

TUSTYLE BENESSERE

di Cinzia Cinque



Se fai fatica a leggere sul display, prenota un controllo della vista.

JASON LLOYD-EVANS

TROPPO WHATSAPP METTE IN CRISI I TUOI OCCHI

Stiamo per darti una brutta notizia: se sei tra il 72% di italiani che trascorre in media 5 ore al giorno allo smartphone, controllandolo fino a 150 volte, rischi di andare incontro precocemente alla presbiopia, cioè alla difficoltà a vedere da vicino. Favorita dall'uso smodato di sistemi digitali, quella che è una condizione fisiologica legata all'età potrebbe comparire intorno ai 30 anni (di solito, non si fa viva prima dei 40). «Se fai fatica a leggere un sms o hai una visione offuscata della timeline di Fb, fai subito un controllo della vista» consiglia Rossella Fonte, docente di contattologia all'Università di Milano Bicocca. «In generale, per rallentare il processo di invecchiamento, proteggi gli occhi dagli effetti dannosi degli ultravioletti indossando sempre gli occhiali da sole; se usi le lenti a contatto, scegli quelle con filtri UV, disponibili anche per presbiti».

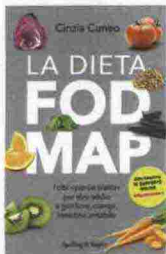


Donne, (ac)correte!

Tenersi in forma allenandosi in compagnia e divertendosi, mica facile! Invece lo è: basta iscriversi alla Run4me Lierac, il programma di training che toccherà fino a luglio Milano, Bologna, Roma, Napoli e Catania. A Milano ci si allena il sabato, con 13 incontri dedicati al running (ai Giardini Montanelli), e 7 al fitness, nella palestra Hard Candy Fitness, con corsi esclusivi tra quelli ideati da Craig Smith, personal trainer di Madonna, come Breathe Kombat, AntigraVity® e altri). Obiettivo: la Lierac Beauty Run in estate a Milano. Quota d'iscrizione: 5 o 10 euro. Hai preparato le sneakers? (run4me.it).

ALIMENTAZIONE

PANCIA PIATTA: LA CONQUISTA COI CIBI GIUSTI



La dieta Fodmap, di Cinzia Cuneo (S&K, € 17,90).

L'addome perfetto di Bar Rafaeli è in cima alla wish list al femminile: lo sostiene uno studio di Esthelogue condotto su 1800 italiane. Ma per averlo, oltre a fitness e trattamenti, conta quel che si mangia. Per scoprire quali sono i cibi giusti, c'è *La dieta Fodmap*: i Fodmap sono gli zuccheri difficili da digerire che, contenuti in grano, latte,

asparagi, soia, alcuni frutti e verdure, ed edulcoranti, causano gonfiore, crampi, stitichezza e irritano l'intestino. L'autrice propone menù per 3 settimane e 100 ricette per un piano alimentare personalizzato, e ti fa accedere a un gruppo di supporto su soscuisine.it: così ti confronti con chi segue la dieta.

LO STRETCHING DIVENTA FOCUSING

Che prepari a una gara o a una semplice corsa, lo stretching contrasta la rigidità. «Ma se vuoi che sia efficace va fatto con intelligenza, focalizzando la mente sulle sensazioni» spiega Riccardo Ceccarelli, medico sportivo e direttore di Formula Medicine (formulamedicine.com). Ecco i segreti di questo allungamento focalizzato (o focusing) 1) Fai un massaggio di 2-3 minuti

con una crema a base di esteri cetilati ad alta concentrazione, un principio attivo che favorisce l'elasticità di cartilagini e muscoli. 2) Lavora sulla tensione muscolare, non sul dolore. Senti male? Il muscolo è stato allungato troppo. 3) Mantieni la posizione per qualche secondo; non molleggiare. 4) Respira in modo controllato per favorire il rilassamento e il riscaldamento.



- 1 Leggings Active Training Clash con tecnologia dryCELL, Puma € 65.
- 2 Short in tessuto tecnico, Sergio Tacchini, € 30
- 3 Sneakers Brooks Adrenaline GTS17 € 140.
- 4 Gilet in tessuto tecnico, Sergio Tacchini € 115.
- 5 Abito in tessuto fleece elasticizzato, Nike Sportswear, € 60.
- 6 Reggisenone PWRSHAPE Forever con tecnologia dryCELL, Puma € 30.