



AA.VV.

COME ELIMINARE DEFINITIVAMENTE LA PANCIA IN POCO TEMPO...

ESERCIZI DIETE CONSIGLI PRATICI.
GIOVANNI DEVECCHI EDITORE.

Mentre scrivo ho ancora davanti agli occhi della memoria quello che si vede d'estate sulla spiaggia: lo spettacolo della gente che si gode finalmente un po'd'aria e di sole dopo un lungo inverno in stanze chiuse, seduti magari a una scrivania per molte ore ogni giorno.

Bisogna dire che non è uno spettacolo dei migliori.

Fatta eccezione per i giovanissimi, sebbene non tutti siano in forma eccezionale la gente in generale porta il proprio corpo con infelicità e malessere, cerca di nascondere le proprie magagne con inutili civetterie, cammina con la schiena curva o storta, rarissimo quello che una volta si chiamava un "bel portamento"; gli uomini tengono le spalle contratte, forse per darsi un tono di virile baldanza; le signore tirano indietro lo stomaco, ma ciò non riesce a celare il fatto che il "tono muscolare" dei loro glutei o del seno lascia a desiderare e le loro forme non sono, perciò, più molto "sode".

Per non dimenticare quante gambe portano i segni della mancanza assoluta di moto e delle abitudini alimentari dei loro proprietari; quanti piedi sono deformati dall'uso di calzature poco adatte.

Quante spine dorsali accartocciate su se stesse, quante persone non più giovanissime ma neppure decrepite che si muovono come se fossero legate con lo spago perché le loro giunture sono del tutto arrugginite, ma soprattutto tutti, o quasi tutti, hanno la pancia! Alcuni hanno la pancina, altri la panciona, altri ancora il terribile stomachetto.

Alcuni hanno una pancia da birra e ravioli; altri non hanno mai fatto un esercizio addominale da quando hanno finito il liceo o il servizio militare; altre hanno fatto molti bambini ma proprio per questo non avrebbero dovuto trascurarsi.

Alcuni poi hanno più pancia apparente che reale perché tengono la schiena in modo sbagliato buttando malamente l'addome in avanti.

Tutto questo non è normale, avere la pancia non è una fatalità, un appannaggio inevitabile del passare degli anni; certo non è facile avere a sessant'anni, o più, la stessa silhouette che si aveva a venti, ma si può avere una bella figura, soda e agile, robusta, elastica e soprattutto sana.

Infatti non vi è nessuna ragione di rassegnarsi a invecchiare precocemente come se questo fosse inevitabile e fatale, con tutte le conseguenze anche psichiche che questo atteggiamento un po'malinconico comporta.

Come mai fra tutti i difetti la pancia pare essere così comune da essere quasi quasi universale, a tal punto che una persona che davvero abbia un bell'addome piatto e liscio, dalla muscolatura soda e ben esercitata pare davvero essere un'eccezione? Le cause che portano ad avere la pancia sono innumerevoli e spesso si intrecciano l'una con l'altra peggiorando la situazione: per esempio la stessa persona che mangia troppo e male il più delle volte non riesce a fare moto o, addirittura, non vuole farlo.

Analizzeremo qui queste cause, lasciando poi che ognuno si faccia un onesto esame di coscienza e dopo essere giunto alla sua diagnosi, stabilisca il suo personale piano di battaglia.

E molto importante dire che quando parliamo di diagnosi non ci riferiamo certo a malattie vere e proprie: questo libro si rivolge a persone ragionevolmente in buona salute,

chi ha dei disturbi seri, per esempio digestivi o di altro tipo, che influiscono sulla formazione della sua pancia, dovrà consultare un medico e non si potrà certo accontentare di leggere questo libro, poichè esso non ha nessuna pretesa di guarire delle malattie, ma piuttosto di analizzare delle abitudini di vita che portano a certe conseguenze, e vedere come è possibile fare marcia indietro e tornare ad avere un corpo

più bello e una vita più sana, nonché prevenire l'insorgere di questo fastidioso inestetismo che, oltre a tutto, è impossibile mascherare!

La pancia: perchè

Per eliminare davvero una pancia ben insediata da vari anni, dovrete avere costanza e pazienza e non aspettarvi dei miracoli.

Non si eliminano in quattro e quattr'otto delle abitudini che si sono protratte per anni e anni, ma se sarete perseveranti otterrete davvero dei buoni risultati.

In ogni caso una volta raggiunto il risultato desiderato dovrete continuare a mantenere le buone abitudini acquisite, se non volete che il problema si ripresenti.

Le cause possono essere varie: non tutti quelli che hanno la pancia sono grassi, ma se siete grassi avrete sicuramente la pancia oltre a tutto il resto! Se siete magri in tutto il corpo, ma avete la pancia, significa che la vostra alimentazione è probabilmente inadatta a voi e alla vita che conducete, oppure è una cattiva alimentazione tout court che va cambiata radicalmente con grande vantaggio generale anche per la vostra salute (pelle più bella, capelli e unghie più robusti, figura più soda e più slanciata in generale, oltre che più energia e più resistenza alle malattie!).

La vostra pancia potrebbe anche essere aggravata da un antiestetico rilassamento cutaneo reso, a sua volta, più evidente dalla mancanza di esercizio fisico.

Il portamento della schiena, come abbiamo già accennato, influenza anch'esso l'aspetto dell'addome, ma di questo parleremo in un capitolo a parte.

Ricordate però che in ogni caso e qualunque sia la causa o le cause specifiche della vostra pancia, non potrete mai eliminarla senza fare ginnastica poiché i muscoli di questa parte del corpo non hanno molte occasioni di lavorare e di esercitarsi con i movimenti normali che una persona compie durante una giornata lavorativa, fatta eccezione per pochi che compiono particolari tipi di lavoro.

Suggerimenti e consigli utili

La prima cosa, quindi, che dovrete fare dopo aver letto questo libro sarà esaminare con onestà le possibili cause della vostra pancia così da poter mettere a punto un piano di battaglia per poterla eliminare e per imparare a far sì che non ritorni mai più.

In genere le cause sono molteplici, non si illuda chi, per esempio, ha la pancia a causa di un'alimentazione sbagliata o eccessiva di poter riequilibrare la propria alimentazione, potendo poi continuare come se niente fosse a condurre una vita assolutamente sedentaria.

O, al contrario, di buttarsi a fare delle vere e proprie orge di ginnastica sbagliatissimo perché bisogna allenarsi molto gradualmente - seguite da orge altrettanto entusiastiche di ravioli e meringhe con panna, innaffiate da vino e birra a garganella.

E non illudetevi di risolvere il difficile problema del rilassamento cutaneo, senza fare degli esercizi addominali, perché la pelle è pur attaccata a qualche cosa e non è certo sufficiente far uso di creme cosmetiche.

Quindi, fatto un esame delle possibili cause della vostra pancia, che sono sicuramente diverse dalle cause che provocano lo stesso identico problema in altre persone, potrete incominciare a fare qualcosa in proposito.

Ci permettiamo di darvi alcuni consigli.

Se parlerete di tutto ciò con amici e conoscenti come spesso accade, dovrete sicuramente ascoltare i sospiri di molti sconfitti che vi diranno che, dopo aver tentato tutto ciò che è possibile tentare, si sono rassegnati a vivere con la pancia, oltre che magari con la cellulite e tutto il resto possibile: le rughe, l'adipe e le smagliature, perché non c'è proprio niente da fare.

Vi consigliamo caldamente di non farvi scoraggiare, la maggior parte della gente non ha veramente provato, oppure, il che è peggio, ha fatto mille tentativi incoerenti e incostanti, imbrogliando se stessa e buttando molti soldi al vento, senza perseverare in nessuno di questi, con l'illusione piissima che si possa eliminare del grasso e che si possa rimediare a uno stato di incuria, durato magari degli anni, stando sdraiati in poltrona o ancor peggio in bagni di schiuma venduti come miracolosamente dimagranti.

Continuate nei vostri sforzi senza farvi scoraggiare da chi non ha perseverato. Non scoraggiatevi neppure se non vedete subito dei risultati eccezionali.

Il vostro problema non è uguale a quello di nessun altro, è il vostro problema, può darsi che vi siate veramente trascurati nel passato e che ci voglia un po' di tempo per poter vedere i primi risultati.

Abbiate pazienza soprattutto con voi stessi: se rompete la dieta, se saltate la ginnastica per un po', concedetevi il perdono e ricominciate pazientemente senza fare tragedie né rassegnarvi; preparatevi piuttosto a una strategia a lungo termine. Per quanto riguarda la ginnastica ricordate che non è sano fare solo esercizi per i muscoli addominali e, in generale, solo per una parte del corpo, trascurando tutto il resto.

In altri libri di questa stessa collana troverete dei corsi completi di ginnastica, ma se volete, in ogni caso, concentrarvi in alcuni giorni della settimana solo e unicamente sulla pancia, fate per prima cosa, sempre, alcuni esercizi di riscaldamento.

Questa raccomandazione non è senza una ragione precisa: prima di tutto all'inizio di qualunque sessione di ginnastica bisogna riscaldare i muscoli, questo diminuisce grandemente il rischio di farsi male o prendersi piccole storte; in secondo luogo questo migliorerà la circolazione di tutto il corpo; inoltre gli esercizi addominali, come avrete modo di constatare, se li eseguirete per davvero, sono piuttosto faticosi per chi non è esercitato, soprattutto se è da molto tempo che non praticate nessuna attività fisica.

Per questa ragione non potete scaldarvi direttamente con essi.

Cominciate con pochi addominali e cercate di farli ogni giorno, o almeno cinque volte alla settimana aumentandone gradualmente il numero con una certa dolcezza e prudenza.

Un discorso particolare riguarda chi ha la schiena delicata (non parliamo di chi ha disturbi gravi alla schiena poiché queste persone dovranno rivolgersi a un medico e molto probabilmente fare della ginnastica correttiva); queste persone dovranno fare degli esercizi particolari, molto spesso gli addominali eseguiti correttamente rinforzano la muscolatura dorsale, la cui debolezza è responsabile, in molti casi, di molti mal di schiena senza ragione apparente, dopodiché potranno passare agli esercizi di più difficile esecuzione.

Il cattivo portamento della schiena peggiora quello di tutto il corpo e modifica il profilo di esso; la lordosi, per esempio, fa sì che si “butti” l’addome in avanti dando l’impressione di “pancia”, anche se è minima o quasi inesistente. Non trascurate quindi questo aspetto del problema.

Ma se i difetti della vostra schiena sono di piccola entità, potrete risolverli facendo dell’esercizio fisico e irrobustendo il tono dei muscoli di tutta questa parte del corpo assai trascurata. Troverete a questo proposito alcuni esercizi appositamente studiati.

Per riassumere: quali sono in generale le cause della pancia? Un’alimentazione eccessiva e scorretta che causa uno stato di dilatazione, la mancanza di esercizio fisico adeguato, e, scendendo nei particolari, a tutto questo si possono sommare altre cose come il rilasciamento cutaneo, il cattivo portamento della schiena, l’obesità generale di cui la pancia non è che una parte, oltre che rigonfiamenti temporanei come quelli dovuti alla tensione premestruale o semplicemente a tensione.

Cause che determinano la comparsa della pancia

Pancia o non pancia?

Prima di tutto guardatevi allo specchio con onestà: avete per davvero la pancia oppure state solamente cercando di assomigliare a quegli indossatori o indossatrici magrissimi che vi sorridono dalle pagine delle riviste? Se per davvero vi pare di avere la pancia potrete esserne più sicuri facendo una piccola prova casalinga: pizzicatevi la pelle dell’addome tra il pollice e l’indice, se tra le dita quello che riuscite, per così dire, a pizzicare è più di circa due centimetri avete sì un po’ di pancia, se è di più molta pancia (in quel caso lo vedete anche senza fare questa prova).

In ogni altro caso, se il grasso superfluo è molto o tale da diventare sintomo di obesità, sarà meglio che consultiate un medico; se, invece, siete solo cicciottelli...

armatevi di un po’ di coraggio e di molta buona volontà.

La dieta giusta

E bene perciò anche dire che, come provano molte ricerche mediche di dietologi come Tremolières e Apfelbaum, se avete molte volte provato ad allontanarvi da un certo vostro peso che tende a ristabilirsi qualunque cosa voi facciate e a dispetto di qualunque dieta, forse è meglio che rimaniate come siete? a meno che, come dicevamo prima non siate obesi e abbiate bisogno di serie cure mediche.

E bene anche precisare che, se decidete di stare a dieta, sarà bene che non seguiate una dieta astratta ed esagerata, inventata in qualche misteriosa clinica americana, lontana dalle vostre abitudini e dai vostri gusti, che vi deprimerebbe poiché, oltre a tutto, non riuscireste neppure a mantenervi fedeli a essa per più di qualche settimana, ma piuttosto una dieta equilibrata e non priva di qualche piatto gustoso e ben fatto, magari decisa e composta da voi stessi con l’aiuto di un libro o più che vi diano dei consigli utili.

In questo modo non vi parrà imposta dall'esterno e potrete migliorarla e aggiustarla cammin facendo.

Non esiste una dieta ideale, esistono dei soggetti, ognuno dei quali con delle abitudini e dei bisogni oltre che dei consumi energetici differenti: mangiare poi non è solo un'operazione fisica ma anche un'azione profondamente mentale e spirituale, che rappresenta per noi molte cose, piacevoli o non, e non si può impunemente privare da un giorno all'altro una persona di un minuto piacere o di un grande piacere senza che essa non collabori.

Oltre a ciò, non siamo macchine e il cibo non è solo qualcosa di solido e liquido che indifferentemente ci va giù per la gola.

Studiando la vostra dieta, dovrete tener conto di tutte queste cose e anche del fatto che non esistono misure ideali, alcune persone dall'ossatura robusta se volessero divenire filiformi andrebbero incontro solo a frustrazioni continue, mentre, imparando a volere un po' di bene a se stesse così come sono, può darsi che scoprono di avere una loro bellezza giunonica ed abbondante che non ha nulla da invidiare agli snellissimi modelli pubblicitari o ad attori e attrici "alla moda".

La dilatazione

Detto questo è chiaro che non è possibile parlare della pancia senza parlare di tutta l'area della vita e dello stomaco.

Ciò non riguarda solo le donne ma anche gli uomini che spesso hanno un bel cuscino di grasso all'altezza della vita e dello stomaco.

E di fatto questa è una pancia dovuta in gran parte, specie se la persona in questione non è in generale grassa, alla dilatazione.

Se la pancia è causata da seri disturbi dell'apparato digerente non vi resta che andare da un dottore, ma se non avete nessun vero disturbo del genere, sarà bene che analizzate le vostre abitudini alimentari.

La tensione premestruale

Facciamo quindi anche un breve accenno al gonfiore tipico che è dovuto alla tensione premestruale.

Se si presenta in forma grave consultate un ginecologo, ma se è nella norma attenetevi a semplici regole di buon senso: quelle regole che vi guidano quando vi sentite più delicati o stanchi del solito.

Cercate di non stancarvi o prender freddo, riposatevi un po' più del solito, una tisana di malva è assai decongestionante, bevetela a letto, al caldo.

In quei giorni se vi sentite molto più gonfia del normale, è molto importante che scegliate un tipo di alimentazione che non incoraggi la dilatazione seguendo le semplici regole descritte nei paragrafi precedenti.

Non prendete diuretici che non vi siano stati ordinati da un medico e non ascoltate i cosiddetti consigli delle amiche, che fanno questo o quello e prendono questa o quella medicina; un medico può dare medicine diverse a persone completamente differenti per il loro equilibrio generale e ormonale.

Se non avete disturbi gravi seguite semplicemente quello che il vostro corpo vi suggerisce e imparate ad ascoltarlo con più attenzione!

Le abitudini alimentari

Qui ci limiteremo a esaminare con cura le abitudini che portano a mangiare in un certo modo, magari affrettato, in un luogo affollato, in piedi, guardando l'orologio, oppure pensando che bisogna andare a prendere i bambini che escono da scuola, ecc., poiché anche la tensione nervosa provoca un malessere generale e il rigonfiamento dello stomaco ne è una conseguenza. Cercate quindi di controllare non solo la quantità di ciò che mangiate, ma soprattutto anche la qualità del vostro rapporto con tutta l'operazione "cibo"; cercate anche se siete a dieta di mangiare con un minimo di calma in un luogo che vi piaccia almeno un po' e dove non si prendano troppe gomitate; se vi capita di mangiare spesso un panino al bar cercate almeno di sedervi e, se il bar non vi piace, cambiatelo.

Le abitudini alimentari si contraggono durante l'infanzia e credo che sia capitato a tutti noi di conoscere intere famiglie di gente grassa e tonda, non sempre "bella grassa" come dice la comune espressione, e non sempre felice di esserlo, ma che, ciononostante, continuava a ingozzare i propri bambini di ogni sorta di dolci e leccornie come se stessero per morire di fame, probabilmente per dimostrare loro un affetto che si può manifestare in altro modo che non destinando i propri figli ad essere obesi.

A tutti noi pare, la cosa più naturale del mondo mangiare questo o quello perché l'abbiamo sempre fatto, ci siamo abituati profondamente a quel certo sapore e a quella certa quantità e poi nessuno ci ha mai insegnato a mangiare diversamente o ci ha detto che certi mali piccoli o grandi che abbiamo imparato ad accettare come incurabili, con rassegnazione, non lo sono per nulla ma si possono invece eliminare cambiando le proprie abitudini alimentari.

Errori alimentari: come modificarli

Questi cambiamenti non possono essere che gradualmente e ben studiati: non si può di colpo eliminare lo zucchero se si è abituati a mangiarne molto o diminuire drasticamente certi condimenti, ma lo si può fare gradualmente, abituandosi a nuovi sapori e promettendo a se stessi di mantenere quel livello minimo di sforzo che garantisce un risultato.

Facciamo un po' di esempi; naturalmente prenderemo come parametri alcuni modi di mangiare tipici del pubblico italiano al quale si indirizza questo libro, tenendo presente che molte abitudini tradizionali sono state completamente sradicate senza, però, che a esse si sia sostituita una nuova saggezza o una nuova arte del mangiare bene e con gusto delle cose sane, senza rovinarsi lo stomaco o essere destinati all'obesità con tutto quello che essa comporta.

Cosa e come mangia l'italiano medio

Il modo di mangiare tipico in Italia, in generale, consiste da sempre in due pasti principali, uno a mezzogiorno e uno alla sera; la prima colazione del mattino è sempre stata minima, se non, addirittura, inesistente.

A parte questi due pasti, i bambini fanno merenda circa a metà pomeriggio e a volte a metà mattina, durante l'intervallo scolastico.

Gli adulti, pasti a parte, si concedono degli spuntini a base di aperitivi con salatini e olive, cappuccini durante le pause di lavoro, panini o altro.

Qui stiamo analizzando le cose molto in generale, e non pretendiamo certo di sapere come mangia l'intera popolazione di questo paese, ma solo di cercare di caratterizzare alcune abitudini tipiche con i loro difetti e le loro qualità, per vedere in che modo si possa intervenire quando questo insieme di cose abbia causato la dilatazione addominale.

“ Una persona che lavora (anche una casalinga occupata con molto lavoro domestico, che corre in giro per mercati e asili nido, commissioni di ogni genere e tipo, “lavora”, quindi il discorso, con qualche modifica che discuteremo, si rivolge anche a lei!), ed esce presto di casa al mattino dopo aver consumato solo una tazza di caffè e un biscotto o poco più, sentirà sicuramente a metà della mattinata i morsi della fame veri e propri.

Naturalmente vi saranno persone che non si riconosceranno in questo schema ma, in generale, verso le undici, se non prima, ci si sente a stomaco vuoto; di fatto questo povero stomaco è vuoto per davvero o quasi fin dalla sera prima, e questo vuol dire che il nostro fisico manca di carburante da trasformare in energia, per questo ci sentiamo stanchi e vuoti.

Lo spuntino

Naturalmente chi lavora fuori casa, ed è la stragrande maggioranza della gente, correrà al bar a mangiare qualcosa.

Proviamo ora a vedere che cosa si può mangiare a metà mattina in un normale bar: sul banco vi sono montagne di panini già pronti per tutte quelle creature fameliche che puntualmente ogni mattina verso le undici arrivano con il desiderio di rifocillarsi.

Oltre ai panini vi sono brioches e simili confezionati spesso industrialmente, o piccoli dolci e paste.

A quest'ora della mattina molti non vorranno una bevanda alcolica (ma ci sarà qualcuno che prenderà già un aperitivo) e rimarrà loro la scelta tra caffè, cappuccino o un succo di frutta.

D'estate potrà darsi che siano tentati da una bevanda fresca, che, nella maggior parte dei casi, sarà gasata.

Tutto sommato è una scelta abbastanza ristretta, che non permette molta libertà, ma ... quando si ha fame, si ha fame e così si allunga la mano e si mangia quello che è sul banco.

Il pane dei panini in linea di massima in Italia è bianco, il che significa che dalla farina con cui è stato fatto sono state asportate insieme con le sostanze che la raffinazione elimina anche quasi tutte le vitamine e la crusca; i croissants e le brioches sono stracarichi di grassi, certo non sempre burro fresco o vere uova, spesso grassi saturi di uso industriale, polvere di uova, oltre che coloranti e conservanti, i cornetti conservati nel cellophan o nella plastica di fresco non hanno più quasi nulla, come è facile immagina le bevande gasate poi sono, nella maggior parte dei casi, composte quasi esclusivamente da coloranti artificiali e zucchero oltre all'anidride carbonica, se ci si prende la briga di leggerne la composizione si vedrà senza difficoltà che la percentuale di vero succo di frutta è bassissima. Ciò, semplicemente, significa che la maggior parte di questi alimenti, senza

dilungarci in dettagli, è priva di valore nutritivo, o ne ha pochissimo, giusto i carboidrati del pane o del biscotto o delle brioches, o le vitamine e le calorie fornite dal burro, quando è stato usato il burro e non olio di cocco o altre sostanze.

Sono prodotti che gonfiano senza nutrire o dare all'intestino la fibra che incoraggia la formazione dei batteri sani e utili alla digestione e alla salute.

Le bevande gasate per chi soffre di dilatazione sono dannosissime e da evitare assolutamente.

Che fare? Non è facile trovare una soluzione che vada bene per tutti, per evitare la dilatazione sarà bene cercare di mangiare alimenti freschi e leggeri; frutta lontano dai pasti poiché, con le sue fibre, incoraggia la formazione di flora intestinale sana.

Non è così difficile portarsi un frutto in ufficio, si può poi andare al bar per prendere un caffè, un bicchiere di latte, un tè, o un panino fatto con pane integrale e formaggio o prosciutto, evitando i cibi già confezionati, unti e pesanti, di cui non si conoscono gli ingredienti.

Ma, in ogni caso, alleggerire questo spuntino sarà possibile se si sarà data la dovuta importanza alla prima colazione, mangiando a casa, dove si è liberi di scegliere ciò che si vuole, cose che nutrano senza gonfiare e dilatare lo stomaco.

La prima colazione

Qualunque cosa beviate, tè o caffè, cercate sempre di mangiare anche qualcosa di solido, date la preferenza al pane integrale, in dosi moderate e, se siete a dieta, in dosi minime, e almeno due o tre volte alla settimana, ma meglio se più spesso, mangiate dei cereali non zuccherati, come fiocchi di avena, che non hanno bisogno di cottura e vi fanno risparmiare tempo, o fiocchi di grano, con latte e un cucchiaino di miele.

La fibra dei cereali aiuta il funzionamento dell'intestino; se vi parrà, all'inizio, che vi "gonfino" riducetene la quantità fino a che l'intestino si sarà abituato.

Ottimo è anche lo yogurt che si può mangiare anche con i cereali al posto del latte, chi lo ama dolce usi un poco di miele, è meglio in ogni caso usare yogurt semplice che zuccherato industrialmente e arricchito di frutta.

In questo modo si è più sicuri di mangiare zucchero in dosi minime, la frutta la si può aggiungere fresca e chi, oltre ad eliminare la pancia, vuole anche dimagrire in generale usi yogurt magro.

Una prima colazione leggera e nutriente, che vi aiuterà a non cedere alle tentazioni di pasticcini e brioches perché vi darà energia senza appesantirvi, è quella composta da gallette o fette di pane secco e formaggio, come fanno gli scandinavi, seguite da una spremuta di pompelmo o arance.

Queste diverse prime colazioni si possono, naturalmente, alternare.

Assai utile per chi soffre di forte dilatazione è il bere appena alzati, a digiuno, o prima di andare a letto (in ogni caso prima di far colazione e, se bevuta la sera, lontano dall'ultimo pasto), una tisana di semi di finocchio che aiuta molto a eliminare i gas intestinali.

Si può anche acquistare l'essenza di finocchio dolce e consumarne qualche goccia su uno zuckerino o mollica di pane.

Chi soffre di costipazione, anch'essa responsabile di molte pance gonfie, ricordi che, oltre a dover mangiare cibi freschi, leggeri e ricchi di fibra, troverà maggior giovamento nella tisana calda che nell'essenza di finocchio.

Per costoro, è ottimo anche il boldo, che si acquista dall'erborista, sempre preso sotto forma di tisana il mattino o la sera.

Naturalmente i golosi non dovranno fare colazione pantagrueliche, le dosi saranno moderate: il principio fondamentale è quello di mangiare al mattino alimenti leggeri, sani, freschi e ricchi di fibra grezza che non solo aiuta l'intestino nel suo lavoro, ma permette di resistere sino all'ora di pranzo senza "sgarrare".

Questi stessi principi si applicano a chi sta in casa, per queste persone è molto più facile poter rompere il digiuno, durante la mattinata, con cibi scelti da loro stessi come un frutto o un piccolo pezzo di grana o simili.

Il pranzo fuori

Molte persone consumano anche il pasto di mezzogiorno fuori casa, i principi anche qui sono gli stessi; cercate di rilassarvi per quanto vi è possibile; ricordate che: venenum in dose, ovvero se siete obbligati di tanto in tanto a mangiare qualche cosa che vi gonfia lo stomaco e vi fa male, meno ne mangiate emeno vi avvelena, cercate di mangiare un poco di verdura sempre; molti bar servono un piccolo pasto di pomodoro e mozzarella, o un'insalata, tutto ciò e da preferire al panino: se lo mangiate valgono gli stessi principi esposti sopra, sarebbe meglio che fosse di pane integrale, senza salse o pasticci di sorta, con dentro qualche cosa di semplice e la cui qualità possiate controllare, come prosciutto o formaggio.

Non bevete bevande gasate e soprattutto non abusate dei liquidi durante i pasti, potrete sempre bere, fuori dai pasti, un bicchiere di acqua naturale, se avete veramente sete. Non esagerate con l'alcool.

Il pranzo in casa

Se mangiate a casa il discorso è differente in quanto, ovviamente, sarete liberi. Ricordate però che è meglio fare cinque piccoli pasti distribuiti durante il giorno che ingozzarvi di cibo a mezzogiorno e alla sera.

Quindi evitate di stramangiare, anche se il vostro problema non è quello di dimagrire, ma quello del gonfiore addominale localizzato.

Per chi dovesse veramente dimagrire è anche importante dire che qualunque siano le promesse di diete miracolose del genere "dimagrire mangiando", "dimagrire mangiando solo gelati" o simili, se si vogliono vedere dei risultati, bisogna accettare l'idea di mangiare meno! Ci manterremo sulle generali poiché questo non è un libro sulle diete dimagranti.

In linea di massima un pasto tradizionale composto da un'abbondante porzione di riso o pasta o simili, seguito da un secondo con contorno e da frutta è eccessivo.

Se avete fatto una colazione leggera, ma nutriente, non ne sentirete neppure veramente il bisogno.

Cercate di non mescolare troppi alimenti, ciò crea fermentazioni di tipo sbagliato e quindi gas e dilatazione.

Cercate di mangiare carne o pesce alla griglia o comunque cotti in modo leggero e digeribile accompagnati o da formaggio o da una verdura cotta e da una cruda: le cui varietà alternerete in modo da aver sempre tutte le vitamine e i minerali che le verdure offrono.

Mangiate la frutta lontano dai pasti.

Non bevete eccessivamente, un bicchiere di vino o un bicchiere di acqua sono abbastanza.

Una fetta di pane integrale è sufficiente.

Se volete dimagrire, ma non solo in questo caso, ricordate che il pesce è un alimento, oltre che molto digeribile quando è magro, anche ricco di grassi insaturi, quindi più sano di certe carni.

Durante il giorno consumate un agrume; la spremuta del mattino, per esempio, o un'arancia o un pompelmo presi durante il giorno o due mandarini, e altri tre frutti di diverse qualità, così da dare al vostro intestino molta fibra e da avere sempre tutte le vitamine di cui avete bisogno.

Ricordate inoltre che: le salse confezionate, piene come sono di conservanti, coloranti e ogni sorta di diavolerie rovinano l'intestino e gonfiano; è sempre meglio preferire i cereali e il pane non raffinati, ovvero ricchi di fibra; -- le marmellate, soprattutto se fatte in casa, sono assai piacevoli e gustose per il profumo della frutta che migliora anche dolci e altri piatti, ma la cottura ha fatto loro perdere tutte le vitamine e quindi tutto il valore nutritivo; dovete bere secondo il vostro bisogno, ma mai in grandi quantità, meglio poco alla volta, mai troppo durante i pasti, giusto quello che vi disseta.

Se bevete acqua minerale preferitela non gasata.

Durante la giornata e al ristorante

Se vi venisse fame durante la giornata, che fare? Prima di tutto potrete mangiare della frutta, che non gonfia se mangiata lontano dai pasti, uno yogurt è anche ottimo, un piccolo pezzo di formaggio, una fetta di pane con qualche cosa che l'accompagna.

Qualche consiglio per chi mangia spesso al ristorante: -- evitate tutto ciò che è complicato e pasticciato, soprattutto se non conoscete il ristorante; -- non abbandonatevi ad abbondanti libagioni; -- come primo potrete ordinare d'inverno una minestra di verdure o un consommé; d'estate un'insalata; -- non mangiucchiate chili di pane e grissini mentre aspettate che vi servano; - non dimenticate la verdura, soprattutto quella cruda che vi garantisce freschezza e semplicità di condimento; - cercate di preferire carne o pesce alla griglia e antipasti semplici di prosciutto e simili; - cercate di non indulgere troppo spesso al dessert.

Ciò vale anche per chi è spesso invitato a mangiare con amici e vede crescere di anno in anno la propria pancia per aver fatto onore a molti buoni piatti e brindisi con spumante accompagnati da torte prelibate: cercate di evitare il bis, cercate di bere molto lentamente così non vi riempiranno di nuovo il bicchiere, cercate di prendere molto poco così che, se sarete obbligati a riservarvi per cortesia, non finirete per ingozzarvi del doppio di quello che volete realmente mangiare. Ricordatevi che la vera nemica è soprattutto la vostra golosità, poichè agli altri, dopo tutto, non importa poi così tanto quello che voi mangiate o non.

Quando l'intestino è pigro

il discorso vale anche con qualche modifica o aggiunta, per chi avesse l'intestino pigro. Se soffrite di stitichezza è molto importante che la vostra alimentazione sia ricca di fibra, ovvero di frutta e verdura fresche e di cereali integrali.

Cercate di evitare gli intingoli e i cibi complicati. E anche molto importante fare del moto, camminare, fare ginnastica, stare quando si può all'aria aperta, imparare a respirare a fondo; la vita sedentaria non incoraggia certo l'eliminazione! Può essere utile in questi casi bere una tisana calda al mattino a digiuno e alla sera prima di andare a letto, non subito dopo i pasti.

Una tisana di boldo è ottima, bevuta lentamente, così come il massaggio dell'addome eseguito lentamente e senza premere inutilmente, nel senso del movimento intestinale, con olio di mandorle dolci od olio d'oliva.

Valgono tutte le cose dette per la dilatazione, è importante mangiare in pace, pasti piccoli, leggeri e nutrienti, è anche importante bere ogni giorno la quantità sufficiente di liquidi.

Può essere a volte di aiuto mangiare della frutta cotta, prugne o mele, tiepida dopo i pasti.

Ricordate anche di masticare lentamente e con cura, e di non irritarvi, se possibile, proprio a tavola.

Ricordate anche che, se interpretate queste semplici regole così rigidamente da perdere tutta la gioia di stare a tavola e da non mangiare mai niente che vi piaccia senza sentirvi colpevoli e contriti, allora è meglio tenersi la pancia insieme con la gioia di vivere e stare al mondo!

Mangiare in modo rilassato

Oltre a ciò, cercate di trasformare l'atto del mangiare in qualcosa di rilassante, umano e piacevole, anche il "nervoso" fa gonfiare lo stomaco oltre a privarvi del piacere di nutrirvi; se proprio siete di cattivo umore e tutto vi è rimasto sullo stomaco sarà bene stendervi un attimo sul letto, al caldo e al buio e cercare di calmarvi e rilassarvi, se non siete in casa cercate almeno di sedervi per qualche minuto e respirare molto profondamente e lentamente, partendo dall'addome, con molta dolcezza e senza cercare di ingurgitare l'aria nello stesso modo in cui avete ingoiato il cibo.

Mentre respirate fate attenzione a non contrarre le spalle, il collo e lo stomaco, non tenete le gambe accavallate, controllate le mani e la nuca fino a che lentamente, con il respiro, non riuscite a distenderle.

Dedicato a chi pesa troppo

Questo piccolo capitolo non è per gli obesi veri e propri i quali necessitano di cure mediche serie, ma è dedicato ai "grassi" cioè a coloro che hanno una bella pancia perché hanno un po'troppa ciccìa dappertutto e, senza essere né disperati né severamente malati, semplicemente vorrebbero essere un po'più snelli, e, nella maggior parte dei casi, amerebbero esserlo senza soffrire pene d'inferno né farle patire a chi vive vicino a loro.

In questi casi, prima di affrontare il problema della pancia, bisogna dimagrire un poco dappertutto ed è un'illusione il pensare di poterlo fare in modo assolutamente indolore.

Come abbiamo già detto non esistono miracoli, bisogna imparare a mangiare in altro modo e, per evitare di perdere pochi chili e riprenderli nel giro di pochi mesi con gravi danni alla pelle e alla salute, bisognerà lentamente imparare a rieducare il proprio appetito e a cambiare le proprie abitudini.

Trucchi e malizie per rispettare la dieta

Buona regola è quella di non seguire diete da fame, frustranti e impossibili da mantenere a lungo.

Dopo aver letto il capitolo dedicato alla dilatazione, all'inizio di questo libro, potrete domandarvi con onestà in che cosa consistono gli sbagli più gravi nella vostra alimentazione; vi consigliamo anzi di scrivere per una settimana, senza barare, tutto quello che mangiate, anche quando siete fuori di casa, compresi gli spuntini e le piccole "trasgressioni".

Dopo aver fatto questo, analizzate i tipi di cibi che preferite, per abitudine o per gusto, e chiedetevi quali sono le cose alle quali vi pare più facile e possibile rinunciare e quali quelle che invece vi sono assolutamente necessarie.

Facciamo un esempio: potete aver scoperto che mangiate troppo pane, molti primi piatti in abbondanti quantità e che, oltre a ciò, mettete nel caffè (magari prendete molti caffè) quattro cucchiaini di zucchero.

Se vi pare facile rinunciare a gran parte dei primi piatti, ma impossibile rinunciare completamente allo zucchero, seguite il vostro gusto e temperamento, tagliate drasticamente il vostro consumo di pasta, pane e di eventuali dolci fatti con farina e grassi, ma non rinunciate completamente allo zucchero, riducetene la quantità.

O, al contrario, potete sentirvi capaci di ridurre drasticamente lo zucchero, o di eliminarlo completamente, dolci compresi, ma non di rinunciare del tutto a qualche primo piatto.

Ma ricordatevi che non potete in nessun modo rinunciare né alla frutta e alla verdura né alle proteine; il primo gruppo di cibi menzionato vi porta le vitamine, i minerali, la fibra grezza di cui il vostro corpo ha bisogno, oltre che zuccheri e acqua.

Le proteine, d'altro canto, sono quelle che riparano e costituiscono la materia vivente; il nostro corpo ne ha costantemente bisogno poiché non le può immagazzinare.

Per queste ragioni è necessario che l'alimentazione fornisca al corpo la sua razione giornaliera di proteine.

Oltre a ciò il nostro corpo utilizza le proteine per fabbricare gli anticorpi che ci difendono dalle infezioni, ci aiutano nei processi di cicatrizzazione.

L'organismo ha bisogno di 1 grammo di proteine in media per ogni chilo del nostro peso, cioè se pesiamo, per esempio, cinquanta chili abbiamo bisogno di cinquanta grammi di proteine al giorno di media.

I bambini, a causa dei processi di crescita, che fanno sì che "costruiscano" nuovi tessuti, ne hanno bisogno in quantità superiore.

Se si assumono meno proteine del necessario l'organismo consuma non solo i grassi per sostenersi, ma anche la massa "nobile" costituita dai muscoli.

Per questa ragione chi dimagrisce troppo in fretta, seguendo dissennate diete da fame o saltando i pasti, si ritrova sotto tono e sciupato.

Ricordate che le proteine: -- non si trasformano in grassi, come i grassi stessi o lo zucchero; -- attivano la combustione dei grassi alimentari; -- vengono digerite lentamente poiché esse sono costituite da molecole che l'organismo impiega molto tempo ad assimilare, per questo danno un senso di sazietà più duraturo dello zucchero che, essendo assimilato in fretta, più rapidamente fa sentire, nuovamente, lo stimolo della fame; - permettono di stare a dieta senza sentire troppo la fatica che, naturalmente, sente chi non era abituato a un'alimentazione più controllata e leggera; - permettono di dimagrire e di rimanere ben sodi dato che esse vanno a costituire la trama dei tessuti, della pelle e dei muscoli; - mentre vengono digerite, fanno consumare energia e quindi calorie all'organismo.

Per assimilarle e metabolizzarle è necessario molto più "lavoro" che per assimilare, per esempio, lo zucchero, il quale praticamente passa nel sangue con pochissime trasformazioni; per questa ragione, infatti, viene usato da chi pratica degli sport, in caso di bisogno, di darsi rapidamente una certa riserva di energia; si oppongono in parte alla ritenzione d'acqua nei tessuti.

Bisogna però ricordare che è una sciocchezza seguire dei regimi basati quasi completamente su di esse, il corpo ne ha bisogno in una certa quantità, ma non bisogna esagerare, anche perché le proteine: -- lasciano dei residui acidi: urea, acido urico, ecc. che possono affaticare il fegato e i reni.

Bisogna per questo bere una quantità sufficiente di liquidi anche se si è a dieta.

Alcune ricerche prescrivono almeno otto bicchieri di liquido al giorno, nei quali sono inclusi il caffè e il brodo o il liquido di minestre e simili; -- possono creare problemi in quanto, essendo prive di fibre, creano costipazione.

E quindi assolutamente necessario mangiare insieme con gli alimenti che le contengono anche molti alimenti che aumentano il volume delle feci come la verdura, le insalate crude, i cereali e la frutta.

Quali proteine scegliere

Come scegliere le proteine che vogliamo consumare durante la giornata? Cominciamo dalla carne. Se volete dimagrire scegliete la carne più magra, se avete comperato della carne grassa, per esempio del prosciutto, sgrassatela, o in ogni caso non mangiate il grasso.

Ricordate che, a parità di peso, i salumi, con eccezione del prosciutto crudo e della bresaola, contengono più lipidi, così come l'oca.

Alcuni esempi: -- 100 grammi di carne d'oca contengono il 33% di grasso;

100 grammi di salumi circa il 31%; l'agnello dal 20 al 25%; l'anguilla, pesce grasso, il 25%; l'anatra il 18%; la carne di maiale che non sia il filetto o il prosciutto circa il 25%; la carne di manzo a cui sia stato tolto il grasso visibile, il vitello, il filetto di maiale, la coscia d'agnello, il tacchino, il tonno fresco o conservato al naturale (ovvero senza aggiunta d'olio o altro, il che si può leggere sulla scatola che lo contiene), contengono circa il 13% di lipidi; il tuorlo d'uovo il 12%, ma è assai ricco di colesterolo quindi non adatto a chi ha un tasso di colesterolo troppo alto; il pollo, ed in generale il pollame, contiene dal 7 al 10% di lipidi, ma il grasso di questo tipo di animale è quasi interamente situato sotto la pelle e può essere tranquillamente evitato se non si mangia quest'ultima; le aringhe, le sardine, lo sgombro e le triglie contengono circa il 5 o il 10% di grasso; il piccione, il coniglio, la carne

di cavallo, la lepre, la pernice, il fagiano, la trota, la-sogliola, la razza, ne contengono circa il 2%; le frattaglie ne contengono dal 2 al 6%, ma come il tuorlo d'uovo sono da evitare da parte di chi avesse un tasso troppo alto di colesterolo; i crostacei contengono dall'1 al 3% di grassi e il merluzzo soltanto l'1%.

Si va quindi da un gruppo di alimenti che contiene dal 15 al 25% di grassi a un altro che comprende, per ultimo, un pesce, il merluzzo, che ne contiene solo l'1%; a voi la scelta! Ricordate però che il pesce, anche se grasso, ha in genere una percentuale di lipidi più bassa della carne come vedrete facilmente studiando i gruppi qui sopra; solo l'anguilla e la murena hanno carni molto grasse.

I grassi di questi pesci, però, sono soprattutto insaturi, quindi assai meno dannosi di quelli saturi.

Le proteine di questi alimenti sono quelle la cui struttura è la più simile a quella delle proteine contenute nel corpo umano, consumatene quindi in quantità sufficienti.

Rispettate alcune semplici regole: scegliete la vostra carne soprattutto nei gruppi "magri", il che significa che, se volete dimagrire, dovete consumare molto pollo, o pollame, pesce, carne di cavallo, coniglio, vitello; - i pesci dovranno essere scelti nel gruppo di quelli magri.

Un tipo di alimento che vi apporta sostanze così preziose per l'organismo, per i denti e per le ossa, soprattutto in un periodo di dimagrimento durante il quale l'organismo fa fatica ad abituarsi a un cambio di regime; -- i formaggi a pasta dura e secca: contengono meno acqua e quindi una percentuale più alta di materie grasse, contengono anche più calcio, soprattutto il gruviera, usateli per spegnere il senso di fame tra un pasto e l'altro.

Ricordate, in ogni caso, che non dovete privarvi del formaggio, utilissimo oltretutto per sostituire la carne e darvi quel naturale senso di varietà senza il quale qualunque dieta diviene insopportabile.

Mangiate del formaggio, altro alimento assai ricco in proteine, oltre che in calcio, di cui l'organismo ha bisogno, ma scegliete formaggi magri.

Di fatto è difficile orientarsi nella selva di latticini che il nostro mercato offre e sapere con esattezza le percentuali di grasso che contengono.

In linea di massima ricordate che i formaggi confezionati portano scritta sull'etichetta la percentuale di grasso che contengono, relativamente agli altri è bene ricordare che: -- i formaggi bianchi freschi sono meno ricchi di grassi di quanto non faccia credere il loro aspetto per così dire burroso o anche la loro etichetta, dato che la percentuale menzionata è calcolata come percentuale dell'estratto secco, mentre il formaggio contiene molta acqua, quindi questa percentuale è, per così dire, diluita e perciò minore di quanto non possa parere; -- questi formaggi sono assai ricchi di calcio, fosforo e methionina (un acido che si oppone alla formazione di colesterolo nel sangue).

Quindi non privatevi di questo " Un alimento molto sano e molto utile per chi sta a dieta è lo yogurt.

Esso ha le stesse proprietà nutritive del formaggio e del latte, altro alimento di cui non vi dovete privare, ma contiene meno grassi; mangiatene in quantità, anche varie volte al giorno, può anche essere usato, soprattutto d'estate, per condire insalate di cetrioli o di pomodori, alla maniera orientale, con un'aggiunta di un poco di limone e sale; è un condimento molto dissetante e che vi permette di evitare l'olio che è grasso. Come già detto prima, cercate di preferire lo yogurt magro.

Come bilanciare le proteine

Dei 50 grammi di proteine che bisogna consumare ogni giorno, se si pesa 50 chili, se ne potranno consumare: -- 400 mg al mattino (due tazze di latte magro) 400 mg durante la giornata sotto forma di yogurt magro -- 200 mg sotto forma di carne magra a scelta.

Vitamine e minerali

Se il dimagrimento avviene lentamente e, nel contempo, si rieduca l'intero organismo a un nuovo modo di nutrirsi, la pelle non perde tono ed elasticità.

Quando si parla di diete insensate, ci si riferisce a diete che, privando la persona che sta dimagrendo di alcune sostanze essenziali, la si priva, nel contempo, di vitamine minerali e altro con effetti disastrosi anche per tutto l'organismo.

Cerchiamo di spiegare meglio che cosa vuol dire un'alimentazione ricca di vitamine: le vitamine si possono comperare come tutti sanno dal farmacista in barattoli e barattolini, ma è più sano prenderle direttamente dal cibo che, se scelto con giudizio e con un minimo di cognizione di causa, ci fornisce tutto quello di cui abbiamo normalmente bisogno.

Tra l'altro le vitamine contenute negli alimenti naturali sono quelle che vengono meglio assimilate.

Per esempio la vitamina C contenuta negli agrumi, quando viene ingerita al naturale, mangiando cioè un'arancia o un pompelmo, è accompagnata da particolari sostanze chiamate flavonoidi che ne aumentano gli effetti.

La stessa cosa si può dire dei minerali che molta frutta e verdura contengono, è più efficace assorbirli direttamente attraverso l'alimentazione che prendendo pillole.

Quindi per avere una pelle sana e soda anche dopo una cura dimagrante è importante attenersi ai suggerimenti che seguono.

Vitamina C: mangiate ogni giorno un agrume; d'estate potrete bere una spremuta di pompelmo. Ricchi di vitamina C sono anche i kiwi, i pomodori, il crescione, il cavolo, le fragole.

Mangiate a ogni pasto un frutto o una verdura cruda, almeno una volta al giorno, ma meglio se più volte. Se fumate molto, dovete ricordare che il vostro fabbisogno di vitamina C aumenta.

Cercate di fare in modo che la vostra provvista di verdura e frutta sia il più fresca possibile, ma nel contempo non abbiate paura di usare della frutta o verdura surgelata: a volte contengono più vitamine di quelle fresche, che prima di arrivare sulle nostre tavole subiscono tutta una serie di trasporti che ne sciupano la freschezza e non migliorano certo il loro valore nutritivo.

Ricordate anche che la vitamina C è fragile e non sopporta il calore, conservate quindi nelle migliori condizioni gli alimenti che la contengono.

Vitamina B1: fate uso, come abbiamo già scritto nel capitolo che precede e in quello sulla dilatazione, di pane e cereali integrali. Mangiate regolarmente della carne magra di maiale o del prosciutto magro.

Non dimenticate le uova: almeno tre alla settimana.

Vitamina B2: mangiate regolarmente del fegato o del rognone. E contenuta anche nei fagioli e nei legumi secchi oltre che nei funghi. E in buona quantità nei formaggi "blu" come gorgonzola e simili.

Vitamina B in generale: consumate del lievito di birra che contiene tutte le vitamine del gruppo B. Se non amate il suo particolare sapore amarognolo, prendetelo in pillole secche. Mangiate di tanto in tanto un po' di frutta secca.

Limitate il vostro consumo di alcool e di zucchero: più ne fate uso, infatti, più aumenta il vostro fabbisogno di vitamine.

Vitamina A: anche se siete a regime mangiate un poco di burro crudo, almeno 10 g al giorno. Anche per questa vitamina è bene mangiare del fegato e delle uova.

Oltre a ciò essa è contenuta nel crescione, nella lattuga, negli spinaci, nei mirtilli, nelle carote e nelle albicocche, nelle pesche e nel granoturco.

Fate uso di germe di grano regolarmente, esso contiene la vitamina E e molte altre.

Non privatevi del latte.

Per quanto riguarda i minerali sappiate che seguendo una dieta equilibrata e contenente un po' di tutto, cereali, verdura, frutta ecc., sarà difficile che vi manchino.

Mangiate di tanto in tanto dei datteri freschi e delle patate almeno tre volte la settimana.

Bevande

Come abbiamo già detto, bisogna evitare le bevande gasate che gonfiano e quelle inutilmente zuccherate che ingrassano. Cosa bere allora? e quando?

Bevete a digiuno, in quantità moderate per non dilatare il vostro stomaco, ma è buona abitudine non privarsi di liquidi, essi disintossicano, aiutano a vincere la costipazione e oltretutto è assai spiacevole mangiare senza bere.

Quindi: -- un bel bicchiere d'acqua o una tisana al mattino, ottima è la tisana di piccioli di ciliegie, leggermente diuretica, che favorisce l'eliminazione delle tossine; -- un altro la sera; -- un poco a tavola, ma veramente poco; -- del tè leggero o del caffè durante il giorno, per esempio il caffè al mattino durante una pausa di lavoro, il tè durante il pomeriggio; -- evitate le bevande zuccherate, succhi di frutta confezionati, o simili; preferite le spremute naturali; -- evitate l'alcool che fa ingrassare e, dato che grasso e pancia sono assai spesso strettamente legati...

Non vogliamo dire che dobbiate rinunciare a un bicchiere di vino, semplicemente esercitate una certa moderazione, cercate di non bere liquori e aperitivi.

Sgrassate il brodo. Bevete invece del tè, se vi piace il suo sapore, l'acqua in cui avete fatto cuocere la verdura, soprattutto la verdura verde, come i fagiolini, i broccoli o simili, essa è assai ricca di minerali di cui il vostro fisico ha bisogno ed è un vero peccato che venga spesso buttata.

Sale

Un ultimo avvertimento: non salate troppo i vostri cibi, giusto il necessario. Evitate però di fare delle sciocchezze come quella di non salare per nulla i vostri alimenti perché avete sentito dire che in questo modo si perde dell'acqua e quindi si dimagrisce.

Questo tipo di cose non si possono fare senza il controllo di un medico che può prescrivere per ragioni particolari che esulano dal nostro scopo e discorso. Il corpo ha bisogno di sale: né troppo, né troppo poco.

Zucchero

Lo zucchero, se volete dimagrire, va ridotto drasticamente, per le ragioni seguenti: -- lo zucchero contiene moltissime calorie, in compenso ha poco valore nutritivo, non richiede complicati processi di assimilazione, ma va quasi direttamente nel sangue, fornendo energia spicciola a chi ne ha bisogno; -- non calma la sensazione di fame, si potrebbe tornare a mangiare nel giro di mezz'ora; -- senza volerlo ognuno di noi, anche se a dieta, mangia indirettamente dello zucchero, basta per cortesia accettare un biscotto, un pasticcino, oltre a ciò esso è contenuto nella frutta.

Se non si riesce proprio a eliminarlo cercate di consumarne molto poco, un cucchiaino scarso nel caffè o nel tè, ma attenzione, se bevete molto tè o molto caffè dovrete ricordare di non superare due o tre cucchiaini di zucchero al giorno, preferibilmente sostituitelo con miele.

Detto questo, non siamo macchine, non mangiamo come macchine, neppure quando vogliamo dimagrire, e, dato che qui, come premesso, non stiamo trattando dei veri obesi o dei casi gravi, e che mangiare è, si potrebbe dire, un piacere oltre che fisico anche dell'anima, un dolce ogni tanto, meglio se leggero e nutriente come una bella crème caramel, una torta fatta in casa, un piccolo pezzo di cioccolata, un marron glacé ve li potete concedere, in quantità ragionevoli, senza fare il bis, e senza sentirvi dei reietti; come già detto, una dieta deve essere anche umanamente sopportabile, altrimenti viene abbandonata.

Grassi

I grassi ... fanno ingrassare! Limitatene la quantità, senza però eliminarli completamente. Limitate la quantità d'olio che mettete nell'insalata, o in generale, che usate per condire delle verdure.

Il burro crudo contiene delle preziose vitamine, concedetevole di tanto in tanto.

La questione del colesterolo e quella del dimagrimento sono separate, ma in molti casi si troveranno persone grasse che hanno anche un tasso troppo alto di colesterolo, ricordate quindi che l'olio d'oliva è assai ricco di vitamine, quindi ottimo per condire insalate e verdure, naturalmente in quantità moderate.

Lo stesso discorso vale per tutti gli oli vegetali: soia, mais, girasole ecc.

” Ricordate anche che molti alimenti contengono del grasso per così dire “nascosto”, la carne, anche la più magra, come abbiamo visto contiene una certa percentuale di grasso, molti alimenti che comperiamo già confezionati contengono anche sostanze grasse, lo stesso pane, i biscotti, anche i più innocenti e semplici ecc.

Cercate quindi di mangiare poche sostanze grasse in un periodo di dimagrimento.

” Ricordate, nei giorni in cui mangiate qualcosa di dolce, o della frutta secca, come noci, nocciole o mandorle, che questi alimenti contengono un'alta percentuale di grassi, cercate quindi in quei giorni di mantenere l'equilibrio della vostra dieta sottraendo la quantità di

sostanze grasse ad altri alimenti, mangiate quindi carne alla griglia, o solo formaggio molto magro come la ricotta.

Frutta e verdura

Potete mangiarne tranquillamente quanta ne volete. Ricordate solo che non dovete condire le verdure, cotte o crude, con molto olio, e che alcune qualità di frutta sono molto zuccherine, per esempio l'uva, altre molto nutrienti, come la banana.

L'avocado è molto grasso, l'anguria al contrario è poverissima di calorie; toglie la sete dando molta più soddisfazione di un bicchiere d'acqua.

L'ananas contiene alcune sostanze diuretiche e altre che facilitano l'assimilazione delle proteine. Mangiatene spesso.

I legumi secchi o non come i piselli, i fagioli, le lenticchie e simili sono in genere ricchi di calorie, ma in compenso anche di proteine vegetali, mangiatene ogni tanto in modeste quantità.

La soja contiene molte proteine, ma anche poche calorie, mangiatela spesso cruda, in insalata, condita con olio, limone, sale e pepe.

La frutta è ottima per togliere la fame e la sete.

Se a metà pomeriggio vi viene quella famosa voglia di mettere qualcosa sotto i denti mangiate una bella mela, una pera con un piccolo pezzo di formaggio, una fetta di ananas e via dicendo.

D'inverno se avete voglia di qualcosa di caldo potete mangiare un poco di minestra di verdura invece del tè, essa lo supera di gran lunga dal punto di vista del valore nutritivo; nei paesi freddi, come la Russia ed i paesi mitteleuropei si mangia una bella minestra calda, con un poco di carne, al mattino: è un ottimo modo di incominciare la giornata.

Pane, primi piatti, cereali, riso e simili

A questa famiglia appartengono anche le patate e le castagne.

Questi alimenti contengono molte calorie, dovranno quindi essere consumati in quantità limitate; ma è dissennato eliminarli drasticamente.

I carboidrati contenuti in questi alimenti sono necessari per fornirci il carburante che ci permette di avere dell'energia.

Quest'energia è necessaria non solo ai nostri muscoli locomotori, ma anche al cuore e al diaframma, oltre a ciò il fegato ha bisogno, come i muscoli, di glicogene, sostanza che ci viene fornita da questi tipi di alimenti.

“ Mangiatene in piccole quantità senza mai privarvene.

Come già detto nel capitolo dedicato alla “dilatazione”, consumate, per quanto potete, pane e farine integrali, cereali non raffinati e riso integrale.

“ Consumate i cereali a colazione, o come merenda con un poco di latte e yogurt.

“ Riducete il pane, soprattutto se bianco, visto che non porta quasi nulla se non calorie.

“ In quantità ragionevoli potete concedervi un poco di spaghetti, riso o simili, con condimenti leggeri e non molto grassi, lo stesso si può dire per i ravioli.

Ma se avete veramente voglia di un bel piatto di spaghetti, mangiatelo, con un condimento leggero come salsa di pomodoro fatta con olio e abbondante formaggio grattato, considerate questo piatto come un pasto vero e proprio; potrete farlo seguire da una verdura e niente altro, vi sarete tolti la voglia senza mancare alla dieta.

Stessa cosa si può dire del riso o di una bella fetta di torta, del genere ricco e pesante, fatta con farine, burro e tutte le delizie del caso.

Ma se doveste esagerare non fatevi venire dei nervi tali, da dover rimangiare il doppio per calmarveli.

Qualche proposta di dieta

Una dieta molto severa

PRIMA COLAZIONE

Avendo spiegato, grosso modo, i principi generali che vi dovrebbero permettere di imparare a capire quello che non va nella vostra alimentazione e quello che dovete correggere se volete dimagrire e perdere la pancia, eccovi ora alcuni esempi di regimi alimentari a basso contenuto calorico; essi vi daranno l'idea pratica e semplice di cosa dovrete mangiare durante una giornata per perdere alcuni chili.

Tè o caffè senza zucchero con poco latte scremato 200 ml di latte scremato, oppure 80 ml di latte scremato e uno yogurt senza zucchero oppure: 40 g di prosciutto o un uovo più 150 g di frutta

PRANZO Da 100/150 g di carne alla griglia (o arrosto con pochissimo grasso o bollita)

200/300 g di verdura verde (eccetto i piselli) con un cucchiaino da caffè di burro o di olio
25 g di formaggio

CENA

Come il pranzo, ma con una porzione di carne ridotta.

Questa dieta è assai severa e non fornisce più di 1.000 calorie, se la seguite per conto vostro senza un controllo medico fatelo per non più di una settimana/dieci giorni; passate poi a una dieta meno drastica e più facile da rispettare.

In ogni caso, per chi è in ottima salute e ha molta volontà, questo regime può essere adottato anche un po' più a lungo e permette, se seguito con diligenza, di perdere una notevole quantità di peso.

Il pane, i biscotti, la pasta e ogni genere di pasticceria o dolci; il riso e ogni farina; le patate, le castagne; le bevande che non siano solo ed esclusivamente acqua; i salumi che non siano prosciutto magro sono proibiti.

200 g di frutta, che andrà pesata, possono essere sostituiti con 300 g di verdura verde.

Non abbiate paura di usare con larghezza le erbe aromatiche come lauro, timo, pepe, prezzemolo ecc., e ricordate che la carne può naturalmente essere sostituita dal pesce anch'esso cotto alla griglia o bollito o, se arrosto, cotto quasi senza grasso.

Per misurare il latte comprate uno di quei bicchieri che segnano i decilitri.

Non mangiate né salse, né sughi, neanche quelli della carne arrosto.

La frutta deve essere fresca perché quella scioppata contiene molto zucchero e quindi è severamente esclusa dalla dieta.

L'alcool è proibito, ricordate che bere un whisky equivale a mangiare tre yogurt, oppure un pezzo di fegato del peso di 100 g oppure due uova, o sei fette di pane, questo vi può dare un'idea esatta di quanto ingrassante sia un bicchiere di questa bevanda.

Oltretutto non fornisce né vitamine né proteine né sali minerali, ma solo calorie! Una dieta un po' meno severa che vi farà perdere circa due chili al mese e che vi concederà un quarto di vino a bassa gradazione alcolica al giorno è invece quella che segue.

Una dieta meno severa

PRIMA COLAZIONE

40 g di latte scremato in polvere 20 g di formaggio 100 g di frutta 20 g di pane

P RANZO

150 g di pesce magro 250 g di verdura verde 150 g di frutta 1 bicchiere di vino 10 g di pane 5 g d'olio

CENA

150 g di pesce magro 250 g di verdura verde 150 g di frutta 1 bicchiere di vino 10 g di pane 20 g di formaggio 5 g d'olio

Questa dieta contiene molta frutta e verdura, è quindi molto adatta a chi non può farne a meno e a chi vuole un'alimentazione ricca di fibra grezza.

La carne e il pesce devono essere cotti con pochissimo grasso; la singola porzione di carne o pesce può essere sostituita da due uova, che, con un poco di fantasia, potrete cuocere non solo alla coque ma al piatto, in camicia, e via dicendo, con magari degli spinaci o dei pomodori al forno.

Si possono mangiare piccole porzioni di patate fritte, se si è capaci di friggere bene, ovvero con olio vegetale e senza che le patate stesse si imbevano di grasso.

Lasciarle poi, a cottura ultimata, su una carta assorbente che finirà per assorbire l'olio rimasto.

Una dieta "facile"

Il tipo di regime che seguirà fornisce 1.500 calorie.

PRIMA COLAZIONE

Caffè senza zucchero 30 g di gruviera o altro formaggio a pasta dura come per esempio il grana 50 g di pane 1 frutto di 100 g

P RANZO

Un piatto di verdure crude condite con un cucchiaio di olio 125 g di carne di manzo magra, o di cavallo alla griglia, o di carne di pollo o simile senza la pelle, o di arrosto di vitello senza grasso 1 bicchiere di vino rosso Una piccola porzione di dessert, in ogni caso senza aggiunta di panna; ottima è una fettina di torta di frutta o di crème caramel

CENA

125 g di carne magra 200 g di verdura verde con foglie (coste, spinaci, broccoli ecc.) 20 g di pane 25 g di formaggio a pasta molle 2 bicchieri di vino

Una dieta per le “grandi occasioni”

PRIMA COLAZIONE

Caffè senza zucchero 30 g di gruviera o grana 50 g di pane 100 g di frutta

P RANZO

1 aragosta cotta senza grassi o salse 2 bicchieri di champagne 2 yogurt magri

125 g di carne alla griglia 200 g di patate 10 g di burro crudo Un piccolo pezzo di formaggio 30 g di pane o un bicchiere di vino

Non preoccupatevi per l'apparente stravaganza di mangiare solo un'aragosta e due bicchieri di champagne e chiudere poi il pasto con due yogurt, questo tipo di menù vi vuole solo far vedere uno dei tanti modi di variare il proprio cibo anche quando si sta seguendo un regime dimagrante.

Una dieta di “fantasia”

Un'altro tipo di dieta che vi lascia più libertà di scelta nel comporre voi stessi il vostro menù del giorno è il seguente.

150 g di pane (distribuiti come volete) 250 g di carne magra o di pesce magro o 2 uova 80 g di formaggio Insalata e verdure crude a volontà 800 g di frutta non molto sugosa 30 g d'olio d'oliva o di burro 2 zollette di zucchero

Questo tipo di dieta piena di buon senso conviene a chi vuol dimagrire lentamente e senza troppo sforzo, vi fornisce da 1.600 a 1.800 calorie al giorno, vi proibisce solo il vino, i dolci, i legumi, il riso, la pasta, la frutta secca.

E una dieta non difficile da seguire perché non cambia troppo radicalmente le vostre abitudini alimentari, ciò vi permette quindi di mangiare insieme ai familiari o agli amici senza crearvi dei problemi.

I metodi di cottura

Per quanto riguarda la bollitura e la cottura alla griglia non mi pare che vi sia nulla da dire, dato che ognuno conosce sicuramente questi due modi di cuocere; per quanto invece riguarda la cottura di carni arrosto con poco grasso sarà utile ricordare che non tutte le carni si prestano a questo tipo di cottura, il poco grasso iniziale viene presto consumato e

se state cuocendo un pezzo di carne di maiale molto grosso potete correre il rischio di bruciarlo.

Per arrostiti di piccole dimensioni può essere d'aiuto l'aggiunta di un poco di brodo vegetale che permetterà di ultimare la cottura della carne o, quando la dieta ve lo concede, di un bicchiere di vino secco, l'alcool di quest'ultimo evaporerà lasciando solo il profumo e la carne ben cotta.

In ogni caso, questo non è un libro di cucina e non ci vogliamo soffermare oltre su questo argomento se non per dire che, se aggiungerete alle diete descritte sopra sughi e salse, sarà come se non seguiste alcuna dieta.

Suggeriamo l'utilizzo di tegami dal fondo antiaderente, che non richiedono l'uso di grassi per cuocere.

Ricordate anche che è meglio un fritto fatto a regola d'arte, ovvero leggero e assolutamente privo di unto o, come dicono i viennesi: "tale che una dama di corte si possa sedere su una cotoletta senza che le si sciupi il vestito", ben scolato sulla carta, con una crostina dorata e asciutta, piuttosto che cibi cotti nel loro grasso per ore con l'illusione che siano magri, mentre di fatto hanno trasudato il loro grasso⁵ ma l'hanno poi tutto assorbito e ne sono intrisi anche se non si vede.

I cosmetici: loro utilità ed uso

Per quanto riguarda il rilassamento cutaneo esistono anche dei preparati cosmetici. Servono davvero a qualcosa e, ammesso che alcuni di essi ci possano aiutare, come usarli e come sceglierli? Prima di tutto bisognerebbe dire che se manchiamo delle sostanze nutrienti di cui il nostro fisico ha bisogno, se non dormiamo abbastanza, se beviamo e fumiamo eccessivamente, se la nostra vita è sedentaria, se non cerchiamo di stare, almeno quando ci è possibile, all'aria aperta, la nostra pelle non potrà che essere brutta e il nostro colorito grigio, non solo, ma mancheremo delle condizioni essenziali per avere dei tessuti ben ossigenati e nutriti e, quindi, sodi ed elastici.

Nessuna pomata o crema o lozione potrà allora aiutarci a meno di non incontrare, come nelle fiabe, una qualche misteriosa stregghina che, in cambio di qualche cosa che ci è molto preziosa, ci conceda l'eterna gioventù.

Ma ciò non succede che nelle fiabe, quindi se volete mantenere il vostro corpo, addome compreso, ben elastico e la pelle ben soda dovrete seguire una certa igiene di vita.

Altrimenti nessuna pomata potrà mai darvi ciò che voi stessi vi siete tolti.

Ma, una volta tenuto conto di queste condizioni essenziali, non si vede perché non utilizzare tutto quello che è a nostra disposizione per mantenerci in buono stato.

I pro e i contro delle creme

In generale quando si sente parlare di cosmetici e creme se ne sente parlare in modi ugualmente estremi e, probabilmente, ugualmente inesatti e parziali.

Da un lato ci sono i “puristi”, assolutamente convinti che qualunque cosa non sia acqua e sapone è una diavoleria inutile e sciocca come chi la compra e priva di qualunque valore.

Spesso queste persone sventolano statistiche e “verità scientifiche”, come d'altronde i loro avversari, il che prova che le affermazioni scientifiche e le statistiche sono ben lungi dall'essere quelle cose completamente e universalmente obiettive che vogliono sembrare, soprattutto quando si vuol far dire loro quello che noi vogliamo dire! Dall'altro lato vi sono le industrie che producono i cosmetici, con tutto il loro armamentario di pubblicità e immagini prefabbricate, oltre a un'armata di persone che lavorano in istituti di bellezza, erboristerie, profumerie e via dicendo, non tutte ugualmente oneste e ben informate, anche se alcune di esse fanno il loro lavoro molto bene e con molta coscienza e convinzione.

Si deve credere a quello che questo secondo gruppo di persone afferma, sull'uso dei cosmetici “ferma il tempo”, “fa sì che l'età ci sia ma non si veda” ecc.? A chi dar retta? a nessuno dei due! Prima di tutto non siamo tutti uguali, non tutti abbiamo lo stesso tipo di pelle, di vita, di abitudini e poi, come sempre accade, hanno tutti e due qualche logica ragione e qualche evidente torto.

Senza dubbio hanno ragione i primi nel condannare le esagerazioni della pubblicità, soprattutto per il tipo di immagini usate. Ma hanno anche torto nell'affermare che le creme non fanno nulla.

A quali cosmetici in crema dare preferenza

Bisogna quindi fare attenzione a quello che si compra e cercare di non farsi attirare dalla bella confezione o dall'inutile profumo, ma piuttosto abituarsi a leggere i componenti che ormai molte case produttrici, soprattutto straniere, scrivono in bella vista sulle etichette.

Certo qualche torto l'hanno anche gli altri, le creme non fanno ringiovanire, non cambiano il tipo di pelle di una persona da sole, possono, se scelte male o se inadatte al tipo di pelle della persona che le usa, peggiorare la situazione e spesso, anche quando sono ottime, hanno prezzi ridicolmente alti in proporzione a ciò che contengono.

Possono fare qualche cosa di buono alla pelle nel nostro caso? Sì, se ben scelte e se usate con assoluta regolarità, proprio come ci si lavano i denti! e, in modo particolare, se combinate con un'igiene di vita come abbiamo già scritto.

Quali sono gli ingredienti da tenere a mente quando si vuole comperare una crema contro il rilassamento cutaneo? Di quelli più conosciuti e sicuri si possono menzionare: l'elastina, il collagene, la placenta, la vitamina E che alcune creme contengono; l'olio di germe di grano e quello di oliva possono essere mescolati, freschi, con le dita, direttamente nella crema subito prima di usarla e con il loro alto contenuto di vitamine la arricchiranno.

L'echinacea ha, tra le sostanze vegetali, un alto potere cicatrizzante, così anche il burro di karité, che è una pianta africana.

Ci fermiamo qui.

Usate queste creme di preferenza dopo il bagno o la doccia, in cure regolari che durino qualche mese, non lasciate mai che la pelle del corpo, spesso più secca di quella del viso, si indurisca, soprattutto dopo una lunga esposizione al sole: perderebbe così, definitivamente, la sua elasticità.

Il rilassamento cutaneo

Questo argomento di non facile trattazione, poiché siamo pieni di illusioni create dalla pubblicità che vorrebbe farci credere che la pelle si può ringiovanire e curare con creme miracolose di ogni genere e tipo, abbiamo scelto di metterlo subito dopo quello del dimagrimento, anche se ha molte connessioni con quello che vi è da dire sulla ginnastica dei muscoli addominali.

Infatti non è possibile rassodare la pelle dell'addome lasciando cadere miseramente i muscoli dello stesso che, sfortunatamente, non hanno quasi nessuna occasione di lavorare ed esercitarsi durante le nostre normali giornate.

Ma su questo legame tra la ginnastica praticata regolarmente e lo stato della cute torneremo più avanti.

Le sue cause

Quando si dimagrisce, soprattutto se si è scelto di farlo troppo drasticamente e in modo troppo stressante per l'organismo, seguendo diete che non tengono conto del bisogno giornaliero di vitamine e minerali, succede spesso che ci si trovi poi sì snelli, ma anche con i tessuti rilassati e non proprio così belli come ci immaginavamo che saremmo stati una volta più magri.

Questo accade per molte diverse ragioni, il grasso e l'acqua che sono stati eliminati durante il processo del dimagrimento lasciano i tessuti privi di quella che era una certa struttura e, se il dimagrimento è stato rapido, il corpo non ha avuto il tempo di adattarsi e di crearne lentamente una nuova; oltre a ciò, quando si cambia il modo di nutrirsi, il corpo subisce uno stress, in quanto avviene un cambiamento dell'intero metabolismo: le fibre dei tessuti sono quindi sottoposte al doppio sforzo di trovarsi private di una certa loro struttura e di doversi anche adattare, come l'intero corpo della persona in questione, a un nuovo equilibrio nutritivo.

Come evitarlo con la ginnastica

Vale la pena di ricordare che chi non pratica dell'esercizio fisico condanna i propri muscoli a rilassarsi, ma con essi anche la propria pelle, poiché basta un po'di buon senso per capire che sono i muscoli a sostenere la cute.

Essa si appoggia, per così dire, a essi, quindi un muscolo sodo, sano e, attraverso la ginnastica, ben irrigato dal sangue che porta il nutrimento ai tessuti, influenza inevitabilmente lo stato della pelle.

Insistiamo su questo fatto perché ci pare che la tendenza a pensare che basti agire con dei cosmetici, quando si tratta dell'epidermide, sia molto radicata.

Ora, la pelle si può aiutare anche dall'esterno, con l'uso di creme opportunamente scelte, ma il nutrimento essenziale, oltre all'acqua che la idrata e la mantiene ben turgida, viene soprattutto dall'interno.

Quindi vi rendete conto di come tutto sia strutturato da legami semplici, ma che non si possono trascurare, per questo abbiamo insistito sull'alimentazione non solo dimagrante, ma anche ricca di tutto quello di cui il fisico ha bisogno.

Un corpo sodo e sano è un corpo ben nutrito.

Ma, se la circolazione è lenta e difettosa, mancherà sempre qualche cosa a far sì che il meccanismo sia perfetto poiché i tessuti non saranno ben irrigati e quindi ben nutriti e ben ossigenati.

Ora chi fa una vita sedentaria in città, respirando aria viziata tutto il giorno deve aiutare più che mai la propria circolazione a funzionare a dovere~ Ciò si fa soprattutto con l'esercizio fisico, quindi oltre a esercitare gli addominali, cercate anche di nuotare, camminare, fare quando ne avete l'occasione le scale; tenete le finestre aperte anche d'inverno abbastanza per far sì che l'aria che respirate sia pulita e non sia carica di fumo di sigarette.

Ventre piatto dopo la gravidanza

Un problema che merita un poco di attenzione particolare è il rimettersi in "forma" dopo una gravidanza.

Prima di tutto bisogna ungersi l'addome durante tutti i nove mesi, in farmacia si trovano creme e lozioni apposite.

Dopo il parto bisognerà continuare a curare la pelle.

Per quanto riguarda l'alimentazione sarà bene seguire i consigli del medico.

La ginnastica, per chi sta bene e non ha problemi, può essere cominciata sei settimane dopo il parto.

Ma qui arriviamo a toccare un punto che riguarda più o meno tutti in ugual modo poiché in generale, che voi siate delle giovani mamme o non, che abbiate appena perso qualche chilo o non, che abbiate solo un poco di pancetta dovuta alla dilatazione e alla trascuratezza, in ogni caso non è assolutamente possibile perdere la pancia se non fate ginnastica per davvero, regolarmente, fino a farla diventare una vera e propria abitudine.

Come abbiamo già detto, i muscoli addominali non lavorano quasi per nulla durante i normali movimenti, sono pochi quelli che fanno dei lavori che li fanno esercitare; camminare non basta e fare un poco di sport qui e là, magari solo d'estate, non basta nemmeno quello; se volete perdere davvero la pancia, o fare in modo che non vi venga mai, sarà necessaria una ginnastica che vi crei una bella muscolatura addominale, soda ed elastica.

Come appiattare la pancia con la ginnastica

Brevi suggerimenti per chi inizia a far ginnastica:

~ Prima di tutto, se non avete mai praticato dell'esercizio fisico, o se lo avete fatto ma da molti anni avete smesso, dovrete cominciare lentamente e gradualmente, senza pigrizia e troppa indulgenza con voi stessi, ma neppure sfiancandovi e rischiando di farvi male. Questo vale più che mai per chi non sia più giovanissimo.

L'età non ha molta importanza, anzi non ne ha per nulla per chi abbia sempre fatto del moto, ma finisce con l'averla per chi non l'ha mai fatto poiché il fisico è, per così dire, arrugginito e spesso questa situazione è anche peggiorata dalle posizioni sbagliate che inevitabilmente si prendono stando seduti a una scrivania, stirando curvi, e anche

lasciandosi affondare in sedie imbottite e poltrone magari comode ma dalla forma nociva per la schiena, la cui posizione influenza e determina sempre il profilo dell'addome.

“ Cominciate con circa venti minuti di ginnastica al giorno, senza fanatismo, ma cercate fin dall'inizio di mantenere un ritmo regolare; aumentate sia il tempo che la frequenza con cui praticate i vostri esercizi pian piano, ascoltando le necessità del vostro corpo.

Vale di più poco ma fatto regolarmente che alternare delle vere e proprie faticacce con dei periodi in cui lasciate cadere completamente l'intera pratica.

“ Cominciate sempre con degli esercizi di riscaldamento, gli esercizi addominali sono piuttosto difficili e non è bene cominciare direttamente da essi, ciò vale anche per chi ha già un certo allenamento.

“ Non forzate se sentite che vi fa male la schiena, in questo caso rileggete le istruzioni, può darsi che abbiate fatto qualche errore; se invece l'esecuzione dell'esercizio era giusta e il mal di schiena non è passeggero, ma continua e magari aumenta, vuol probabilmente dire che soffrite di disturbi alla schiena e non lo sapevate: consultate un medico.

“ La coperta o materassino che stendete per terra non deve essere troppo soffice; nelle scuole di danza gli esercizi spesso si fanno sul pavimento.

“ Abituatevi, se vi è possibile, a fare gli esercizi con la finestra aperta, anche d'inverno; potrete mettervi sopra la tuta un maglione che non vi impedisca i movimenti.

Questo vi aiuta a ossigenarvi il che, fra l'altro, aiuta a eliminare l'acido lattico che si forma quando si fanno lavorare i muscoli.

“ Le prime volte avrete male ai muscoli, ciò è normale, non preoccupatevi, passerà, cercate però di continuare regolarmente, se vi lasciate prendere dalla pigrizia il male passerà ma ritornerà di nuovo quando ricomincerete dopo questo intervallo, quindi non vi sarà servito a nulla se non a perdere l'allenamento appena incominciato.

“ Non fate ginnastica completamente a digiuno, neppure se la fate di mattina, abbiate cura di farla precedere da una piccola colazione leggera e nutriente.

Ma non dedicatevi alla ginnastica neppure subito dopo un vero pasto, soprattutto se questo è stato abbondante.

“ Non interrompetela, ciò raffredderebbe i muscoli, cercate di fare in modo che qualcun altro risponda al telefono o non rispondete per nulla.

“ All'inizio, se gli esercizi sono veramente troppo faticosi per voi, cercate di arrivare alla posizione che è prescritta e tenetela stando immobili per qualche minuto, potrete così arrivare a esercitare il muscolo in maniera minima senza rischio di farvi male, non vi resta poi che perseverare fino a che potrete aumentare la velocità e lo sforzo.

“ Legatevi i capelli, toglietevi i gioielli, potreste farvi male.

“ Respirate regolarmente e dolcemente, lasciate che siano gli esercizi stessi e il ritmo che riuscite a tenere a determinare la vostra respirazione, se vi accorgete di “sbuffare” e “soffiare” vuol dire che avete cominciato troppo in fretta e vi state maltrattando inutilmente. Rallentate e lasciate che lentamente l’esercizio e il respiro trovino un equilibrio, imparate ad ascoltare di più il ritmo naturale del vostro corpo.

“ Gli esercizi che vi fanno sollevare da sdraiate, devono essere assolutamente eseguiti facendo lavorare la pancia, si proprio lei e lo stomaco che se no non se ne andranno, e non tirandosi su malamente con la schiena che, tra l’altro, facendo così, si sforza con suo danno.

“ Non considerate inutili gli esercizi che sembrano concentrarsi sulla schiena, se la pancia è il davanti... la schiena ne è il dietro, e non si può veramente prendersi cura dell’una senza fare attenzione, almeno un poco, anche all’altra.

“ Se avete la schiena delicata, è importante iniziare con una serie particolare di esercizi che sarà indicata.

Dato però che questo tipo di situazione è assai spesso causata dalla debolezza dei muscoli della stessa e da null’altro, quando vi sarete irrobustiti potrete, gradualmente e con prudenza, passare alla serie completa degli esercizi.

“ Se traspirate abbondantemente, alla fine della serie di esercizi bevete con calma e rilassandovi un bicchiere d’acqua o una tazza di tè leggero o una tisana tiepida.

“ Si incomincia con una serie iniziale di riscaldamento, ne segue una specifica per la vita, ovvero la zona dello stomaco; si passa poi agli esercizi da sdraiati che includono l’intera zona addominale; l’ultima serie è quella dedicata a chi, prima di poter fare gli altri esercizi, ha bisogno di prendersi cura della schiena.

Esercizi di riscaldamento

Come abbiamo già detto questa serie di esercizi non deve essere mai trascurata, essi sono stati, in ogni caso, studiati appositamente per chi vuole assottigliare la zona dell’addome; se proprio qualche volta vi capitasse di non aver tempo, fate piuttosto solo la serie di esercizi di riscaldamento, che comprendono molti esercizi che fanno lavorare la vita e la zona lombare, e lasciate per quel giorno da parte gli altri che, essendo più difficili e faticosi, non possono essere fatti che con calma.

1.

Trovate un punto d’appoggio che sia comodo all’altezza circa delle spalle, in modo che, allungando davanti a voi le braccia senza stressarvi o tirarvi malamente, possiate appoggiarvi le mani.

Abbiate cura di scegliere un punto d’appoggio stabile poiché esso deve sorreggervi.

Ciò non significa che dobbiate lasciarvi andare, ingobbirvi o niente di simile; l’appoggio deve darvi stabilità: se doveste di colpo lasciarlo, infatti, dovrete poter stare perfettamente in equilibrio.

Poggiando le mani su questo punto d'appoggio tirate bene la schiena in tutta la sua lunghezza, "sentendola", per così dire, non incurvatevi né ingobbitevi: ora, con molta flessibilità, senza forzare fate oscillare la schiena molleggiandovi per alcuni minuti. Ciò fa lavorare in dolcezza i muscoli dell'addome. Respirate con naturalezza.

2.

Sempre appoggiati inarcate la schiena, in tutta la sua lunghezza, piegando le ginocchia contemporaneamente: quando vi abbassate, piegando le ginocchia, inarcate la schiena; rialzatevi premendo a terra i calcagni con decisione e tirando la schiena così da tornare a essere diritte, almeno dieci volte.

3.

Ancora al punto d'appoggio, piegate e raddrizzate le gambe con flessibilità ma aumentate la forza con cui, senza esagerare, inarcate la schiena quando piegate le ginocchia e vi ingobbite, così per dire, quando vi rialzate, contraendo l'addome: tutto ciò dovrete sentirlo come un lavoro potente di tutti i muscoli della zona pelvica, della vita e della schiena. Ora staccatevi ora dal punto di appoggio.

4.

Gambe leggermente divaricate, braccia sollevate come nella figura, con ampiezza, portate il braccio più alto verso l'altro, così che le due mani si congiungano, ruotando il bacino in modo che la schiena sia parallela al suolo, con una leggera torsione, stirandovi in modo da far lavorare tutta la schiena e indirettamente l'addome e la vita e ruotatevi verso l'alto. Due o tre volte per ogni lato.

5.

In piedi, gambe unite senza rigidità, mani congiunte dietro la nuca, gomiti aperti, chinatevi verso le ginocchia e contemporaneamente unite i gomiti quanto potete senza forzare. Non è necessario toccare le ginocchia con i gomiti, basta sentire la lunghezza della schiena; rialzatevi stirandovi e contemporaneamente riaprite i gomiti.

Esercizi per il punto "vita"

6.

Stando ben dritte in piedi alzate il braccio sinistro sopra la testa ben teso verso la spalla destra, la mano deve essere aperta e rivolta verso il basso. Molleggiatevi piegandovi verso destra, i muscoli della vita devono lavorare, cercate di molleggiarvi sempre più a fondo.

Stessa cosa dall'altro lato, dieci volte per lato come minimo.

7.

Sempre nella stessa posizione di partenza piegatevi e con la mano destra prendete le dita di quella sinistra, molleggiate tirandovi tutta, aiutata dalle braccia a cerchio, verso destra. Cinque volte per lato.

8.

Mani dietro la nuca, diritti in piedi, molleggiatevi prima da un lato, poi dall'altro, dieci volte per lato. Questi esercizi, perché siano pienamente efficaci, devono essere eseguiti senza piegarsi né in avanti né indietro, controllatevi, soprattutto le prime volte, allo specchio: la testa, la spalla, le gambe devono, viste di profilo, formare una linea unica. Sdraiate per terra, braccia dietro la testa, gambe leggermente divaricate, alzandovi con le braccia tese, senza cercare di addolcire la fatica di tirarvi su, andate a toccare il piede sinistro con le mani, 10 volte, poi il destro, 10 volte.

Questo esercizio fa lavorare con molta efficacia i muscoli laterali dello stomaco.

In piedi, chinatevi, le mani sulle ginocchia, tendete la schiena verso l'alto, ben tesa ed elastica stirandovi e ingobbendovi tutte come dei gatti, poi con mollezza inarcatevi tutte dal collo all'osso sacro. Ripetete alcune volte.

9.

Seduti con le gambe piegate davanti a voi, mani dietro la nuca, congiungete i gomiti andando contemporaneamente a toccare il ginocchio sinistro, chinandovi molto lentamente quasi ruotando, dovete sentire tutta l'area della schiena e della vita lavorare con elasticità. Lentamente e sempre ruotando, con la testa abbandonata in avanti andate a toccare l'altro ginocchio.

Andate così per 4 o 5 volte da un ginocchio all'altro.

10.

Adesso ampliate l'esercizio.

Mentre sfiorate il ginocchio con i gomiti uniti o ravvicinati lentamente cominciate ad aprirli, come se aveste delle piccole ali, e a rialzarvi ruotando verso il lato del ginocchio stesso: tutta l'area della vita si estenderà e rassoderà. Questo esercizio fa anche molto bene alla schiena.

Esercizi addominali da eseguire a terra

1.

Sdraiate a terra, con le gambe piegate e le braccia dietro la testa. Premete l'addome a terra in modo che tutta la schiena aderisca al pavimento: per fare ciò dovrete far lavorare i muscoli addominali e sollevare leggermente il pube. Tenete l'addome ben premuto Ripetete 10 volte.

2.

Riunite le mani dietro la nuca.

Alzate la testa sempre tenendo le mani in quella posizione.

Molleggiate la testa, la parte bassa della schiena deve tutta aderire al pavimento.

Almeno 10 volte.

3.

Ora fate lo stesso esercizio, mentre una mano rimarrà come sopra dietro la nuca l'altra sarà tesa in avanti verso il ginocchio e lavorerà cercando di dare dei colpetti in avanti che

faranno lavorare l'addome. Eseguite alternativamente con le due mani, almeno 5 volte per una.

4.

Ora, dalla stessa posizione di partenza, lanciate tutte e due le mani in avanti verso le ginocchia e sollevate molleggiando il corpo con dei colpetti in avanti, almeno 10 volte

5.

Tenendo la schiena premuta contro il pavimento appoggiatevi all'indietro sui gomiti e dando delle piccole sforbiciate sollevate e abbassate le gambe, prima con il piede flesso, poi con il piede teso, 10 volte per ogni posizione del piede.

6.

Seduti con le gambe piegate davanti a voi, divaricate, respirate profondamente lasciandovi andare avanti e indietro con la schiena, quando espirate lasciatevi cadere e quando inspirate raddrizzatevi tutta tendendo bene la schiena. Viene ora una serie di esercizi molto avanzati, sarà bene che li facciate dopo qualche giorno di allenamento, essi, oltre a far lavorare i muscoli rendendoli sodi e robusti danno anche elasticità a tutta la zona della vita e alla spina dorsale.

Essi richiedono allenamento poiché fanno muovere il corpo con energia in un flusso continuo di movimento.

Esercizi avanzati

Questa piccola serie di esercizi più avanzati non solo farà lavorare i muscoli della zona addominale, ma darà anche forza e scioltezza a quelli della schiena, ciò vi aiuterà ad avere la schiena ben dritta e allineata oltre a dare tonicità e scioltezza al portamento.

Essi non sono leggeri, chi non è allenato o ha la schiena delicata li rimandi a quando si sentirà più sciolto e più resistente alla piccola fatica del far ginnastica.

1.

Dopo aver fatto gli altri esercizi, a caldo, sedetevi per terra, con le gambe leggermente divaricate davanti a voi, chinatevi lentamente, cominciando dall'osso sacro, tirando tutta la schiena per benino e andando a toccare le caviglie con tutte e due le mani, se potete; se no prendetevi le gambe all'altezza che vi è possibile.

Non forzate, con la costanza e l'allenamento non vi sarà difficile arrivare a posare il viso sulle gambe, ma non è necessario.

Molleggiatevi un poco.

Ora, lentamente cominciate a rialzarvi, sempre con la schiena ben tesa ed elastica e lo stomaco ben piatto e ben teso anche lui; senza interrompere il movimento che deve essere continuo e senza forzature, cominciate ad andare all'indietro portando le mani alla nuca, sentirete i muscoli addominali lavorare per sorreggervi e, di fatto, sono essi che devono lavorare e non la schiena.

Se nell'andare indietro piegate un poco le ginocchia portando le gambe verso il bacino ciò non ha nessuna importanza, basta che continuate, senza interruzione, a far lavorare i muscoli dello stomaco e dell'addome; tornate ora lentamente a piegarvi in avanti, dopo

essere andati all'indietro quanto potete e aver tenuto, immobili, la posizione all'indietro per qualche secondo; prendete lentamente le caviglie, ripetete tutto il movimento dolcemente e con fermezza per almeno 5 volte, che potranno essere aumentate quando sarete allenati.

2.

Seduti, con le gambe piegate davanti a voi, sollevate le braccia un poco come nell'esercizio precedente, reggendovi con i muscoli della zona addominale; senza far lavorare la schiena, andate lentamente all'indietro abbassando le braccia, altrettanto lentamente risollevatevi. Non dovete incurvare la schiena, essa deve essere diritta senza rigidità, tutto il lavoro di questo esercizio deve essere compiuto dai muscoli addominali.

Sempre seduti nella stessa posizione con le braccia sollevate, facendo lavorare i muscoli dell'addome, il che è piuttosto faticoso e all'inizio non dovrete esagerare, lavorate con le braccia verso l'alto come se steste arrampicandovi su una fune, l'esercizio vi farà oscillare e vi parrà all'inizio di non riuscire a rialzarvi, perseverate, quando sarete un poco più allenati riuscirete lentamente a compierlo per intero.

La schiena

Come abbiamo già accennato nelle pagine precedenti la posizione della spina dorsale si riflette inevitabilmente sul profilo dell'addome, come d'altronde sulla linea di tutto il corpo.

Non si può isolare solo l'area addominale, la schiena comincia dalla nuca e finisce nella zona sacrale, quindi, chi voglia migliorare il proprio portamento dovrà prendere in considerazione questo problema nella sua globalità.

Naturalmente i difetti più gravi avranno bisogno di essere curati con dei veri e propri interventi medici e con della ginnastica correttiva.

Dalla ginnastica descritta in questo libro trarrà invece giovamento chi vuole semplicemente prevenire l'inevitabile incurvamento dovuto all'età con il rafforzare la zona della schiena in generale, ciò si rifletterà in maniera visibile sulla linea dell'addome e i risultati saranno sorprendenti.

Posizioni sbagliate

In genere vi sono due diverse tendenze. C'è chi tiene la schiena diritta alla maniera dei bersaglieri in parata e chi invece è tutto curvo e cadente e assomiglia a un salice piangente.

Ambedue queste posizioni sono errate.

Chi si tiene artificialmente dritto nel primo di questi due modi di fatto tiene la spina dorsale tutt'altro che diritta. In generale la nuca è contratta, il petto forzatamente spinto in avanti, l'addome contratto, lo stomaco anch'esso spinto in avanti.

Nel secondo caso invece la nuca è ugualmente contratta, le spalle anche, tutto il resto viene lasciato scivolare in avanti con il risultato di far sporgere la pancia.

In genere le posizioni sono anche malsane e nocive alla spina dorsale quando si sta seduti, a ciò contribuiscono anche le forme delle sedie che spesso non tengono conto delle esigenze degli esseri umani.

Come tenere la schiena diritta: tecniche di rilassamento

E molto importante non cercare di passare da una posizione all'altra in modo forzato, prima di tutto non vi sarebbe possibile, creereste ulteriori tensioni, in secondo luogo non si può rieducare il proprio portamento senza prima sciogliere queste tensioni con dei movimenti appropriati.

Per fare ciò bisogna che impariate a rilassarvi, ciò vi sarà anche di grande aiuto per combattere il gonfiore addominale dovuto alla tensione nervosa.

Dopo che avrete imparato come lasciarvi andare rilassando muscolo dopo muscolo, potrete, con dei semplici esercizi, rieducarvi lentamente a tenere la schiena diritta con scioltezza e senza forzature.

Stando seduti su una sedia che non sia troppo alta per voi, né troppo bassa, una sedia che vi permetta di posare i piedi con comodità sul pavimento, senza scarpe, provate semplicemente a respirare profondamente, con le braccia lungo i fianchi senza stringere i pugni, le gambe non devono essere accavallate.

Inspirate con calma ed espirate, mentre fate ciò, ripetutamente, cercate di localizzare le tensioni dei vostri muscoli e di sentire anche il vostro respiro partire dall'addome.

Vi accorgete dopo un po', senza fatica, che quando inspirate la vostra schiena si tende piacevolmente nel senso della lunghezza e che quando espirate vi lasciate invece un poco andare.

Quasi tutti sentiranno, mentre compiono questo esercizio respiratorio, di avere le spalle contratte e la zona della nuca artificialmente tesa, la testa volta quasi leggermente all'indietro.

Senza forzare, dopo che vi sarete rilassati respirando lentamente e profondamente, imparate a rilassare il collo e la nuca e a lasciare andare le spalle.

Dopo che vi sarete allenati a questa semplicissima tecnica di rilassamento, potrete provarne una un po' più difficile, ma che vi rivelerà meglio lo stato della vostra schiena e dei suoi muscoli.

Sedetevi a terra su una coperta, sarebbe meglio se la stanza fosse silenziosa e la finestra aperta. Piegare le gambe davanti a voi all'indiana, cercate di respirare nel modo suddetto, con calma e profondamente, provando a sentire tutte le vostre tensioni e di scioglierle a una a una, muscolo dopo muscolo.

Questo esercizio a terra vi riuscirà più difficile che seduti su una sedia e la ragione principale è che non vi sarà facile resistere in questa posizione perché i muscoli delle vostre schiene, che non hanno molte occasioni di esercitarsi, dopo poco tempo saranno doloranti.

Questo è solo il segno che i muscoli della vostra schiena sono così deboli e poco esercitati che non riescono neppure a tenervi su senza l'aiuto dello schienale di una sedia.

Per incominciare a scioglierli con dolcezza potrete per prima cosa respirare come già descritto; ispirate lentamente e molto a fondo, senza cercare di ingurgitare aria, con finezza, piano; la vostra spina dorsale si tenderà un poco dolcemente, imparate a tenderla senza rigidità.

Espirate poi, allo stesso modo, pianissimo e senza “soffiare” fuori l'aria, sentirete la spina dorsale incurvarsi un po' e lo stomaco rientrare dolcemente.

Fate questo esercizio ogni giorno, esso servirà anche a rilassare tutta la zona addominale spesso contratta con gonfiore conseguente.

Quando vi sarete assuefatti a questo esercizio e sentirete di essere più flessibili, potrete renderlo più efficace accentuando il movimento, senza mai forzare, cioè quando vi tenderete tutti in lunghezza durante l'inspirazione vi lascerete andare dolcemente all'indietro contraendo leggermente lo stomaco durante l'espiazione.

Fate questi esercizi ogni giorno per almeno un quarto d'ora.

Posizione corretta della schiena

Quando sarete rilassati e avrete preso l'abitudine a sentire la vostra spina dorsale muoversi in tutta la sua lunghezza, con scioltezza, potrete incominciare a sorvegliarne, senza forzare, la posizione, la nuca non deve essere contratta all'indietro, il mento non deve sporgere all'infuori, neppure quando vi muovete o quando vi alzate da seduti in piedi.

Le spalle non devono essere contratte, sorvegliatevi quando ispirate, devono—rimanere sciolte.

Guardate allo specchio di profilo, la nuca, la zona lombare, il fondo della schiena devono essere allineati senza rigidità.

Un ottimo esercizio da eseguire per rinforzare contemporaneamente i muscoli della schiena e quelli dell'addome è quello descritto nella figura 28: sdraiati con le ginocchia piegate o non, fate aderire tutta la schiena a terra.

Dopo che l'avete fatta aderire piegate le gambe per 10 volte, sollevando la testa e le braccia e fate scivolare, senza assolutamente staccare la schiena da terra, i piedi in avanti in maniera da stendere le gambe davanti a voi.

Sentirete lavorare i muscoli addominali. Fate questo esercizio almeno 10 volte. Esso rinforza tutta la schiena e anche l'area dell'addome. Quando sarete un po' più esercitati potrete passare alla normale serie di esercizi a terra per rinforzare i muscoli dell'addome, essi vi aiuteranno anche a migliorare il portamento e la scioltezza della schiena.

Il rilassamento dell'addome

Nelle pagine precedenti, parlando della schiena, abbiamo toccato questo argomento, ora vorremmo aggiungere alcuni punti, dato che il gonfiore dell'addome a volte è dovuto alla tensione nervosa, allo stress, alla stanchezza.

Per quanto riguarda il respiro vale quanto è già stato detto, ma per rilassarvi completamente sarà bene che vi sdraiate su una coperta ripiegata sul pavimento, potrete farlo dopo la ginnastica e sarà bene, come per il respiro profondo, non fare questo esercizio dopo un pasto abbondante.

Potrete cominciare dalla testa o dai piedi.

Se incominciate dai piedi rilassate, sempre respirando, muscolo dopo muscolo, prima quelli di un piede, facendo attenzione anche a rilassare le dita; poi quelli dell'altro, risalite poi lentamente alle gambe, alle cosce e così via, rilassate con molta cura l'area dell'addome e dello stomaco, così come la schiena, le spalle, il collo e l'interno della bocca spesso assai teso, poiché ci carichiamo di nervosismo mentre parliamo.

Continuate durante questo esercizio a respirare quietamente e a fondo, quando sarete arrivati alla testa ricominciate, ripassando una seconda volta tutto il corpo che dovrete sentire completamente abbandonato.

Non vi sarà possibile, com'è naturale, compiere questo esercizio se non riuscirete anche a vuotare la testa dai pensieri, non solo quelli spiacevoli, ma anche quelli piacevoli, cercando di creare una pausa vera e propria a tutto il continuo lavoro mentale che ci affatica e ci occupa di continuo.

In questo stato di rilassamento, una volta che l'avrete raggiunto, sentirete l'addome sollevarsi e abbassarsi dolcemente in un modo estremamente piacevole e, di fatto, per l'area addominale questo tipo di respirazione profonda e lenta è come un massaggio.

Potrete anche, come fanno gli orientali, posare con dolcezza le mani sull'addome e massaggiarlo premendolo un poco.

Non dovete forzare né premere eccessivamente, ma solo esercitare una pressione leggera e prudente. Assai utile è, anche, un massaggio circolare in senso orario, ovvero nella direzione dei movimenti intestinali con olio di mandorle dolci o simili, ciò aiuta anche chi soffre di dilatazione e chi ha un intestino che non lavora a dovere.

Conclusioni

Se vi sembra, dopo aver letto questo libro, che perdere la pancia sia terribilmente difficile e comporti sforzi eroici e diete da fame rileggetene alcune pagine con un po' più di ottimismo.

Le diete che vi sono proposte non sono tutte drastiche, oppure, se avete volontà, potrete non seguire nessuna dieta, ma semplicemente mangiare un po' di meno, o molto di meno, secondo che abbiate una pancina o una panciona, cercando con cura di ridurre voi stessi al gusto dei cibi semplici e sani e abbondando nel consumo di frutta fresca e verdura, evitando invece i primi piatti, i dolci, le bevande gasate e alcoliche.

Se invece vi spaventa l'idea di fare ginnastica, potrete, piuttosto che niente, cominciare a farne poca poca, con molta filosofia, per così dire, cercando di farvi piacere la cosa, di fare in modo che vi piaccia almeno un poco.

Il farla in casa per conto vostro vi farà risparmiare tempo, ma se siete assolutamente pigro e refrattario potreste cominciare con l'andare in palestra, ve ne sono molte e avrete larga possibilità di scelta.

Può darsi che l'essere più o meno obbligati a fare una certa cosa a ore fisse, vi aiuti a superare la pigrizia iniziale e che il fare del moto in compagnia vi piaccia di più che non il farlo da soli.

Non scoraggiatevi, è abbastanza normale avere all'inizio delle piccole sconfitte, anche se non riuscirete a ottenere tutto subito perseverate, otterrete sicuramente dei risultati e, se anche sarete stati irregolari all'inizio, avrete almeno rotto il ghiaccio, fatto un poco di moto, magari dopo anni di inattività, e perso qualche chilo, e potrete, cominciando di nuovo, perfezionare il vostro modo di affrontare il problema, le vostre sconfitte parziali vi avranno sicuramente insegnato qualche cosa, se il vostro punto debole sono le torte ora sapete che dovete evitare le pasticcerie!