

# BUONE ABITUDINI

**La nostra alimentazione ci modella:** ecco perché un buon regime nutrizionale, accompagnato ad adeguato movimento fisico, è un prezioso completamento al trattamento estetico. Soprattutto quando arriva il momento di scrollarsi di dosso la pesantezza invernale per entrare con slancio nella bella stagione!



**S**e è vero che il DNA è il patrimonio genetico acquisito, l'espressione dei geni dipende invece da molteplici fattori: ciò che introduciamo nel nostro corpo con l'alimentazione determina tante e tali modifiche a livello fisico e psicologico da meritare sempre più attenzione in ogni trattamento che voglia migliorare, modellare, raffinare e curare tanto il corpo quanto la mente. È quindi fondamentale che

ogni professionista della bellezza e del benessere sia in grado di padroneggiare queste informazioni. Tutti i trattamenti che mirano a combattere gli inestetismi del corpo possono essere favoriti e ottimizzati quando abbinati a un'alimentazione salutare, così come ostacolati da un'alimentazione sbagliata o non adatta a quella persona in quel momento. Lo stesso dicasi, ovviamente, per lo stile di vita.

## UN'UTILE INFARINATURA

Per aiutare le proprie clienti a ottenere i migliori risultati possibili, l'ideale sarebbe che l'estetista collaborasse con un medico esperto in materia, che possa seguire alimentazione e stile di vita e proporre percorsi su misura per ognuna. L'abbinamento fra il trattamento estetico e il consiglio medico-alimentare per-





## PREPARAZIONE ALLA PRIMAVERA: I CONSIGLI TOP

- **Abbi cura della tua alimentazione:** riduci i trash food!
- **Mangia colorato:** a ogni pasto introduci qualcosa [che appartenga al mondo vegetale] di colore rosso, qualcosa di colore verde, qualcosa di colore giallo.
- **Consuma più frutta.**
- **Dai da mangiare anche alla tua pelle, ai tuoi capelli, alle tue unghie, alla tua mente.**
- **Approfitta di ogni occasione per fare più movimento.**
- Se desideri un regime alimentare individuale, su misura per te, un tuo personale progetto di salute, **rivolgiti a un medico esperto e qualificato.**
- **Evita gli integratori fai da te, quelli alla moda, quelli di qualcun altro.**
- **Disintossicati anche dallo stress,** almeno durante i cambi di stagione!

sonalizzato ha una grande valenza in termini di salute e bellezza, ed è tuo dovere farlo presente alle clienti: spiega loro che la bellezza, per esprimersi al meglio, richiede buona salute; il consiglio medico è ciò che può far "sbocciare" la bellezza attraverso l'incremento del benessere globale della persona, senza costringere chi si occupa di estetica a faticose acrobazie.

Però si sa, non sempre si può lavorare con l'ideale... pertanto: organizziamoci. La professionista dell'estetica può, con delle conoscenze di base, suggerire alla cliente un minimo di attenzione alla propria alimentazione e al proprio stile di vita. A cominciare proprio dall'inizio dell'anno, quando i buoni propositi sono in cima alla lista delle priorità - e quando si comincia già a fare il conto alla rovescia per le vacanze estive e per la "prova costume" che le precede.

## ROTONDITÀ INVERNALI

Come tutti abbiamo probabilmente già sperimentato, durante la stagione fredda si tende ad appesantirsi un po'. Per cominciare ci si muove meno, ostacolati dalle condizioni atmosferiche sfavorevoli, dalla riduzione delle ore di luce e dalle temperature spesso rigide; inoltre, più fa freddo più abbiamo voglia di mangiare, preferendo tradizionalmente cibi più calorici. È ora che il nostro corpo (e le nostre abitudini) si modernizzino un po': la diminuzione delle temperature, infatti, su di noi incide ben poco! Contrariamente a quanto ci piaccia pensare, non ci servono più calorie per far fronte al rigore invernale, dato che trascorriamo la maggior parte del tempo in ambienti riscaldati, abbiamo i cappotti, i piumini, le caldaie e le coperte. È pur vero, tuttavia, che le ridotte ore di luce ci fanno trascorrere più

Ritaglia questi preziosi consigli e appendili in istituto. Su [beauty-forum.it](http://beauty-forum.it) trovi anche la versione stampabile, per distribuirla a tutte le tue clienti come utile promemoria di benessere.

tempo in casa che all'aperto, favorendo la sedentarietà e un consumo eccessivo di cibo. Stare a casa fa ingrassare, si sa! La mancanza di luce solare, le giornate brevi e la permanenza al chiuso determinano spesso anche un peggioramento dell'umore, cui spesso consegue un aumento del ricorso al cibo come "compensativo". Un primo suggerimento utile per i centri estetici pertanto è: tirate le tende! Permettete alla luce solare di illuminare il più possibile i locali in inverno: la clientela ne trarrà giovamento, prima di tutto in termini di buon umore.

Come contrastare gli "arrotondamenti" invernali? Consigliamo di fare passeggiate all'aperto o di svolgere qualsiasi attività fisica gradita e di esporsi il più possibile alla luce del sole invernale. Tutte le attività motorie moderate, dalla semplice camminata al ballo, liberano endorfine, definite "ormoni del benessere", che, facendoci sentire meglio, a loro volta riducono il senso di fame. Consideriamo poi che in inverno ci si scopre di meno, quindi le attenzioni che riserviamo all'aspetto estetico sono ridotte, così come i sensi di colpa quando ci abbuffiamo di cibo. Sarebbe invece molto utile insegnare con pazienza ad avere cura di sé in ogni stagione, anche (ma non solo) per ritrovarsi a proprio agio con il proprio corpo quando arriverà il momento di scoprirlo. Un'alimentazione funzionale tutto l'anno ci mantiene in forma, riduce la comparsa di rughe e danni a carico dei tessuti, della cute e dei capelli, è salutare e ci regala globalmente un aspetto migliore. Anche perché i tessuti non gradiscono molto le modifiche troppo rapide, peggio ancora se ottenute a discapito di muscoli e pelle, come spesso avviene quando





Verde, giallo, rosso: inseriamo a ogni pasto alimenti vegetali contraddistinti da questi colori.

si seguono percorsi di dieta poco adatti, che puntano a ridurre il peso senza tenere conto della fisiologia della persona e della sua salute.

## AMICO FREDDO

Il freddo non ha solo ripercussioni negative sulla nostra salute e bellezza: se non eccessivo, è amico ad esempio di chi soffre di insufficienza venosa lieve, le "gambe gonfie" tanto fastidiose in estate. Durante la stagione fredda, dunque, si possono intraprendere misure preventive che contribuiranno al benessere delle gambe durante i mesi più caldi.

Il riscaldamento negli ambienti chiusi, soprattutto se eccessivo, determina invece un malessere agli arti inferiori. Se la tua cliente ti rivela che, pur essendo in inverno, alla sera le sue gambe sono particolarmente gonfie, consiglia di rivolgersi al suo medico di fiducia e di prendere in considerazione l'utilizzo di calze elastiche. Ricorda però sempre che soltanto un medico è in grado di valutare un'insufficienza venosa e di indicare la giusta terapia.

## UNA NUOVA CONCEZIONE DI DETOX

Noi professionisti del benessere siamo sempre in prima linea nella promozione dell'educazione alimentare, di uno stile di vita più sano e della prevenzione. Cosa suggerire,

nella pratica, per chi desidera disintossicarsi e prepararsi al meglio alla primavera?

Meglio fornire poche istruzioni utili, incisive, e cercare di farle seguire, piuttosto che creare confusione con un eccesso di informazioni e consigli. Il messaggio che dobbiamo far passare alle clienti è che la salute, la forma e la bellezza "poggiano" tutte sugli stessi presupposti: il rispetto per noi, per le nostre esigenze, per i nostri bisogni. Se riusciamo a trasmettere in modo efficace questo concetto abbiamo già ottenuto molto. Educare, informare, dirimere i molti dubbi creati dalla cattiva informazione richiede tempo, pazienza e un po' di tecnica. Ma ripaga sempre con la gratitudine e la soddisfazione del destinatario delle nostre attenzioni, che si tratti di noi stesse, di amici o di clienti. Ricordiamoci sempre: quando dobbiamo dare consigli, meno ne diamo meglio è.

Ecco perché i consigli che trovate nel box da staccare e appendere in istituto sono studiati apposta per rimanere impressi ed essere memorizzati facilmente. Ovviamente, se il professionista della bellezza li conosce e li propone, il rinforzo positivo garantisce il risultato. Chi si rivolge a voi ripone la sua fiducia nelle vostre conoscenze e capacità: essere informati e informare non sono optional! Non addentratevi, però, in dettagli perigliosi: scendere troppo nel particolare espone voi e il destinatario dei vostri consigli a rischi inutili e

controproducenti.

Un esempio? Le classiche 8 porzioni di frutta e verdura al giorno non sono adatte a tutti: alcune persone, se seguissero alla lettera questo generico consiglio, ne ricaverrebbero fastidiosi disturbi, se non peggio. Mangiare molta frutta e verdura (e pesce) per noi italiani è un must. Quanta? Dipende! Ognuno ha la propria "quota" personale.

Per disintossicarsi efficacemente dagli eccessi dell'inverno e depurare l'organismo in vista della bella stagione, lasciamo perdere i fantasiosi "intrugli" detox che vanno tanto di moda e suggeriamo piuttosto di limitare al massimo, almeno per un periodo, le schifezze che mettiamo nel piatto. La "ricetta magica" esiste ma è personale, diversa per ognuno di noi. Ridurre le schifezze - e sappiamo tutti di cosa stiamo parlando! - fa bene a tutti, senza eccezioni. E se lo fate, si vede! Eliminare i trash food dalla propria alimentazione ha un immediato effetto positivo sulla salute e sulla bellezza.

A un'alimentazione ripulita dalle cosiddette schifezze andrebbe accompagnato sempre del movimento, imprescindibile in qualunque progetto di bellezza. Fare moto rassoda, tonifica, disintossica, rilassa e snellisce; in altre parole, rende il nostro corpo (e la nostra mente) perfettamente predisposti all'arrivo della bella stagione. Una chicca: consigliate di consumare senza timore arance e pompelmi, fanno bene (quasi) a tutti - le eccezioni sono rare. Questi frutti rappresentano dei toccasana sia in termini di salute che di estetica che, come abbiamo visto, non sono altro che due diversi aspetti della stessa questione e, non dimentichiamolo, della stessa persona.

### Sara Ciastellardi

Medico chirurgo, nutrizionista e omeopata, si occupa di Dietoterapia e Terapia Nutrizionale. È autrice del manuale "Condannati a dieta" e cura rubriche di alimentazione e benessere.