



Sex & Body | News

FOOD & FITNESS BUZZ

Non dimenticare mai lo stretching

Ok, ok, lo sappiamo benissimo: non hai tempo per fare tutto. Ma piuttosto che eliminare lo stretching dalla tua sessione di allenamento, rinuncia a 10 minuti di cardio. Lo stretching, dicono le ricerche, riduce l'affaticamento ed è un booster di energia: quando i muscoli sono sciolti, infatti, diminuisce lo sforzo a ogni movimento. Questa attività poi favorisce l'afflusso di sangue e ossigeno, migliorando il senso di benessere generale e la tonificazione dei tessuti.

3,5

L'amore fa ingrassare. O no?

Lo svela una recente ricerca: nel corso del primo anno di una love story, le donne prendono in media **3 chili e mezzo**. Gli uomini al contrario dimagriscono di circa 2 chili. Quando invece la coppia convive, succede il contrario. Il motivo? Niente di scientifico: è l'effetto delle cene che lui trova pronte ogni sera.



Vuoi diventare anche tu flessuosa come un giunco? Stirati!

Per bruciare di più usa il peperoncino piccante

È ormai dimostrato: la capsaicina contenuta nel peperoncino stimola il metabolismo dei lipidi. Gli scienziati hanno sottoposto le cavie a una dieta ricca di grassi: ad alcune è stata somministrata capsaicina, alle altre nulla. Il gruppo che aveva assunto l'estratto di peperoncino, a parità di calorie, tendeva ad accumulare meno peso: questa sostanza infatti agisce sul grasso attivando la termogenesi.

IL TRAINING IDEALE

Vuoi dimagrire, avere muscoli più sodi e curve ben definite? L'allenamento **doc** non deve durare più di 60/70 minuti. Meglio prevedere esercizi di tonificazione da svolgere con carichi con cui si percepisce che i muscoli stanno lavorando (cioè, serve sentire la fatica). L'attività aerobica invece deve rimanere tra i 30 e i 40 minuti, mai di più.



INVOLTINO 2 VERSIONI

292 calorie Taglia a fette un uovo sodo e mezzo avocado e mettili sulla tortilla (o sul pane). Aggiungi 2 fette di pomodoro. Condisci con sale, pepe e salsa chili. Arrotola e... buon appetito.
192 calorie Se al posto della tortilla usi una foglia di lattuga, risparmi 100 calorie.



Una tortilla di mais o un pane piatto



1 uovo sodo a fette



Mezzo avocado a fette



Due fette di pomodoro più sale, pepe e salsa chili



Tutti i vantaggi dell'allenamento di coppia

Vuoi fargli una sorpresa che sia utile anche a te? Regalagli un kit per la palestra, così sarai sicura che vi allenerete insieme. I vantaggi? Ti diverti di più, non rischi di saltare il training per pigrizia e riaccendi subito il feeling con lui. Bello, no? (Accanto, pantaloni e T-shirt Freddy, rispettivamente € 59,90 e € 37,90: se compri entrambi, in regalo avrai la valigetta e le scarpe).

Punta sulla corda per un workout breve e particolarmente efficace

Buone notizie, ragazze! Bastano 15-20 minuti di salto con la corda per attivare il metabolismo e garantirsi una grande scorta di energia. «Questo esercizio stimola i muscoli del polpaccio che agisce come un "secondo cuore"», spiega il personal trainer Michael Rook. «Saltando il sangue viene pompato molto rapidamente in tutto il corpo e la sensazione di benessere è immediata». Ottimo sforzo, massima resa!



Bra Odlo (€ 50). Pantaloncini U.S. Polo Assn. (€ 75). Sneakers Asics Tiger Gel Lyte III (€ 120).

UN CHICCO DI SALUTE

Il grano saraceno è un seme della stessa famiglia del rabarbaro (non è un cereale). È ottimo per il benessere del sistema cardiovascolare, perché abbassa il rischio di sviluppare colesterolo cattivo e pressione alta. In più, è anche ricco di potassio e magnesio e fornisce lo stesso apporto calorico della pasta di semola di grano duro: 100 grammi = 343 calorie. (Penne di grano saraceno biologico Felicia Bio).



Occhio al volume

Ascoltare i tuoi brani preferiti sparati in cuffia mette a dura prova l'udito. Secondo l'Organizzazione mondiale della sanità, sono già 43 milioni in tutto il mondo i giovani fino ai 35 anni che soffrono di danni permanenti al timpano. Che cosa puoi fare? L'Oms suggerisce di ascoltare musica a volume alto per non più di 20 minuti al giorno: tenere le cuffie a un volume di 95 decibel (quasi al massimo) anche solo per mezz'ora significa danneggiare irrimediabilmente l'udito nel giro di un paio di anni. Inoltre, è meglio utilizzare le cuffie piuttosto che gli auricolari: il suono è più dolce e meno traumatico per la membrana del timpano.

Paola Oriunno