

TUSTYLE BENESSERE

di Cinzia Cinque - testi di Francesca Trabella



JASON LLOYD-EVANS

Usa uno spazzolino elettrico smart da connettere al cell: tramite un'app, avrai un riscontro immediato sull'efficacia dello spazzolamento. Qui sotto: Bluetooth Oral-B Black 7000 CrossAction (circa 149 €).



Smile: tre nuove regole

Denti e gengive: tenerli puliti non è solo questione di estetica, ma anche di salute. Ecco le nuove dritte della Società Italiana di Parodontologia e Implantologia (www.gengive.org).

- 1. PRIMA** Lavavi i denti due volte al giorno per due minuti. **ADESSO** Lavali come minimo due volte al dì per quattro minuti: i medici hanno constatato che 120 secondi non sono sufficienti.
- 2. PRIMA** Usavi lo spazzolino manuale. **ADESSO** Scegli quello elettrico: la testina automatica agisce in modo più preciso.
- 3. PRIMA** Facevi una pulizia annuale dall'igienista. **ADESSO** Programma sedute d'igiene e controlli semestrali, per intercettare i problemi prima che diventino troppo gravi.

Aria: meglio non esagerare

Per migliorare le prestazioni sportive, perdere peso, dormire meglio e ridurre l'ansia, sfrutta la tecnica di respirazione ideata da Patrick McKeown, preparatore atletico (è illustrata in *The Oxygen Advantage*, in inglese, circa 26 € su Amazon): non respirare né velocemente né profondamente e mai attraverso la bocca. L'ideale sarebbe respirare 10-12 volte al minuto, introducendo a ogni respiro un volume di circa mezzo litro di aria (è contenuta in una piccola bottiglia vuota), quindi 5-6 litri d'aria al minuto: paradossalmente, più aria porti nei polmoni e meno ossigeno arriva a muscoli e organi.

SALUTE



E vissero separati, ma felici e contenti

Ricordi la separazione della coppia Gwyneth Paltrow e Chris Martin, la scorsa primavera? Aveva fatto notizia perché i due non avevano dichiarato «Ci molliamo», ma «Siamo impegnati in un *conscious uncoupling*», cioè uno *scoppiamento consapevole*. L'espressione è della terapeuta familiare Katherine Woodward Thomas, che ha appena pubblicato *Conscious Uncoupling*, un manuale per aiutare le coppie a lasciarsi... con amore. Per ora, lo trovi in inglese (24 € su Amazon), ma noi l'abbiamo letto e ne abbiamo tratto i punti salienti. Tienili presente se vivi una relazione che sta per finire.

- **Ok lasciarsi, ma perché distruggere quel che c'è stato?** Ammettere le proprie colpe, reprimere la voglia di accusare e rinfacciare fa stare meglio entrambi.
- **Parlare con amici e parenti, senza influenzerli:** riflettere sul fatto che se nessuno parteggia, presto sarà più facile avere una vita sociale con gli amici comuni.
- **Fai silenzio sui social:** niente commenti sarcastici. Sparlare di chi abbiamo amato non è elegante.
- **Convincersi che nessuno perde, ma ognuno vince,** almeno la chance di un futuro.
- **Puntare all'ironia:** ridere insieme dell'ultimo litigio.

PSICO

conscious uncoupling



5 Steps to Living Happily Even After

How to break up in a healthy way

Katherine Woodward Thomas

Author of Conscious Uncoupling: The New Way to Break Up and Stay Happy



SE CORRI FAI BENE (A TE E AGLI ALTRI)

Gli eventi sportivi più di stagione sono quelli a cui partecipi vestita da Babbo Natale (ma senza renne)! Si inizia con la Babbo running di Como (8 dicembre), marcia non competitiva a un ritmo libero di 5 km, che verrà replicata a Milano (12 dicembre) e Bergamo (20 dicembre). Info: www.babborunning.it Il 13 dicembre a Torino, in occasione del raduno nazionale dei Babbi Natale, si corre (o cammina) per 3 km lungo le sponde del Po. La manifestazione ha uno scopo benefico: sostenere la Fondazione Forma Onlus che si occupa dei bambini malati dell'Ospedale Infantile Regina Margherita. Info: www.fondazioneforma.it/eventi.asp



Dimagrisci grazie al formaggio (e all'app)

Perdere peso con l'aiuto di uno dei più gustosi prodotti del Made in Italy, il Grana Padano DOP: non è un sogno, ma la possibilità offerta dal sito www.ladietadelgranapadano.it e dall'app collegata. Inserisci i tuoi dati (età, altezza, peso, girovita): riceverai una dieta personalizzata che valorizza questo formaggio, vero alimento funzionale, ricco di calcio e di proteine ad alto valore biologico.



110_8 DICEMBRE 2015