


BREAKING NEWS Camila Mendes di Riverdale parla della sua lotta alla bulimia e ...

[Home](#) / [Palestra](#) / Snella, forte e in salute con il piano benessere di Giulia Calefato

SNELLA, FORTE E IN SALUTE CON IL PIANO BENESSERE DI GIULIA CALEFATO

■ Palestra

Un grandissimo sorriso e un corpo scolpito e scattante: qual è il segreto di Giulia Calefato per restare in forma? La fondatrice del blog Fit is beauty, che lo scorso anno è diventato anche un pratico manuale edito da Fabbri, è ben contenta di rivelare la sua strategia per mantenersi snella e tonica e, anzi, a domanda è ben felice di rispondere, generosa nello spartire tutti i suoi trucchi in palestra e a tavola. Già, perché la partita per ottenere un corpo in salute (dunque bello) si gioca rigorosamente su due fronti: alimentazione e attività sportiva. Nel segno dell'equilibrio e senza fanatismi, come ben sa Giulia, che ha trovato la forza di lasciarsi alle spalle un passato di anoressia (e infatti la pubblicazione del suo libro ha anche lo scopo di raccogliere fondi da destinare ad ABA, l'associazione fondata da Fabiola de Clercq e impegnata dal 1991 nella prevenzione, informazione e cura dei disturbi alimentari). Ecco tutto quello che ci ha raccontato Giulia, con un incoraggiamento: basta metterci la forza di volontà e tutto è possibile. Ben detto!

Nel libro propone un piano benessere studiato insieme a dietista e personal trainer. In cosa consiste la sua dieta?

«Abbiamo chiamato l'intero programma "Wellness Formula" e posso dirvi che è tutto il contrario di una dieta restrittiva. Il mio segreto per essere snella e tonica nonostante i miei 42 anni e il poco tempo a disposizione a causa del lavoro e gli impegni famigliari (ho due figli piccoli) è quello di evitare le diete drastiche e di allenarmi tre volte a settimana».

Come mai evita accuratamente le diete restrittive?

«Eliminando categorie di alimenti, queste diete scatenano un'irrefrenabile voglia di mangiare proprio ciò di cui ci si priva, con la conseguenza di cedere alle tentazioni e, inevitabilmente, di ingrassare. La regola numero uno per conquistare la forma, quindi, è buttare via la bilancia (al massimo è bene considerare la propria composizione corporea, ovvero la quantità di massa magra, grassa e liquidi presenti nell'organismo), abbandonare il conteggio calorico, abbassare lo stress eliminandone il più possibile le fonti e nutrirsi scegliendo cibi naturali non raffinati».

Quindi ogni tanto anche lei si concede qualche sfizio a tavola?

«Credo vada benissimo una tantum godersi una bella fetta di torta o un buon gelato di crema, con la consapevolezza di seguire un'alimentazione che all'80% è costituita da cibi sani, naturali e freschi. Per esempio io parto al mattino con un'abbondante colazione in modo da avere subito tanta energia e non ritrovarmi a metà mattina a desiderare cibo spazzatura».

Ci descrive una sua giornata-tipo a tavola?

«COLAZIONE: 1 tazza di tè verde senza zucchero, ½ limone spremuto, 1 o 2 vasetti di yogurt alla frutta, 4 cucchiaini di fiocchi di avena bio, 1 cucchiaino di semi di chia, 1 cucchiaino di bacche di goji. SPUNTINO DEL MATTINO: 7 mandorle. PRANZO: 2 filetti di branzino ai ferri oppure una zuppa di legumi accompagnata da riso integrale, quinoa o grano saraceno oppure un piatto di pasta integrale condita in modo semplice. Di contorno spinaci al vapore, 1 cucchiaino di olio, 1 fetta di pane di segale. SPUNTINO POMERIGGIO: 1 tazza di tè verde senza zucchero, 1 coppetta di mirtilli e lamponi al naturale. CENA: 1 fetta di vitello alla griglia, coste al

IN PRIMO PIANO



IN PRIMO PIANO



TAGS POPOLARI

2017 2018 **Allenamento** america
attività bambini bellezza **bene** benessere
comune **Corpo** dieta donna donne
energia esercizio estate facebook **fisico**
fitness gara italia italiano massa medico
mentale muscoli natura naturale naturali
palestra personal pilates postura
prestanza fisica salute sesso spazio
mentale **sport** trainer usa viaggi viver vivere
yoga

vapore, 1 cucchiaino di olio, 4 cracker integrali».

Quali sono i super food che la aiutano quando ha bisogno di energie espresso?
«Adoro bacche di goji e maqui, che in genere consumo a colazione nello yogurt».

Prima e dopo l'allenamento che cosa mangia?

«Preferisco fare uno spuntino leggero che contenga sia carboidrati, che proteine. Ad esempio yogurt greco bianco accompagnato da mirtilli e i lamponi».

Che integratori assume, e perché?

«Ho una routine precisa che mi aiuta a drenare i liquidi in eccesso, soprattutto sulle zone delle gambe. Inizio al mattino con la vitamina C di Altrient C (va benissimo anche per la pelle, perché stimola il collagene). Durante la giornata bevo almeno 2,5 litri di acqua in cui metto 60 gocce di Idrolinea di Erbasea, per favorire e promuovere la fisiologica funzionalità del ricambio idrico dell'organismo. Nei periodi in cui desidero attivare il metabolismo uso le capsule di Yerbamate di Erbasea, a base di mate, utile anche per il drenaggio dei liquidi. Condisco l'insalata o le verdure con l'olio Omega 3. Infine, prima di andare a letto uso un prodotto basificante che serve per tenere sotto controllo l'acidità del corpo».

In cosa consiste un suo allenamento classico ?

«Mi alleno tre volte a settimana con esercizi di tonificazione per un totale di 45 minuti a training (sul blog www.fitisbeauty.com trovate molti video tutorial). Dopo ogni allenamento cammino a passo veloce per 40 minuti, cercando di tenere il battito cardiaco tra il 65% e il 75% della mia frequenza cardiaca massima, in modo da bruciare più facilmente i grassi».

Il rituale benessere che la rimette in pace?

«Alla sera, dopo aver messo a letto i miei bambini, trasformo la stanza da bagno in una vera home-spa: sul corpo passo la spazzola in setole naturali per riattivare la circolazione (ne ho una di Tutto al cuore), poi applico il trattamento di Somatoline Cosmetic Natural Gel Snellente, ad azione drenante e lipolitica. E in istituto faccio cicli di 12 sedute di [LPG Endermologie](#), un trattamento che va a rassodare, drenare e destoccare i grassi (d'abitudine due cicli all'anno)».

Consigli per restare in forma pur avendo uno stile di vita molto frenetico, dunque poco tempo?

«Il mio segreto è allenarmi a casa con esercizi di tonificazione semplici, ma efficaci che posso fare prima di andare in ufficio quando ancora la famiglia dorme oppure durante il week end. In più, cammino ogni giorno il più possibile, anche mentre sono al lavoro: vado a piedi agli appuntamenti, salgo le scale per andare in ufficio e corro a prendere il treno alla sera. La mia filosofia? Vita attiva».

Errori che faceva in passato a tavola e che ora non commette più?

«Non mangiavo i carboidrati per timore di ingrassare. Oggi ho capito che in ogni pasto dev'essere presente una giusta quota di carboidrati, proteine, grassi e fibre. Così scelgo - specie quando mangio fuori casa - piatti unici e completi, come ad esempio tonno scottato con riso nero e verdure saltate, insalata mista con pollo alla griglia e riso basmati, zuppa di legumi e cereali, bresaola con verdure, quinoa con verdure e gamberi. E confesso che un tempo non facevo la colazione. Un errore enorme: il primo pasto del mattino è fondamentale».

More

Luxury skincare

by Marzia Nicolini

Breast cancer campaign, beauty initiatives

Fonte: Google News - Corpo e Palestra site-vogue.it

ULTIME IN BODY BUILDING

Ricerche bimbo nel lametino senza esito - Calabria - ANSA.it

Fa' la cosa giusta! Umbria festeggia la quinta edizione

ULTIME IN ENERGIA FISICA

Piermarco, 60 anni e un fisico da culturista: "Il segreto è nella testa"

Gigi Hadid: ecco i suoi esercizi per scolpire le gambe | Sky Mag

ULTIME IN FITNESS

Correre aiuta, il potere terapeutico del podismo - Beauty & Fitness ...

A Cosenza il "BeReady Experience" tra fitness, arte e cultura

ULTIME IN PALESTRA

Snella, forte e in salute con il piano benessere di Giulia Calefato

Uccisa in palestra a Fiumicino, il personal trainer ha confessato

ULTIME IN PILATES

Correre aiuta, il potere terapeutico del podismo - Beauty & Fitness ...

A Cosenza il "BeReady Experience" tra fitness, arte e cultura

Tags [ALLENAMENTO](#) [BAMBINI](#) [BEAUTY](#) [BENE](#) [BENESSERE](#) [CALEFATO](#) [COLAZIONE](#) [CORPO](#) [DIETA](#) [ENERGIA](#) [ERBA](#) [ESEMPIO](#) [INTEGRATORI](#) [MASSA](#) [MATTINO](#) [MENTALE](#) [NATURA](#) [NATURALE](#) [NATURALI](#) [PALESTRA](#) [PERSONAL](#) [SALUTE](#) [SPORT](#) [TRAINER](#) [USA](#) [VERDURE](#) [WELLNESS](#)

Precedente
Fa' la cosa giusta! Umbria festeggia la quinta edizione

Seguente
Ricerche bimbo nel lametino senza esito - Calabria - ANSA.it