



NUOVO
€ 0,50

N° 26
6/7 2013
SETTIMANALE
GIOIA € 1,99
GIOIA € 0,50

JOHNNY
DEPP
BELLO
E D'ANNATA

speciale
costumi
dall'alba al tramonto
mai provati
con la giacca?

CHE NE DICI DI...
ADOTTARE UN CANE
PER L'ESTATE

BEAUTY
7 TENDENZE
TRUCCO
E CAPELLI

FINALMENTE
QUARANTA
PERCHÉ GLI
"ANTA" NON
CI FANNO
PAURA. ANZI!

SIRIA
NEL CAMPO
PROFUGHI
CON DONNE
E BAMBINI

BASTA SESSO
PARLIAMO
D'AMORE
CON LE SCRITTRICI
DI LIBRI ROSA

GLAMPING
IL CAMPEGGIO
DIVENTA GLAM



Stacca la spina

in 15 step



Le vacanze servono per **riposarsi**. Scontato? Non tanto. Perché **mettere in stand by corpo e cervello**, anche solo per 15 giorni, è un esercizio a cui **ci siamo disabituati**. Ecco come ricaricare, davvero, le pile

di Mariateresa Truncellito

Le vacanze sono vicine, finalmente. Alzi la mano chi non vede l'ora di chiudere le valigie. Spesso, però, i preparativi sono rovinati dall'ansia per le mille cose che restano da fare, in ufficio e a casa, prima di partire: mettere in ordine la scrivania, fare la programmazione per i mesi futuri, comprare il necessario, lavare le tende... Quante volte, poi, il senso del dovere ci impedisce di prendere le cose alla leggera anche in ferie? Se vi riconoscete in questo ritratto, ecco qualche consiglio *di-stress* che potete facilmente mettere in atto. Alleggerendovi la vita prima, durante e dopo il viaggio.

1 **FAI UNA CHECK LIST**
Utilizzate carta e penna (o il computer) per fare un elenco delle vostre effettive priorità prima di partire: per esempio, trovare qualcuno di affidabile che curi il gatto (il cane, il criceto, il cardellino...), incaricare il portiere di innaffiare le piante in vostra assenza, vuotare e pulire il frigo, i lavori che dovete finire personalmente e quelli delegabili ai colleghi. E scrivete anche una lista dei vostri must per il viaggio: il ristorante che volete provare, il museo che volete assolutamente vedere, i prodotti tipici che desiderate acquistare.

zatura non sarà perfetta: è più importante trovare spazio per fare castelli di sabbia (o in aria...) con le persone che ci stanno a cuore. Compresi genitori e amici».

10 MODERA LE ASPETTATIVE Anche se non vedete l'ora che arrivino le ferie, non consideratele l'antidoto di eventuali frustrazioni. Correreste il rischio di tornare a casa con un carico di insoddisfazione. Come sottolinea la dottoressa Cavadini, «è giusto fare un programma di massima su cosa vedere e cosa fare, ma senza angosciarsi se non si "barrano" tutte le caselle».

11 NUTRI IL CERVELLO Una buona lettura, la visita a una città d'arte, un concerto all'aperto, un film sotto le stelle... In questo periodo abbondano ovunque le offerte culturali: cercate di approfittarne perché, come sottolinea la dottoressa Cavadini, «anche i neuroni hanno bisogno di prendersi un periodo di riposo dalla routine, e non c'è niente di meglio che alimentarli con tutto ciò che stimola piacevolmente il cervello».

12 FAI IL PIENO DI OMEGA 3 È il momento giusto per rimpinzarsi di questi elisir di lunga vita: funzionano come "spazzini" del colesterolo cattivo, ma sono anche essenziali per una pelle sana e splendente. Il pesce è il cibo che ne è

più ricco, in particolare tonno, salmone e sarde. Per saperne di più: il libro *Omega me. 16 menù e 80 squisite ricette per cambiare la tua vita con gli Omega 3*, scritto da quattro food blogger e altrettanti nutrizionisti, in collaborazione con Vallé e l'Istituto europeo di oncologia di Milano.

13 MANGIA DETOX Margherita Enrico, nel libro *La scienza della giovinezza* (Sperling & Kupfer), consiglia come combattere le rughe mangiando insalatone: «Vegetali e legumi ricchi di zolfo contengono enzimi che aiutano a mantenere la pelle elastica e rafforzano il collagene. I cibi indicati sono cavoli, broccoli, peperoncino, aglio, rafano, ravanelli, cipolle, semi di zucca, crescione; però la cottura deve essere rapida per non disperdere gli elementi curativi. Il silicio, invece, mantiene la resistenza del connettivo e contribuisce alla rigenerazione degli altri tessuti. Le fonti sono ravanelli, lattuga romana, cetriolo, peperone, pomodoro, verdure a foglia verde, avena, orzo, spinaci, banane, albicocche, lenticchie rosse. Lo zinco previene le smagliature e la cellulite: si trova in semi di papavero, zucca, sesamo, girasole, pinoli, noci macadamia, anacardi, che andrebbero consumati crudi».

14 RICARICATI ALL'ARIA APERTA Preparatevi ad affrontare meglio l'inverno, facendo scorta di sole adesso: passeggiate all'aria aperta, sulla spiaggia, in campagna o sui sentieri di montagna. Meglio ancora dopo un temporale, quando l'aria si carica di ioni negativi che spazzano via elementi patogeni come fumo, polvere, pollini, spore e batteri. Abbronzatevi anche comodamente sdraiate sull'asciugamano (proteggendovi con prodotti specifici, senza esagerare ed evitando le ore più calde); i raggi solari eliminano le tossine e mettono in circolo il buon umore.

15 CONCEDI SPAZIO AI SOGNI Quand'è stata l'ultima volta che avete alzato gli occhi verso la volta celeste o vi siete sdraiate su un prato per dare un nome alle forme delle nuvole? Anche se la notte di san Lorenzo, il 10 agosto, è quella più generosa di stelle cadenti, non c'è bisogno di aspettarla: sciami di meteore si verificano spesso (date un'occhiata al sito dell'Unione astrofili italiani meteore.uai.it), ma anche il cielo "fermo" è uno spettacolo meraviglioso. A condizione di allontanarsi dalle città, per trovare un cielo buio. Per esempio, nelle Marche, al Sambuco, a pochi chilometri da Macerata, un'oasi di pace situata su una collina (www.sambucomarce.it). Oppure, in Francia, ad Allauch, cittadina a 12 chilometri da Marsiglia, dove ci si può isolare in una bolla trasparente che funge anche da camera da letto. La privacy non è assicurata, ma si ha la sensazione di essere più vicini alle stelle. A disposizione un telescopio per scrutare la Via lattea e una grande vasca Jacuzzi all'aperto per godere tutta la magia del tramonto o dei primi raggi del sole all'alba, www.atrap-reves.com

Un po' di adrenalina

La scrittrice Marguerite Yourcenar diceva che tutti i giorni ci vuole un pizzico di follia per vincere il destino. Approfittate anche voi delle vacanze per fare qualcosa che vada al di là della vostra immaginazione (ovviamente senza correre rischi): avrete una scarica di adrenalina fortissima, galvanizzante e spazzastress. Per esempio, potete provare il **Volo dell'Angelo in Basilicata, tra Castelmezzano e Pietrapertosa**, sulle Dolomiti lucane. Per tutta l'estate ci si potrà librare (anche in coppia) su uno scenario da favola, a 400 metri di altezza. Questo grazie a un carrello assicurato a un cavo d'acciaio che collega due borghi (inseriti tra i più

belli d'Italia) posti uno di fronte all'altro su pinnacoli di roccia (biglietto singolo da 35 euro, doppio da 63, info e prenotazioni www.volodellangelo.com). **Campitello di Fassa e Canazei, in Trentino**, sono invece le stazioni top per la pratica del volo libero. Anche per i neofiti: grazie al parapendio biposto, che consente di provare l'ebbrezza del cielo in totale sicurezza, accompagnati da istruttori (www.fassa.com). Se volete invece cimentarvi col paracadute, il centro **The Zoo** (www.the-zoo.it), a **Terni**, dà la possibilità di provare la caduta libera. Si salta da un aereo a quota 4.000 metri, legati a un istruttore, e non è richiesta nessuna esperienza