



Piacersi è un diritto ma occhio alla salute

Prova Costume Sentirsi pronti



L'estate è alle porte. Giornate di sole, magari da passare in spiaggia alla ricerca della prima, dorata, abbronzatura. E con l'approssimarsi della bella stagione ci si avvicina a quel faticoso momento dell'anno in cui le gambe cominciano a scoprirsi, il cappotto va a far compagnia agli altri capi "pesanti" nel cassetto della roba invernale, e spuntano tutta una serie di prodotti e creme anti cellulite e trattamenti pancia-fianchi. Si avvicina il fatidico, e temuto, momento della "prova costume". Qualcuno comincia a rimettere in sesto la propria cyclette o a rispolverare pesi e attrezzi vari. I più vanno sul sicuro e si affannano alla ricerca di una palestra dove smaltire calorie e chili in eccesso. L'aerobica resta l'attività ideale per perdere peso e, nello stesso tempo, scolpire il proprio corpo senza però annoiarsi troppo grazie alla musica che scandisce il ritmo degli esercizi che si fanno a seguire. Per gli amanti del lavoro duro, per gli stacanovisti dell'attività fisica lo spinning resta però la pratica ideale, soprattutto per bruciare calorie e chili di troppo. Si tratta di un'attività aerobica-anaerobica di gruppo su bicicletta fissa. Si pratica a varie velocità di pedalata, in genere con l'ausilio di un sottofondo musicale appropriato che accompagna di momento in momento il ritmo di pedalata. Le lezioni si svolgono sempre in gruppo tramite la guida di un istruttore che, pedalando anch'egli, detta i ritmi di pedalata. Le lezioni hanno una durata di massimo 50 minuti e producono un ottimo allenamento con un altissimo dispendio calorico migliorando non solo la potenza e la capacità lattacida ma anche il lavoro degli apparati cardio-circolatorio e respiratorio. Il problema della prova costume però rimane per chi proprio non riesce a sostenere infaticabili sedute di allenamento, ore e ore a sudare tra cyclette, pesi e macchinari vari. Anche perché non tutti sono tagliati per la palestra.

E allora? Semplice, la soluzione potrebbe essere (o meglio è) di gettarsi a copofitto nelle danze. Il ballo infatti può essere la giusta soluzione per un po' di movimento e bruciare una bella dose di calorie. Per i balli cosiddetti "veloci", come può esserlo il twist per fare un esempio, si possono consumare circa 6 kcal al minuto.

La tendenza, divenuto quasi un must, è quella dei balli sudamericani. Tanto che sono numerosissime le palestre che hanno inserito tra i propri programmi anche il ballo. Scuole di salsa, merengue e samba consentono di ritrovare la propria forma fisica divertendosi. Oltre che a diventare ballerini provetti, cosa che, con l'estate alle porte non guasta affatto.



IL PRESIDENTE DELL'ASSOCIAZIONE BE.NA.RES CI RACCONTA DEL MASSAGGIO HAWAIANO

Lo scorrere ritmico e dolce delle onde dell'oceano con la naturale armonia di paradisi incontaminati; l'ipnotica sensualità della danza tradizionale Hula e la grazia forte e ferma delle arti marziali locali: ogni cosa, alle Hawaii, parla di sintonia tra corpo ed energia. Il Lomi Lomi (altro nome con cui è conosciuto) può essere effettuato da una o due persone, e usa principalmente le mani e gli avambracci. Attraverso una serie di movimenti lunghi e ritmici, distende la muscolatura e scioglie le articolazioni, risultando insieme rilassante ma anche tonificante, e ottimo per la circolazione. Il massaggio hawaiano agisce sul corpo portando benefici al sistema linfatico, circolatorio, respiratorio, digestivo e ai muscoli. Sul piano mentale garantisce relax, agendo sul sistema nervoso ed eliminando quindi ogni forma di stress."



LORETO, UN VOLTO NUOVO ALLE FARMACIE

Abbandonare la vecchia idea di farmacia come semplice punto vendita di medicinali e trasformarla in un luogo d'interesse medico culturale dove c'è un continuo confronto tra gli addetti ai lavori e la clientela. È questo l'obiettivo perseguito dalla farmacia Loreto e dalla famiglia Gallo che da anni promuove un nuovo ruolo per la categoria, un ruolo che sia quanto più vicino al cliente. Uno staff di venti professionisti dedicati alla cura del cliente che deve ricevere non solo il farmaco richiesto, ma un insieme di servizi che valorizzano il rapporto umano con il farmacista. La farmacia Loreto però guarda oltre e con l'allargamento della struttura ha deciso di creare due veri e propri centri specializzati dedicati alla cura del corpo, del benessere e ai prodotti per celiaci. Un secondo piano tutto nuovo che diventerà per i clienti della farmacia Gallo Loreto non solo un'esposizione di



prodotti, ma un salotto dove esperti del settore potranno incontrarsi tra di loro per mettere a punto nuove idee e che allo stesso tempo potranno incontrare il pubblico che potrà fare domande mirate per soddisfare qualsiasi dubbio o curiosità sul tema specifico trattato. Ma il ventaglio di innovazioni proposto dalla farmacia Loreto ancora non è concluso. Il fiore all'occhiello di questa nuova filosofia di gestione è rappresentato senza ombra di dubbio dall'innovativo sito web. Non solo uno spazio dove fare e-commerce, ma un contenitore socio-scientifico dove gli utenti potranno confrontarsi su ricerche, cure, benessere ed ogni altro tema che stimoli un confronto costruttivo ed utile alla collettività. Per incentivare questo ruolo del sito la farmacia Loreto metterà a disposizione degli specialisti online che risponderanno alle domande degli interessati.



L'Associazione Be.Na.Res. affiliata CSEN - CONI e con il patrocinio della Regione Campania, organizza percorsi formativi con docenti altamente qualificati, per la divulgazione delle discipline olistiche e del benessere. Svolge corsi di Naturopatia, Ayurvedica, Osteotaping Linfatico, massaggio: Base, Rilassante, Californiano, Hawaiano, Aromaterapico, Stone Therapy, Linfodrenaggio, Riflessologia Plantare.

Via Andrea Vaccaro 23.
Infoline 081-0190839/377-3025183
info@associazionebenares.org

BE.NA.RES... Benessere, Natura, Respiro



FARMACIA LORETO GALLO
In ogni momento della tua vita

Via Michelangelo Schipa 25/35 - Napoli
(ad. Ospedale Loreto Crispi)
**PARCHEGGIO CONVENZIONATO
CONSEGNE A DOMICILIO**

APERTA TUTTI I GIORNI 365 NOTTI L'ANNO

www.farmacialoreto.it

info@farmacialoreto.it

Farmacia Loreto

Info Salute
800.943.081
Celiachia Service

CENTRO

40.000 prodotti pronti per la consegna,
per una cucina varia e senza limitazioni!

CELIACHIA

Il primo pharmanetweb campano!

VISITA IL NOSTRO SITO WEB!
Informazioni, forum, consigli, news, e-commerce e tanto altro!