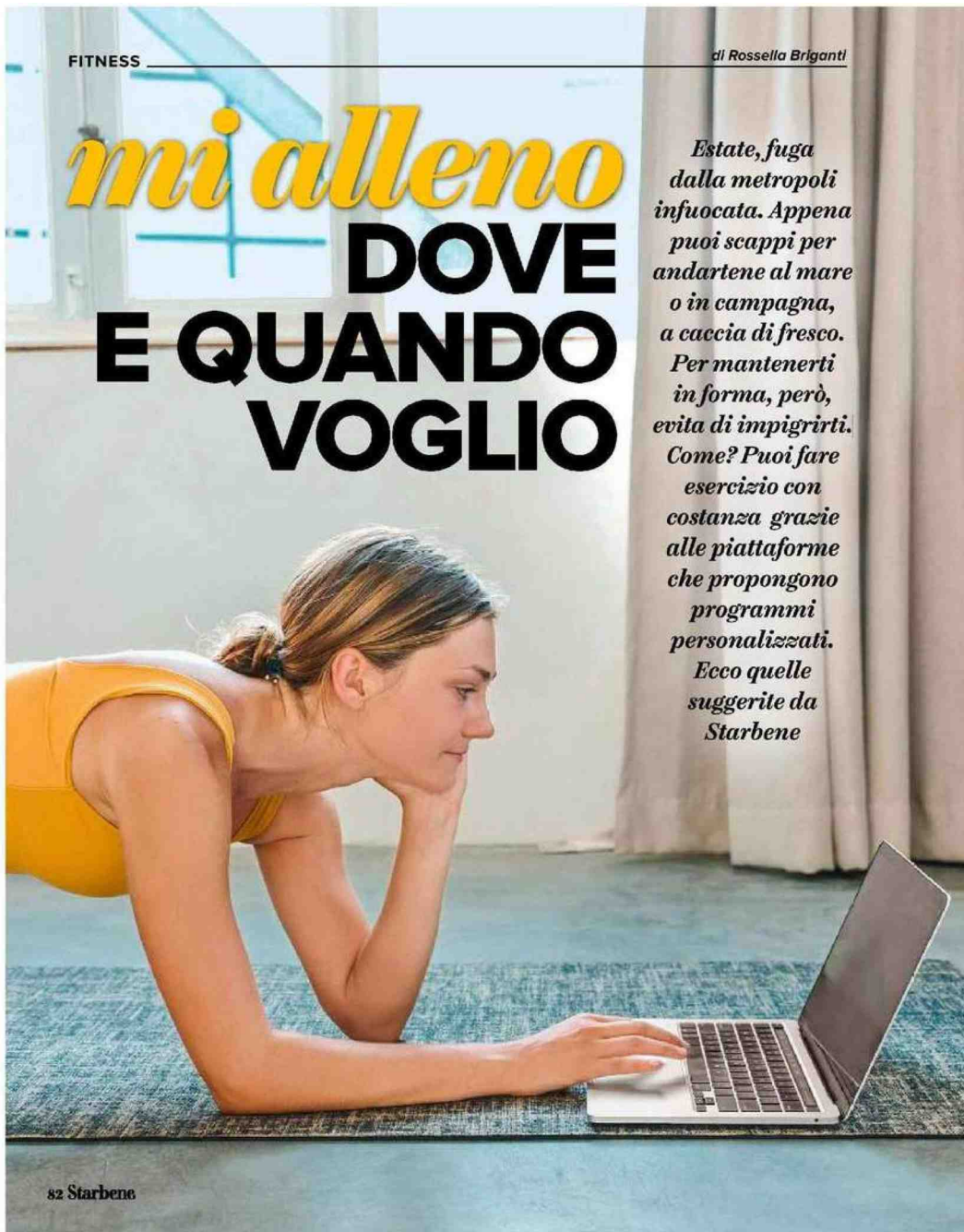


FITNESS

di Rossella Briganti

mi alleno **DOVE E QUANDO VOGLIO**

Estate, fuga dalla metropoli infuocata. Appena puoi scappi per andartene al mare o in campagna, a caccia di fresco. Per mantenerti in forma, però, evita di impigrirti. Come? Puoi fare esercizio con costanza grazie alle piattaforme che propongono programmi personalizzati. Ecco quelle suggerite da Starbene



82 Starbene



Linfat

**PER COMBATTERE
GLI INESTETISMI
DELLA CELLULITE**



Può sembrare un sogno seguire un'attività fisica che realizzi cinque obiettivi in un colpo solo: tonificare e scolpire i muscoli, "sgonfiare" le gambe, snellire i punti critici, rilassare e, perché no, divertire. Se anche tu sei alla ricerca di una pratica "all in one" sappi che c'è nuova specialità ginnica, studiata appositamente per combattere i problemi di ritenzione idrica e pesantezza degli arti di noi donne. Si chiama Linfit, ed è un metodo innovativo, scientificamente fondato su anni di studi e "prove sul campo", orientato alla salute del sistema linfatico e circolatorio, che rappresenta il tallone di Achille di tutte le donne, anche le più giovani, alle prese con i gonfiori o le oscillazioni della bilancia tipici della sindrome premestruale.

RICONOSCIUTO DAL CONI

Il metodo è stato ideato da due intraprendenti personal trainer, Claudia Viaggi e Pierluigi Gallucci (quest'ultimo anche laureato in scienze della nutrizione umana), che hanno scommesso su questa startup presentata ufficialmente nel corso del Milano Longevity Summit svoltosi lo scorso marzo, dopo aver ricevuto la "consacrazione" del Coni. I primi risultati? «Molto soddisfacenti. Le donne di tutta Italia e di ogni età hanno cominciato a seguire con interesse il nostro blog (Linfat-La via linfatica al benessere) perché hanno intuito che è molto più di un semplice

Linfat è un metodo ideale se vuoi combattere i gonfiori (anche post-operatori) e assottigliare la silhouette

allenamento. Workout ed esercizi sono infatti studiati con l'obiettivo preciso di riattivare tutto il sistema linfatico, quella fitta rete di vasi che funziona un po' da spazzino del nostro organismo: convoglia, infatti, i liquidi carichi di tossine e scorie metaboliche verso le stazioni linfatiche, le nostre "centraline di smaltimento". Purtroppo, però, per squilibri ormonali, diete incongrue e stili di vita sedentari, accade spesso che il sistema linfatico lavori a rilento, portando alla formazione di edemi visibili a occhio nudo, soprattutto a livello di piedi, caviglie, polpacci e parte interna delle ginocchia. Così le gambe diventano pesanti come macigni e le temperature estive di certo non aiutano: anzi, la vasodilatazione indotta dal caldo fa sì che la stasi venosa e linfatica aumenti. Iscrivendosi a Linfit Fitness (34,99 € l'abbonamento mensile, 349,99 € per quello annuale) si potrà seguire un allenamento linfodrenante molto dettagliato, specifico per ogni zona del corpo e con l'obiettivo sia di eliminare quei ristagni che causano gonfiori sia di affinare la silhouette. Basta munirsi di un tappetino, manubri in neoprene di diverso peso, un paio di elastici, una spike ball, due cavigliere e un foam roller: tutti attrezzi molto diffusi ed economici, reperibili anche online oppure nei grandi negozi di attrezzature sportive.

TRE ROUTINE AL GIORNO

Linfat si pratica a piedi nudi, seguendo una routine giornaliera guidata da Claudia Viaggi: al mattino 8-10 minuti di risveglio muscolare ed esercizi per riattivare la circolazione; durante il giorno, all'ora in cui preferisci, 50-60 minuti di workout anti-cellulite e anti-ritenzione idrica, mentre alla sera ti attendono altri 8-10 minuti di una "coccola fisica" rilassante per prepararti al sonno. «In linea con le nuove tendenze di awareness (quella consapevolezza che porta alla gestione del proprio corpo), abbiamo voluto creare dei momenti in cui la donna impara a prendersi cura di sé stessa, grazie a delle manovre o delle semplici tecniche fai da te che mirano ad "aprire" e sbloccare le stazioni linfatiche, rilassarsi profondamente grazie alla respirazione diaframmatica o a "prepararsi al sonno" attraverso l'automassaggio dei piedi o del plesso solare», spiega Pierluigi Gallucci. «In questo

Starbene co





➔ senso Linfit attinge anche da altre discipline consolidate, come lo yoga o il pilates: l'importante è acquisire una routine giornaliera perché solo la costanza ripaga». La nota divertente è che, attraverso un diario, ogni partecipante al percorso Linfit Fitness può prendere nota del proprio peso e della progressiva perdita in centimetri e, se ha un'anima social, chattare e condividere i risultati con gli altri membri della community.

C'È SPAZIO ANCHE PER LA RIABILITAZIONE

Linfit prevede un programma di allenamento personalizzato per atleti (come runner o tennisti), chiamato Linfit Performance, che mira a integrare il proprio allenamento abituale per ottimizzare la prestazione sportiva e, soprattutto, migliorare la fase di recupero. Last but not least, è prevista anche una sezione di riabilitazione denominata Longevity Care, rivolta a tutti coloro che hanno dei problemi di salute quali linfedema post-operatorio (pazienti oncologici o donne che si sono sottoposte a interventi di medicina estetica come la liposcultura), linfedema primario (cioè non conseguente a interventi), o lipedema, una patologia ingiungente che colpisce quasi esclusivamente il sesso femminile. Nel team di Linfit lavorano infatti dei medici, come la fisiatra Giusi Masitto, esperta in linfologia, e Gloria Modica, specializzata in medicina dello sport al Policlinico Gemelli di Roma. Entrambe, in base al quadro clinico della paziente, saranno in grado di indirizzare la donna verso il programma di Linfit Fitness più adatto, seguendo anche le indicazioni del proprio fisiatra circa la riabilitazione. Info: linfit.it

84 Starbene

Bloomwell

LA PIATTAFORMA CHE UNISCE SPORT, DIETA E CREATIVITÀ

Coniugare il fitness al piacere della buona tavola, seguendo un regime dietetico sano che si sposi con l'attività fisica preferita. È l'approccio innovativo di Bloomwell, una delle piattaforme di streaming on demand più seguite in Italia dedicata al benessere delle donne a 360 gradi. La gamma di contenuti offerta è molto vasta e spazia dal training allo yoga, passando per le lezioni di make-up e quelle di face gym per contrastare la forza di gravità, fino alle ricette di menu settimanali e agli spazi creativi (con corsi di maglia e ricamo su t-shirt e telaietti). Le founder? Valeria Airolti, laureata in scienze dell'alimentazione e gastronomia nonché autrice del blog fitfood.it, e Silvia Fascians, movement trainer, autrice di "Come una fenice" (Masciulli Edizioni) e figura di spicco nel panorama social del fitness.

HAI L'IMBARAZZO DELLA SCELTA

Chi si abbona a Bloomwell può accedere a 250 videotutorial, sempre disponibili ogni volta che si è alla ricerca di un programma per sentirsi in forma o un piatto gustoso e leggero. La sezione fitness mette a disposizione una virtual library con i video che offrono la dimostrazione pratica di ogni esercizio. Vi sono programmi di allenamento completi, divisi per





livelli, come "I Love workout" con quattro nuovi training ogni mese, lezioni di yoga, protocollo di mobilità articolare con routine di 30 minuti al giorno, protocollo "pavimento pelvico" (utilissimo dopo il parto e in menopausa), programmi di pilates, Wellness Lab con routine per prevenire gli infortuni affinando equilibrio, stabilità e riflessi, Twerk Therapy per migliorare la mobilità di anche e bacino e tanto altro ancora.

Ideato da Silvia Fasciani (in alto a sinistra) e Valeria Airoidi, Bloomwell è perfetto per chi vuole prendersi cura di sé a 360 gradi

A TAVOLA CON GUSTO E LEGGEREZZA

E la parte dieta? «Ogni stagione prevede 5 menu equilibrati, studiati da me: 4 per onnivori e 1 per vegetariani», spiega Airoidi. «Sono privi di grammature perciò non si tratta di vere e proprie diete dimagranti, ma seguirli è un'ottima via per fare pace con la bilancia senza rinunciare al gusto. Inoltre, ho curato la sezione dedicata alla "meal prep" in cui suggerisco come preparare delle basi pronte da utilizzare per tutta la settimana, risparmiando tempo e fatica. Per esempio, alcuni piatti a base di cereali, verdure e proteine, così come certi ingredienti della colazione, si possono conservare in frigo per 3/4 giorni, così non devi pensare ogni volta a cosa preparare da mangiare». L'abbonamento costa 39 € al mese o 399 € l'anno. Info: bloomwell-world.com

Messo a punto da Nicolò Famiglietti (a destra) "Allenati con il sorriso" offre consulenze personalizzate



FITNESS

Allenati con il sorriso

IL TRAINING È SU MISURA

Per le lettrici di Starbene è un trainer "di famiglia", perché è stato spesso protagonista di allenamenti mirati sulla rivista e su @starbeneofficial: Nicolò Famiglietti è il beauty fitness trainer che ti guida nei workout ricaricandoti di positività ed energia. Perugino laureato in scienze motorie e sportive, ha anche un programma intitolato "Allenati con il sorriso", in cui insegna un metodo d'allenamento da praticare dove e quando vuoi, basato su videocorsi e schede personalizzate a seconda delle esigenze, dai principianti agli sportivi di livello avanzato.

ARRIVANO I RISULTATI, CRESCE L'INTENSITÀ

«È possibile acquistare un programma mensile composto da quattro videoallenamenti settimanali da 40 minuti», spiega Nicolò Famiglietti. «Ma è molto importante capire il livello da cui si parte e le esigenze delle singole persone, per cui all'inizio invio un questionario da compilare, chiedendo di allegare delle foto, per individuare meglio la corporatura fisica. I tipi di allenamento, infatti, sono molto diversificati. Vengono eseguiti a corpo libero cercando di riprodurre gli stessi effetti delle sessioni di allenamento in palestra, con i circuiti funzionali, cardio, PHA (un allenamento total body per migliorare la salute cardiovascolare e aiutare a dimagrire), quelli mirati al potenziamento o alla definizione muscolare e molto altro ancora. Il tutto utilizzando il classico tappetino, manubri e bilancieri di peso differente, elastici ma anche oggetti di uso comune che insegno a usare in funzione fit, come una sedia o delle bottiglie piene di acqua. Terminata la videoscheda mensile con quattro programmi settimanali (ognuno costituito da 4 lezioni), è possibile acquistarne un'altra che avrà degli esercizi differenti. Per esempio si aumenteranno gradualmente i carichi e si ridurrà la fase di recupero, perché il corpo via via è sempre più allenato». Insomma un percorso di crescita che viene seguito di persona, con Nicolò che risponde anche via mail. Abbonamento mensile rinnovabile: 49 € al mese. Info: nicolofamiglietti.it

© riproduzione riservata Starbene 85