatite allergica e di macchie sul viso e sul resto del corpo.

6) **l'alimentazione scorretta:** una dieta troppo ricca di grassi e di zuccheri ha effetti immediati e dannosi sulla pelle. In particolare causa la comparsa di brufoli, sfoghi cutanei e gonfiore del viso.

Ora che abbiamo visto quali sono tutti i fattori che ogni giorno agiscono contro la nostra cute, ecco i consigli pratici su come avere una pelle perfetta, linee guida semplici e che vi richiedono poco tempo durante la giornata. È però importante essere costanti e seguirle quotidianamente, in modo da migliorare l'idratazione, l'elasticità e l'aspetto generale della pelle.

Per avere una cute liscia e dall'aspetto sempre giovane è fondamentale prendersene cura sia dall'esterno che all'interno, seguendo uno stile di vita sano. Ecco quindi cosa bisogna fare per migliorare l'aspetto della pelle:

- **Mantenersi idratati:** se tutto l'organismo è disidratato, allora la pelle sarà la prima parte del nostro corpo a risentirne. Proprio per questo è consigliabile bere almeno due litri di acqua al giorno.

- **Togliere sempre il trucco:** struccarsi è fondamentale dato che i residui dei cosmetici sulla pelle possono causare irritazione e ostruire i pori della stessa. L'ideale sarebbe togliere il trucco non appena rientrati a casa, in modo da far respirare la cute il più possibile.

- **Assumere i giusti integratori:** gli integratori naturali sono un aiuto che può fare la differenza, soprattutto in periodi delicati come quello della menopausa, quando gli squilibri ormonali possono causare un peggioramento della qualità della pelle.

- **Detergere la pelle quotidianamente:** non solo se si utilizza il make-up. Anche chi non si trucca dovrebbe dedicare qualche minuto alla detersione della pelle con degli appositi prodotti, solitamente alla fine della giornata e prima di andare a letto. L'ideale è utilizzare il burro e la mousse detergente come quelli della linea Lympha, che oltre a eliminare i residui di smog e batteri contribuiscono all'idratazione dell'epidermide.

- **Utilizzare la protezione solare:** i raggi UV causano l'invecchiamento precoce della pelle, non solo quella del viso ma anche di tutto il corpo, con la comparsa di nei, rughe e macchie anche su braccia, gambe e schiena. La protezione solare andrebbe quindi applicata sempre, possibilmente anche in inverno. In estate, invece, andrebbe utilizzata una crema solare con una protezione minima di 50+ anche quando si è già abbronzati.

- **Praticare attività sportiva:** ebbene sì, l'attività sportiva oltre a diminuire la ritenzione idrica e la cellulite migliora anche la salute della pelle del corpo e del viso perché va a stimolare quello che è il microcircolo andando quindi ad ossigenarla donandole un aspetto più luminoso, tonico ed elastico.

- **Assumere cibi ricchi di vitamina E:** è stato dimostrato come la vitamina E sia la miglior vitamina per la pelle grazie al suo alto potere antiossidante. Questa vitamina è infatti in grado di limitare i danni di molti agenti esterni, come il sole o lo smog. La si può trovare facilmente negli alimenti tipici della dieta mediterranea, soprattutto nei semi oleosi (noci, olive, mandorle), nelle uova, nei cereali integrali e nelle verdure a foglia verde. In aiuto arriva anche il Siero viso a 2 pesi molecolari della linea Lympha con perle contenenti la vitamina E.

Oltre ai consigli su come avere una pelle perfetta, è giusto anche sottolineare cosa invece non andrebbe mai fatto al fine di mantenere una cute dall'aspetto sano e in salute, quindi:

- **No alcool e fumo**
- **No a cibi ricchi di grassi saturi e di sale**
- **No all'uso smodato di cosmetici:** un velo di trucco non causa gravi danni alla pelle, ma l'applicazione esagerata di prodotti sì, soprattutto se di bassa qualità.

- **No all'utilizzo di federe in cotone:** il cotone purtroppo è un tessuto che non dovrebbe entrare in contatto con la pelle, perché ruvido e irritante. Si può migliorare l'aspetto della pelle del viso optando per l'uso di federe in seta o in raso. Nel caso non ne disponiate accertatevi di cambiare le federe una volta alla settimana, in modo da contrastare l'accumulo di polvere e di batteri che rischiano

poi di entrare a contatto col viso.

- **No all'applicazione delle creme solo sul viso:** un errore comune è quello di applicare le creme idratanti solo sul volto. Non bisogna però tralasciare tutto il resto del corpo, con un occhio di riguardo per la pelle di gambe e braccia che è maggiormente esposta agli eventi esterni.

In particolare sugli arti inferiori è consigliabile utilizzare una crema ad azione drenante come il siero Ninfea della linea Beauty & Wellness che oltre a idratare aiuta a diminuire ed eliminare la ritenzione e la cellulite.

- **No all'uso di acqua troppo calda:** mantenere la pelle pulita e idratata è sicuramente importante, ma attenzione alla temperatura che si utilizza. Se il getto utilizzato è troppo caldo il rischio è quello di dilatare troppo i vasi sanguigni causando arrossamenti e la rottura di piccoli vasi sanguigni, soprattutto nei casi in cui si soffre già di fragilità capillare. Meglio quindi optare per dell'acqua tiepida, meno aggressiva sulla cute.

Ultimo consiglio, ma non meno importante, affidatevi sempre alla vostra estetista di fiducia per capire quale tipo e inestetismo presenta la vostra pelle così da poter applicare le creme e sieri più adatti alla vostra pelle per preservarne la giovinezza il più a lungo possibile.

La prevenzione è sempre la strada migliore da percorrere.



T H E N E W

iX2



Piacere di guidare. 100% electric.

SCOPRI LA NUOVA BMW X2, DA OGGI ANCHE 100% ELETTRICA,
IN CONCESSIONARIA E SU **BMW.IT**

Ravenna Motori

Società di ErreEffe Group SpA

Via della Fornace, 13

Ravenna

Tel. 0544 1673621

erreeffegroup.it

Nuova BMW iX2: consumo di energia in kWh/100 km: 15,3 - 19; emissioni di CO₂ in g/km (ciclo misto): 0. I consumi di energia e le emissioni di CO₂ riportati sono stati determinati sulla base della procedura WLTP di cui al Regolamento UE 2017/1151. I dati indicati potrebbero variare a seconda dell'equipaggiamento scelto e di eventuali accessori aggiuntivi. Immagine di prodotto visualizzata a puro scopo illustrativo.