



Così dimagrisci senza fatica

Niente diete punitive né allenamenti sfiancanti: per essere tonica (e felice) la blogger Giulia Calefato si allena 30 minuti al giorno con esercizi facili. Scopri la sua wellness formula qui e in un libro letto e approvato da noi di Donna Moderna

a cura di **Marta Bonini**

Bellezza, prima di tutto, fa rima con salute. Lo sa bene Giulia Calefato, blogger (fittisbeauty.com), imprenditrice, mamma e autrice del libro *Fit is beauty, snella e tonica in 12 settimane* (Fabbri Editori, in uscita il 15 marzo) che non ha mai amato il suo corpo, finché, tre anni fa, non ha cominciato ad allenarsi e a giocare a tennis. «Allora, come per magia, ho visto il mio fisico migliorare a poco a poco, ho smesso di pensare alle diete e di salire in continuazione sulla bilancia. Adesso peso perfino qualche chilo in più di prima ma ho gambe, braccia e addominali super definiti» ci racconta. «Inoltre, in questi anni ho scoperto che lo sport non ha benefici solo sul fisico

ma anche sulla mente: ridimensiona i problemi, aumenta l'autostima e ti aiuta a tenere sotto controllo la fame nervosa». Ma la fitness routine, anche se costante e corretta, da sola a volte non basta. Il segreto per tornare in forma ed essere in salute? «Non fare diete, buttare via la bilancia (sia quella per pesarsi sia quella per controllare i grammi delle porzioni), abbandonare il conteggio calorico, mangiare in modo semplice scegliendo cibi naturali, freschi e a basso contenuto glicemico». Ma le buone notizie non finiscono qui. In questa wellness formula sono ammesse eccezioni, anche le più caloriche. Come una brioche, un piatto di polenta o una fetta di crostata. «A cui io non dico mai di no» conclude Giulia.

RIPETI 3 VOLTE ALLA SETTIMANA IL PROGRAMMA DI GIULIA PER PREPARARTI ALLA PROVA COSTUME



PER I TRICIPITI

In posizione eretta, prendi tra le mani un peso da 1 kg con le braccia distese sopra la testa (1). Fletti entrambi i gomiti abbassando il peso verso la nuca (2) e tenendoli fermi mentre esegui l'esercizio. Con un movimento lento e controllato torna nella posizione iniziale.

Quanti 15 ripetizioni per 3 serie.

LE 12 REGOLE DELLA BUONA ALIMENTAZIONE

- Bere almeno 2 litri al giorno di acqua naturale, tè verde o tisane.
- Escludere cibi industriali e precotti.
- Favorire il consumo di alimenti vegetali, naturali, freschi.
- Preferire i cereali integrali quali riso, quinoa, amaranto, grano saraceno, miglio, sorgo, avena, segale, farro.
- Non consumare troppa frutta e preferire quella a basso indice glicemico come mele, kiwi, lamponi, fragole, pompelmi, prugne.
- Non utilizzare i dolcificanti che danneggiano la flora batterica.
- Utilizzare olio extra vergine di oliva.
- Limitare l'uso di latticini.
- Non eccedere con le proteine.
- Non saltare mai la colazione e consumare un pasto completo anche a pranzo.
- Oltre alla carne bianca, al pesce e alle uova non dimenticare i legumi come lenticchie e piselli almeno due volte a settimana.
- Mangiare 30 g al giorno di frutta secca come noci, mandorle, pinoli, anacardi, pistacchi e noci brasiliane.



3

PER I BICIPITI

In posizione eretta, ginocchia leggermente piegate, piedi distanti tra loro poco più della larghezza delle spalle. Tieni in mano un pesetto e le braccia lungo i fianchi con i palmi rivolti insù. Con un movimento lento e controllato, fletti un braccio e portalo verso la spalla. Appena inizi ad abbassarlo poi, comincia a sollevare l'altro. **Quanti** 15 ripetizioni per braccio per 3 serie.



4

PER IL DÉCOLLETÉ

Appoggia le mani a terra, sotto le spalle, e le ginocchia al pavimento. I piedi sono sollevati come nella foto. Inspirando, piega i gomiti e avvicina il corpo a terra. Espirando, spingi sulle mani e distendi le braccia alzando il tronco. Tieni i gomiti vicino al corpo. **Quanti** 8 ripetizioni per 3 serie.



6

PER GLI ADDOMINALI

Supina, mani dietro la nuca, gomiti aperti e rivolti verso l'esterno, gambe flesse a 90°. Solleva il busto, ruotalo e porta un braccio verso il

ginocchio opposto. Allo stesso tempo stendi l'altra gamba in avanti. Inverti la posizione e ripeti l'esercizio dall'altro lato. **Quanti** Ripeti l'esercizio per 30 secondi.



5

PER LE SPALLE

In piedi, braccia flesse, tieni i manubri da 2 kg all'altezza delle spalle. Distendi entrambe le braccia sopra la testa. Poi flettile per tornare in posizione iniziale. **Quanti** 15 ripetizioni per 3 serie.



7

PER LE COSCE

Con le gambe divaricate quanto le spalle, schiena dritta e punte dei piedi leggermente ruotate in fuori, esegui un piegamento senza alzare i talloni, fino a formare tra con

le ginocchia un angolo di 90°. Queste vanno in direzione del piede e le cosce sono parallele al pavimento. **Quanti** 15 ripetizioni per 3 serie.



8

PER I GLUTEI

In piedi, fai un ampio passo in avanti piegando il ginocchio di 90°. Quello dell'altra gamba scende dietro e ti mantiene in equilibrio. Fai pressione sul tallone del piede anteriore per risollevarti e tornare in posizione iniziale. **Quanti** 15 ripetizioni per lato per 3 serie.



9

PER LE GAMBE

Diritta, con i piedi aperti quanto le spalle, le ginocchia leggermente piegate e i glutei un po' sporgenti in fuori, tieni un pesetto da 2 o 4 kg in ciascuna mano. Tenendo la schiena piatta, inclinati in avanti. Poi, con un movimento controllato, torna in posizione eretta. **Quanti** 15 ripetizioni per 3 serie.

IL LIBRO



Fit is beauty, snella e tonica in 12 settimane è il primo di una serie di libri di Fabbri Editore che noi della redazione abbiamo letto e approvato per voi. E che d'ora in avanti vi presenteremo su *Donna Moderna*. L'autrice Giulia Calefato in questo programma associa l'esercizio fisico (da fare a casa) con un'alimentazione equilibrata: una wellness formula facile da seguire e che sarà il tuo fedele alleato per ritrovare la linea e sentirti bella senza seguire diete punitive o workout troppo intensi. L'allenamento, perfetto per chi è pigra e ha poco tempo, è stato creato in collaborazione con un dietista e un personal trainer.

I libri consigliati da

DONNA MODERNA



Vuoi vedere i video che Giulia ha realizzato per noi? Inquadra questa pagina con la nostra app di realtà aumentata Gruppo Mondadori AR+.