



LIFE MAGAZINE

magazine LIFE PLANET by SPORT CITY associazione dilettantistica
ANNO 2025 . NUMERO 2 . STAGIONE AUTUNNO sett. 25 - dic. 25
progetto grafico e impaginazione esecutiva: www.quadrastudio.info



Rivoluziona il tuo metabolismo !



INDICE

IL REDAZIONALE
26° anno del Life Planet

EVENTI LIFE PLANET
oltre le mura del fitness

ACQUA FITNESS
la testimonianza di Licia Petrone

LONGEVITY PROGRAM
verso una longevità attiva e cosapevole

POWER GAMES
le immagini dei giochi 2025

ESTETICA
cellulite e ritenzione idrica

FISIOTERAPIA
sinergia fisioterapista e chinesiologo

BODY PUMP
cambia il modo di allenarsi

EVENTO 8 NOVEMBRE
la dott.ssa C. Tomasi e il Prof. E. Soresi

STORIE DI CHI CE L'HA FATTA
rinascere nel proprio corpo

NOVITÀ
vital sculpt HIIT

LA SPA
caldo e freddo, i risultati

IL REDAZIONALE

di Andrea Dradi

BENVENUTI NEL 26° ANNO LIFE PLANET

Settembre, dopo la pausa estiva, è il momento perfetto per ricominciare, riscoprire le buone abitudini e rimettersi in movimento.

Che tu voglia rimetterti in forma, ritrovare l'equilibrio o semplicemente sentirti meglio con te stesso, questa è l'occasione giusta per ripartire.

Ventisei anni fa il benessere era ancora un concetto limitato alla forma fisica, oggi sappiamo che il corpo è solo uno dei pilastri: la mente, l'anima e la connessione con la natura sono parti integranti del nostro stare bene. E proprio su questi valori, evoluti nel tempo, si fonda oggi la nostra visione rinnovata.

La nostra missione non è più solo quella di aiutarti a raggiungere la tua forma migliore, ma accompagnarti verso una vita più lunga, sana e piena. Sì, perché una delle due grandi novità di questo 26° anno è il nostro impegno verso la longevità: un concetto che va oltre la durata della vita, e abbraccia la qualità del tempo che viviamo.

La seconda, strettamente connessa, è il nostro programma di 15 attività che prenderanno vita nei prossimi 8 mesi.

Non solo fitness, ma esperienze, legami, cultura e tanta aria aperta, elemento prezioso che abbiamo imparato ad amare ancora di più nell'ultimo anno.

Abbiamo pensato ad ogni evento come un'esperienza sensoriale completa, alcune saranno fisiche, altre rilassanti, tutte rigeneranti.

Ogni attività è pensata per farci uscire dalla routine, staccare dallo schermo e ritrovare la connessione con ciò che è veramente utile per la nostra salute.

**Benvenuti nel 26° anno del nostro viaggio,
benvenuti in un nuovo inizio.**



UN PROGETTO PER CREARE COMUNITÀ E BENESSERE TOTALE

VIVERE IL LIFE OLTRE LE MURA DEL FITNESS

di Andrea Dradi

In un mondo in cui il concetto di benessere si sta evolvendo rapidamente, Life Planet abbraccia una visione ampia e inclusiva del fitness, portando l'attività fisica e la cura di sé oltre i confini del centro. L'obiettivo non è più solo il miglioramento della forma fisica individuale, ma la costruzione di una vera e propria comunità del benessere, capace di crescere e condividere esperienze significative in contesti naturali e sociali.

Proprio per questo, Life Planet ha scelto di investire con convinzione nell'organizzazione di eventi esterni pensati per rafforzare il senso di appartenenza, migliorare il contatto con la natura e favorire il benessere psicofisico complessivo dei propri iscritti. Camminate sulla neve, trekking naturalistici, giri in bici, incontri divulgativi con esperti: il progetto è ampio, strutturato e orientato alla creazione di esperienze condivise e trasformative.

Perché organizzare eventi

Noi crediamo profondamente che il benessere sia un'esperienza da condividere, la palestra non è solo uno spazio attrezzato, ma un punto di partenza per scoprire e vivere la salute in tutte le sue sfaccettature. Ecco quindi la decisione di strutturare almeno due eventi mensili, che coinvolgano iscritti, istruttori, professionisti del benessere e amici del centro in splendide esperienze.

A supporto delle uscite, organizzeremo durante l'anno eventi divulgativi a tema medico e psicologico, per approfondire il concetto di salute a 360°.

Incontri con esperti:

- Serate con medici sportivi per parlare di prevenzione, alimentazione e allenamento intelligente
- Seminari con psicologi e mental coach su stress, motivazione, abitudini e benessere emotivo
- Tavole rotonde su salute femminile, sonno, ciclo circadiano, con esperti certificati

Questi incontri saranno gratuiti, aperti sia agli iscritti che ai simpatizzanti del centro, per diffondere una cultura del benessere accessibile e informata.

Un nuovo modello di centro fitness: inclusivo, sociale, aperto

Il progetto di Life Planet non è solo un'iniziativa temporanea, ma rappresenta un nuovo modello di Fitness Center: uno spazio dinamico che non si esaurisce tra le quattro mura, ma che si apre al territorio, valorizza la natura e alimenta relazioni vere tra le persone.

Il fitness, in questa visione, non è più una prestazione o un obiettivo da raggiungere da soli, ma un viaggio da fare insieme.

Camminare insieme, ridere in mezzo ai boschi, condividere una tazza calda di cioccolato, dopo una camminata, ascoltare le parole di un esperto che ci fa riflettere sul nostro equilibrio psicofisico, sono tutte esperienze che restano dentro e che trasformano il modo in cui viviamo il nostro corpo, la nostra mente, le nostre relazioni.

I prossimi eventi in programma

DOMENICA 14 SETTEMBRE

Camminata in Piallassa alla scoperta dei fenicotteri con guida naturalistica. Ritrovo ore 9.00

SABATO 27 SETTEMBRE

dalle 9.30 alle 12.30 - Tour RB Bike, giro ciclo turistico della lunghezza di 30 chilometri lungo le strade, pinete e piste ciclabili della nostra area costiera.



**SABATO 5 OTTOBRE**

Incontro con il dott. Rossi, Psicologo, sui temi della psicosomatica, la scienza che studia la relazione tra mente e corpo. Si parlerà di come le emozioni, lo stress e i fattori psicologici possono influenzare la salute.

DOMENICA 19/ 26 OTTOBRE

Camminata - Trekking nel bosco della foresta Casentinense per ammirare il foliage.

Ritrovo alle ore 8.00 al Life e partenza in pullman.

SABATO 8 NOVEMBRE**ORE 9.30/13.00****SUPER EVENTO AL CINEMA ASTORIA
CON 500 POSTI SEDUTI DISPONIBILI**

Dott. Cristina Tomasi (Specializzata in medicina interna e angiologia, oggi uno dei massimi divulgatori scientifici Italiani da un milione di follower sui social).

La rivoluzione del metabolismo.

Il protocollo metabolico contro infiammazione e insulino-resistenza per prevenire le malattie, rallentare l'invecchiamento e costruire la propria longevità e sentirsi in perfetta forma.

Dott Enzo Soresi (Pneumologo, oncologo e studioso di neuro scienze, primario emerito dell'ospedale Niguarda Milano, membro per 30 anni delle più importanti associazioni internazionali di ricerca). Non è mai troppo presto, né troppo tardi, per imparare a vivere bene. Insieme al fitness ed a una buona alimentazione; il segreto è nel mitocondrio, prezioso "organello energetico" delle nostre cellule che gioca un ruolo importante in molte funzioni del corpo.

SABATO 29 NOVEMBRE

dalle 10.00 /12.00

Dott. Marco Neri 1° puntata "Longevità e Benessere"

DOMENICA 7 DICEMBRE

alle ore 10.00

Giornata Mindness e Yoga con le campane Tibetane

DOMENICA 14 DICEMBRE

dalle ore 10.00-12.30

FITNESS CHRISTMASS CHARITY,

tutto il ricavato verrà donato alla Onlus Paolo Babini di Forlì, per il progetto adozione bimbi.

SABATO 17 GENNAIO

dalle 10.00 /12.00 - Dott.ssa Michela Bellini - 1° puntata "Longevità come equilibrio tra corpo, cibo ed emozioni"

DOMENICA 1 FEBBRAIO

Camminata a Corno alle Scale sulla neve .

Partenza ore 7.00 in pullman dal Life, rientro verso le 17.00, con pranzo caratteristico in un rifugio montano.

SABATO 21 FEBBRAIO

alle 10.00 /12.00 Dott.ssa Michela Bellini- 2° puntata

"Impariamo a leggere i segnali del corpo per costruire la nostra Longevità"

DOMENICA 15 MARZO

CIOKO WALK. camminata di 8 km lungo la pineta di Ravenna dalle 9.30 alle 12.00, durante l'evento verranno regalate delle t shirt Rosa per la festa della donna, ed il ricavato verrà interamente devoluto all'associazione Ravnate per i diritti delle donne.

DOMENICA 12 APRILE

Emotional History , una camminata metabolica lungo i monumenti patrimonio dell'Umanità di Ravenna.

Evento organizzato con l' AVIS di Ravenna.

04



LA TESTIMONIANZA DI LICIA PETRONE

di Stefania Siboni

L'ACQUA FITNESS COME FARMACO

Da oltre tre anni la lezione di turboacqua è diventata un cavallo di battaglia del nostro planning orario della piscina. Una lezione a circuito in cui è possibile allenare tutti i distretti muscolari attraverso l'uso di grandi attrezzi come i tapis roulant, le bike, i jumper, il castello del boxe, gli step e le parallele, oltre ai piccoli attrezzi come tubi, elastici, bilancieri, smile hand, tavolette, manubri, ecc. L'efficacia di tale corso è amplificata dalla possibilità di monitorare ogni istante dell'allenamento attraverso l'uso, diventato imprescindibile della telemetria: il cardio frequen-



zometro. Con l'uso del cardio, non solo ogni partecipante viene costantemente monitorato, ma viene accompagnato dal trainer al raggiungimento del colore arancione, colore che sancisce il raggiungimento di una intensità adeguata per mettere il turbo al nostro metabolismo basale.

L'arancione scatta al raggiungimento dell'80% del proprio massimale, massimale che viene calcolato rispetto ai parametri personali di ogni partecipante: età, peso, altezza e sesso.

Questo sistema scientifico garantisce il raggiungimento degli obiettivi che ogni partecipante, all'atto dell'iscrizione, si prefigge di ottenere. Gli obiettivi che abbiamo visto ottenere in questi anni, non sono solo estetici, ma veri e propri risultati che cambiano la vita e non solo il punto vita!!!

I risultati si raggiungono con facilità, poiché l'allenamento in acqua proposto, si compone di movimenti semplici ed efficaci e i tempi in cui apprezzare i primi risultati sono brevi: già dopo le prime sessioni di allenamento si vedono e si percepiscono i primi cambiamenti, anche sotto l'aspetto del divertimento.

Queste nostre certezze, ci derivano dalle vostre continue e molteplici testimonianze, come quella che abbiamo raccolto da **Licia (67 anni)** nostra neo-iscritta, che da settembre 2024 segue preferibilmente le lezioni di turboacqua, indossando l'immane cardio.

Ciao Licia, vorrei cominciare chiedendoti da quanto tempo sei iscritta al Life e quale motivo ti ha spinto a scegliere di allenarti in piscina?

Mi sono iscritta al Life a fine settembre 2024; la scelta di allenarmi in piscina l'ho presa perché ho una gonartrosi importante ad entrambe le ginocchia e quindi ho pensato che il lavoro in acqua fosse in grado di aiutarmi a non avere male e a lavorare in scarico, ma allo stesso tempo mi aiutasse a rinforzare la muscolatura.

Quindi un problema articolare ti ha avvicinato alla piscina, ma prima ti allenavi?

Sì, il motivo per cui ho scelto di allenarmi in piscina è legato alle mie ginocchia, ma un altro importante motivo mi ha portato ad iscrivermi e a cominciare ad allenarmi in maniera costante; ed è legato alla situazione delle mie arterie: soffro di una forma di arteriosclerosi ereditaria piuttosto importante: il mio cardiologo definisce medio- alto il rischio che corro nell'avere patologie cardiache.

Prima di venire al Life andavo 3-4 volte a settimana a fare delle camminate di 4-5 km e a volte qualche bicicletta e per un breve periodo ho seguito qualche lezione di yoga, ma tutte queste

attività non mi hanno aiutata, anzi durante le lezioni di yoga sentivo svariati 'scricchiolii' alle ginocchia che mi mettevano a disagio e a volte ero costretta a fermarmi da qualunque attività perché avevo dolore, inoltre non ho avuto nessun miglioramento per quanto riguardava i valori del colesterolo cattivo.

**Torniamo ai corsi in piscina, quali corsi segui?
Quante volte a settimana?**

Frequento 2 allenamenti a settimana e per il primo mese ho frequentato tutte e tre le tipologie di lezione proposte: aquadynamic, acquagym e turboacqua, ma presto ho deciso di seguire solo le lezioni di turboacqua. Il motivo è che trovo che sia più efficace per me che non sono coordinata e in acqua inizialmente non mi sentivo padrona del mio corpo. Il turboacqua è più semplice e gli esercizi svolti con la bike e il tapis roulant, trovo siano particolarmente efficaci per le mie ginocchia.

Quindi Licia, mi stai dicendo che la semplicità della lezione di turboacqua ti ha resa capace di muoverti efficacemente in poco tempo, giusto?

Esatto, proprio per come è strutturata la lezione, a circuito con le stazioni, sono riuscita presto ad imparare i movimenti e a farli con la giusta intensità e soprattutto, cosa che ancora non ho detto, mi diverto un sacco: la musica, la sfida con me stessa per totalizzare più punti possibile con il cardio, la possibilità di scaricare le mie ansie...davvero bellissimo! Quando non riesco a venire ad allenarmi, e per fortuna in questo anno è successo davvero poche volte, mi dispiace molto: mi manca!

Licia, il cardio, lo abbiamo dato per scontato, ma parlami di cosa ti succede allenandoti con la telemetria.

Direi che è il motivo per cui ho sbalordito il mio cardiologo che,

vista la mia arteriosclerosi, da anni mi ha prescritto dei farmaci per tenere il livello del colesterolo cattivo (LDL) intorno a 70, ma pur cambiando la terapia più e più volte, il valore, fino ad ora non è mai sceso sotto 129.

A giugno ho rifatto le analisi, come da prescrizione medica e, sorpresa, da 129 l' LDL è arrivato a 79.

Mai successo di avere un valore così basso. Insieme al cardiologo abbiamo capito che è stato merito degli allenamenti in acqua fatti con la giusta intensità (arancione) che mi hanno aiutata a bruciare quel grasso così dannoso per le mie arterie.

Sono contentissima: mi sento bene, sono più tranquilla per la mia salute e mi diverto!

Possiamo dire che l'allenamento alla giusta intensità è un vero e proprio farmaco?

Nel mio caso, assolutamente sì, erano anni che continuavo a cambiare farmaci per il problema del colesterolo e invece bastava venire a divertirsi allenandosi in piscina!

Grazie Licia per aver voluto condividere questa tua esperienza così personale e così potente con noi.

L'efficacia, unita alla semplicità e al divertimento che si racchiudono nell'allenamento di turboacqua, ci hanno convinti ad aumentarne le ore in palinsesto, in modo che fosse possibile a tutti partecipare a questo format almeno due volte a settimana per assicurarsi risultati concreti, veloci e duraturi, come quelli di Licia.

Ci vediamo a bordo vasca!!!





LONGEVITY PROGRAM

NOVITÀ

IL TUO PERCORSO VERSO UNA LONGEVITÀ ATTIVA E CONSAPEVOLE

Viviamo in un'epoca in cui vivere a lungo non basta più: vogliamo vivere meglio, più forti, più lucidi, con più energia.

Il concetto di longevità, oggi, non si misura più solo in anni, ma in qualità di vita. E proprio su questa visione si fonda Longevity Program, il programma esclusivo di 12 settimane che unisce scienza, movimento, benessere e coaching per costruire un futuro in salute, partendo da oggi.

Longevità: la nuova frontiera del benessere

Per decenni abbiamo cercato la longevità nei geni, nei farmaci, nelle diete miracolose.

Ma oggi, la scienza ci mostra una verità diversa e potente: la longevità si costruisce ogni giorno, riducendo l'infiammazione silente.

Cos'è l'infiammazione silente (o cronica di basso grado)?

È una condizione infiammatoria costante ma invisibile, che non causa sintomi evidenti ma logora silenziosamente i tessuti, accelera l'invecchiamento cellulare, indebolisce il sistema immunitario e favorisce lo sviluppo di malattie croniche.

Le sue principali cause?

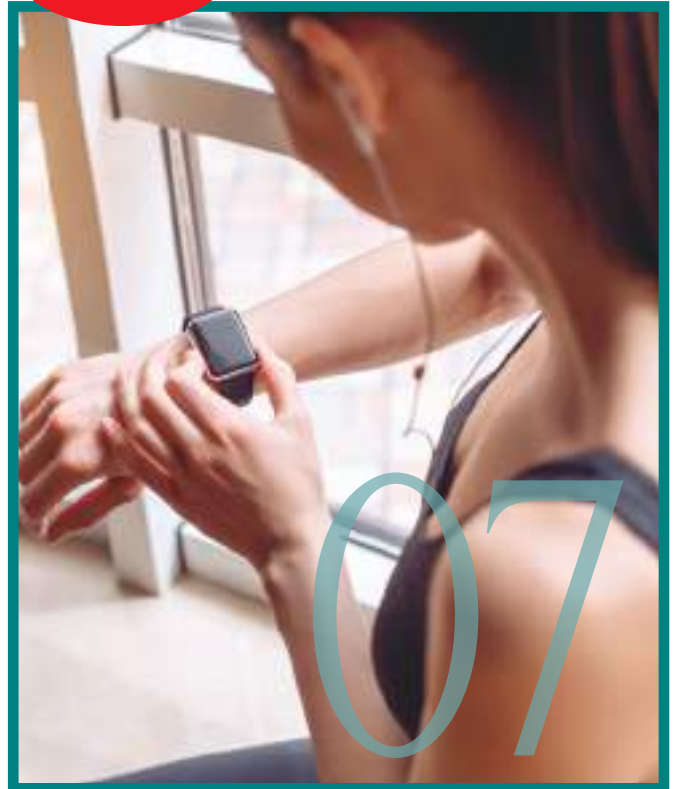
- Stress cronico
- Sedentarietà
- Alimentazione squilibrata
- Carico tossico ambientale
- Mancanza di sonno e recupero

Ridurre l'infiammazione silente significa allungare la vita in salute. E il pacchetto Longevity è progettato esattamente per questo.

Cos'è Longevity program?

È un protocollo scientifico per vivere meglio, più a lungo, un programma multidisciplinare di 12 settimane per:

- Migliorare la composizione corporea
- Ridurre l'infiammazione silente
- Aumentare energia e vitalità





- Educare al benessere duraturo
- Allungare la speranza di vita in salute (healthspan)

Non è un semplice pacchetto estetico o una scheda in palestra, ma un sistema integrato, supportato da dati, professionisti qualificati e tecnologie avanzate, ma 12 settimane di fitness personalizzato con telemetria cardiaca.

La prima fase del programma si basa su un protocollo di allenamento evoluto, con un'attenzione maniacale alla personalizzazione e al monitoraggio.

Telemetria cardiaca in tempo reale

Ogni allenamento è svolto con telemetria cardiaca attiva, che consente di:

- Monitorare frequenza cardiaca e zone di sforzo
- Regolare l'intensità per ottimizzare il metabolismo
- Evitare stress eccessivo (pro-infiammatorio)
- Raggiungere gli obiettivi senza sovraccaricare il corpo

Allenarsi nelle zone ideali di frequenza cardiaca permette di bruciare grassi, migliorare la capacità aerobica e stimolare il sistema parasimpatico, quello legato a rilassamento, digestione e recupero.

Tutti aspetti che combattono l'infiammazione cronica.

Tre Lezioni di personal trainer per offrirti:

- Programmazione su misura (obiettivi, età, condizione fisica)
- Progressione graduale e sicura
- Tecniche di recupero attivo
- Allenamenti vari per mantenere alta la motivazione

L'approccio è olistico e adattivo, pensato per seguire non solo il tuo corpo, ma anche i tuoi ritmi biologici, il tuo lavoro, il tuo umore.

12 settimane di SPA, acceleratori fisiologici del benessere

Il programma si arricchisce di un protocollo SPA con 12 settimane di trattamenti specifici progettati non solo per rilassarti, ma per favorire il recupero profondo e il riequilibrio del sistema nervoso e linfatico.

Trattamenti mirati anti-infiammatori

- Sauna e bagno turco: stimolano la sudorazione profonda e la detossinazione
- Idromassaggio per migliorare la circolazione, il linfodrenaggio e la ritenzione idrica.
- Percorso kneipp 36° - 14 °stimola il ritorno venoso, riduce gonfiori e stress ossidativo Il percorso Kneipp stimola la circolazione sanguigna e linfatica attraverso l'alternanza di acqua calda e fredda, rinforzando il sistema immunitario. Favorisce il drenaggio dei liquidi, riduce l'infiammazione silente e migliora il tono vascolare. È un trattamento naturale altamente efficace per il benessere generale. Integrato nel programma Longevy, potenzia i risultati fisici e mentali.

Questi trattamenti non sono accessori: sono una parte essenziale per ridurre il carico infiammatorio sistemico e portare il corpo in uno stato di equilibrio.

Misura i tuoi progressi:

Bioimpedenziometrie e check professionali

Non esiste miglioramento reale senza consapevolezza e misurazione. Ecco perché Longevy program include due Bioimpedenziometrie professionali, una all'inizio e una alla fine del percorso.

Cosa misura la Bioimpedenziometria?

- Percentuale di massa grassa e magra





- Livello di idratazione cellulare
- Stato metabolico basale
- Qualità del dimagrimento (non solo peso!)

Questo strumento ti fornisce un quadro preciso del tuo corpo, al di là della bilancia, per capire dove stai migliorando e cosa puoi ottimizzare

Una visita dal nutrizionista:

alimentazione anti-infiammatoria personalizzata

La tua alimentazione può essere il primo farmaco o il primo veleno. Per questo, all'interno del pacchetto è prevista una consulenza nutrizionale completa, in cui un esperto costruirà con te un piano alimentare basato su:

- Riduzione di cibi pro-infiammatori (zuccheri, grassi trans, alimenti ultra-processati)
- Integrazione di alimenti antiossidanti, ricchi di fibre e omega-3
- Bilanciamento dei macronutrienti in base al tuo metabolismo
- Semplificazione della tua routine alimentare quotidiana

Il tutto in linea con le più moderne strategie anti-aging nutrizionali, supportate dalla scienza.

Coaching motivazionale:

perché la longevità parte anche dalla mente

Due incontri di coaching professionale ti aiuteranno a lavorare su un aspetto fondamentale: la mente.

Perché il corpo segue dove la mente è pronta ad andare.

Cosa affronterai con il coach?

- Come definire obiettivi realistici e motivanti
- Come superare blocchi e paure legate al cambiamento
- Come mantenere la costanza nei momenti di difficoltà
- Come costruire nuove abitudini che durano nel tempo

Allenare la resilienza psicologica è una delle chiavi della vera longevità.

Longevity e la scienza della longevità

Il pacchetto Longevity è ispirato ai recenti studi sulla Healthspan, ovvero la quantità di anni vissuti in buona salute, non semplicemente in vita.

Numerosi studi dimostrano che programmi integrati che combinano:

- Attività fisica regolare
- Alimentazione anti-infiammatoria
- Riduzione dello stress
- Sonno di qualità
- Trattamenti per il recupero sistemico

sono in grado di rallentare i processi infiammatori e degenerativi, con benefici su:

- ✓ Sistema immunitario
- ✓ Funzione cognitiva
- ✓ Metabolismo
- ✓ Qualità della pelle e tessuti
- ✓ Prevenzione delle malattie croniche

Per chi è Longevity?

Longevity è pensato per chi:

- Vuole prendersi cura di sé in modo scientifico e integrato
- Non cerca “miracoli”, ma risultati misurabili e sostenibili
- Ha provato diete e programmi fallimentari e ora cerca concretezza
- Desidera ridurre lo stress, dormire meglio, sentirsi più energico
- È pronto a fare un investimento intelligente sulla propria salute a lungo termine

Cosa include il pacchetto Longevity

- 12 settimane di allenamento personalizzato con telemetria cardiaca
- 12 settimane di trattamenti SPA mirati
- 3 Lezioni di personal trainer dedicate
- 2 Bioimpedenziometrie professionali
- 1 visita con nutrizionista certificato
- 2 sessioni di coaching motivazionale
- Monitoraggio, supporto e personalizzazione continua

Il tempo è adesso!

La longevità non è un privilegio riservato a pochi.

È una scelta, un metodo, un percorso.

Con Longevity Program, puoi iniziare oggi a costruire la versione più sana e vitale di te stesso.

Il futuro appartiene a chi sceglie di prepararsi a viverlo, con energia e lucidità.

Non solo vivere a lungo.

Vivere meglio.





OUTDOOR NATURAL PARK LIFEPLANET POWER GAMES

Si è svolta nella bellissima cornice outdoor del Natural Park del Life Planet, la quinta edizione dei Power Games. Hanno partecipato, a questi divertenti e coinvolgenti giochi, 20 squadre composte da tre iscritti, 2 uomini e una donna.

LA CLASSIFICA DEI GIOCHI

1° classificati

Denis Costantin
Lorena Masmela
Salvatore Maurizio

2° Classificati

Francesca Delorenzi
Fabio Grandi
Davide Morri

3° Classificati

Sofia Lombardi
Michele Lombardini
Nicola Belletti





ESTETICA

centro estetico
Beauty & Wellness

RITROVA IL TUO BENESSERE

CELLULITEE RITENZIONE IDRICA

Ne ti sei mai guardata allo specchio notando pelle irregolare, gonfiore o quel fastidioso effetto “a buccia d’arancia”, sappi che non sei sola. Cellulite e ritenzione idrica sono due tra le problematiche più diffuse, ma spesso anche le più trascurate. Eppure, questi inestetismi non sono semplici imperfezioni: sono segnali che il tuo corpo ti manda per dirti che ha bisogno di attenzione.

Nel nostro centro estetico Beauty & Wellness, situato proprio all’interno della palestra, affrontiamo questi disturbi con un approccio mirato, integrando trattamenti professionali e attività fisica.

Il nostro obiettivo?

Aiutarti a sentirti bene nel tuo corpo, a ritrovare leggerezza e armonia, ed a ottenere risultati visibili e duraturi.

Comprendere davvero cellulite e ritenzione

La cellulite non è solo un accumulo di grasso. Si tratta di una vera e propria alterazione del tessuto connettivo e della microcircolazione.

La pelle si inspessisce e forma noduli sottocutanei che compromettono tono ed elasticità.

La ritenzione idrica, invece, è legata al ristagno di liquidi nei tessuti.

Ti accorgi che qualcosa non va quando gambe e caviglie si gonfiano, o quando ti senti pesante anche se segui una dieta corretta. Le cause possono essere tante: vita sedentaria, squilibri ormonali, stress, alimentazione troppo ricca di sale.

Il nostro metodo:

una strategia pensata per te

Da Beauty & Wellness non esistono soluzioni preconfezionate. Ogni corpo è diverso, e ogni percorso viene costruito insieme a te, in base alle tue esigenze, al tuo stile di vita e agli obiettivi che vuoi raggiungere.

Nel tuo programma personalizzato

mette di offrirti qualcosa in più: una vera sinergia tra trattamento estetico e attività fisica. I risultati migliori si ottengono quando i trattamenti vengono potenziati da un lavoro mirato in sala fitness.

Educazione, supporto e costanza: la chiave del successo

Il benessere non si raggiunge in un



possiamo includere:

- *Pressoterapia per stimolare il drenaggio linfatico e ridurre gonfiore e pesantezza;*
- *Massaggi specifici per favorire il microcircolo e sciogliere i noduli della cellulite;*
- *Tecnologie avanzate come la radiofrequenza o l’ultrasuono, per migliorare tono e compattezza della pelle;*
- *Trattamenti localizzati con fanghi, bendaggi e principi attivi mirati per attivare il metabolismo dei tessuti.*

A tutto questo si affianca una valutazione estetica gratuita, durante la quale analizziamo la condizione della pelle, lo stato della circolazione e altri fattori che possono incidere sulla ritenzione o sulla cellulite.

Il valore aggiunto della palestra

Essere all’interno della palestra ci per-

giorno. Per questo, il nostro approccio è anche educativo: ti aiutiamo a conoscere meglio il tuo corpo, a scegliere i prodotti giusti per la cura quotidiana, a migliorare alimentazione e idratazione. Ogni piccolo cambiamento fa la differenza, e noi siamo qui per accompagnarti passo dopo passo.

Inizia oggi il tuo percorso

Se ti riconosci in queste parole, se senti che è arrivato il momento di prenderti cura davvero di te, sappi che da Beauty & Wellness troverai professionisti pronti ad ascoltarti, consigliarti e costruire con te un programma concreto e su misura.

Ti invitiamo a passare in centro per una consulenza gratuita.

Perché il primo passo verso il cambiamento comincia proprio da qui.

Beauty & Wellness – Il tuo centro estetico di fiducia, nel cuore della palestra.



FISIOTERAPIA

IL RUOLO SINERGICO DI FISIOTERAPISTA E CHINESIOLOGO IN PALESTRA

RIABILITAZIONE FUNZIONALE INTEGRATA

di Marco Belanti

Negli ultimi anni, il concetto di riabilitazione ortopedica si è profondamente evoluto. Non è più sufficiente intervenire soltanto sulla riduzione del dolore o sulla mobilità passiva: per ottenere un recupero stabile e duraturo, è necessario guidare il paziente attraverso un percorso attivo e progressivo di rieducazione funzionale. In questo contesto, nasce la collaborazione tra il fisioterapista e il chinesiologo (laureato in Scienze Motorie), che operano in sinergia, ciascuno nel rispetto delle proprie competenze, all'interno di un piano terapeutico condiviso.

Il fisioterapista rappresenta la figura sanitaria di riferimento. Esegue la valutazione clinico-funzionale del paziente, individua le disfunzioni articolari, muscolari o neuromotorie, ed imposta il programma riabilitativo sulla base delle specifiche indicazioni fornite dagli specialisti del settore.

Terminate le fasi più acute della terapia — spesso caratterizzate da tecniche manuali, mobilizzazioni articolari, terapia fisica strumentale e analgesica — si apre una seconda fase determinante: il recupero attivo del movimento.

In questa fase, il chinesiologo affianca il fisioterapista nella realizzazione pratica degli esercizi prescritti, monitorando l'esecuzione e adattando i protocolli in funzione della risposta motoria del paziente.

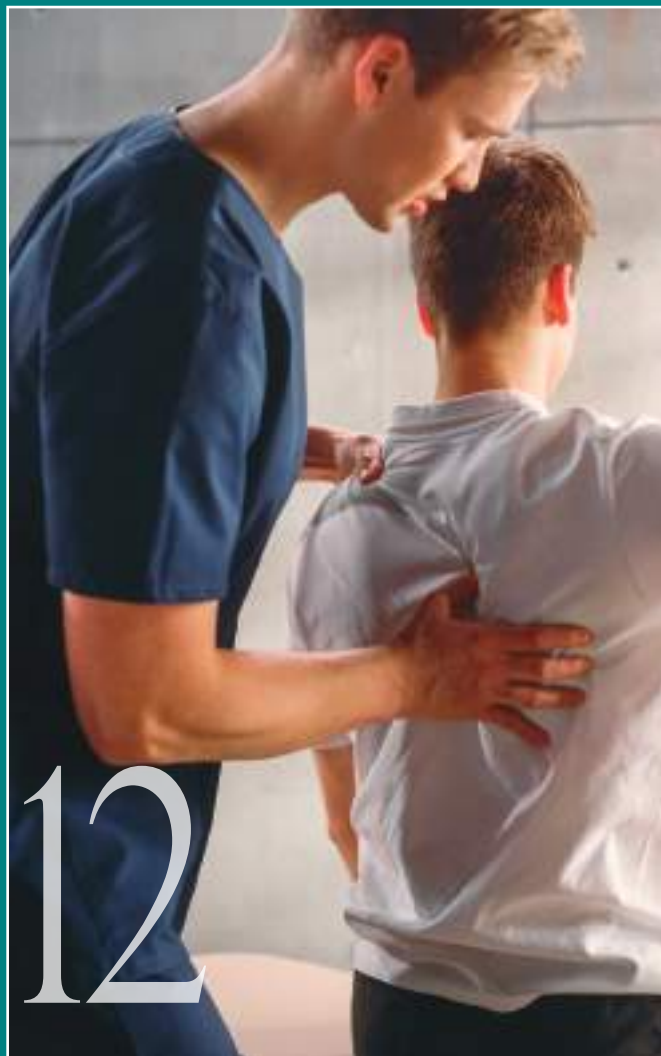
Il continuo scambio di informazioni tra fisioterapista e chinesiologo avviene attraverso confronti periodici, condivisione di schede di lavoro, rivalutazioni funzionali e aggiornamenti sull'andamento del paziente.

Questo approccio interdisciplinare garantisce:

- *coerenza metodologica,*
- *adeguata progressione dei carichi,*
- *massima sicurezza durante l'esecuzione degli esercizi.*

Le sedute pratiche si svolgono sia in palestra, attraverso:

- *esercizi di rinforzo muscolare controllato,*
- *lavori di proprioccezione ed equilibrio,*
- *riprogrammazione del gesto motorio specifico*



sia in ambiente acquatico, sfruttando le proprietà fisiche dell'acqua (spinta idrostatica, ridotto carico gravitazionale, viscosità) per lavorare precocemente su:

- *mobilità articolare*
- *deambulazione assistita*
- *tonificazione muscolare protetta*
- *controllo neuromotorio.*

Questa modalità di intervento è oggi considerata un modello virtuoso nella riabilitazione ortopedica moderna, particolarmente efficace per:

- *esiti post-chirurgici (protesi, ricostruzioni legamentose),*
- *patologie degenerative (artrosi, discopatie),*
- *esiti post-traumatici (fratture, distorsioni, lesioni muscolo-tendinee),*
- *sindromi da sovraccarico funzionale.*

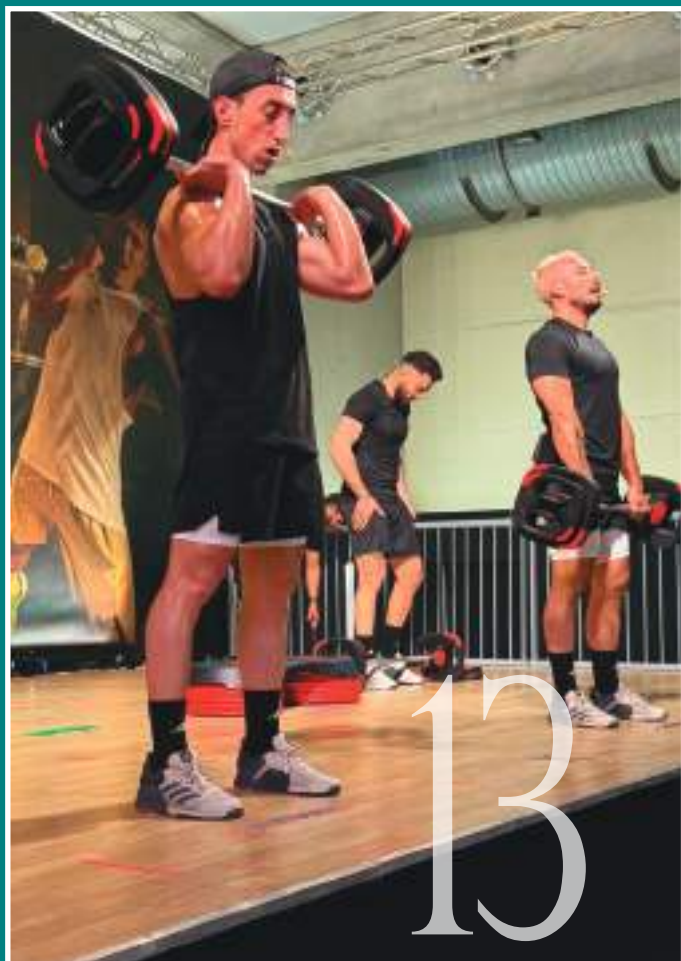
Per il paziente, tutto questo significa essere preso in carico da un team multidisciplinare, in grado di garantire continuità terapeutica e massima personalizzazione, in un ambiente motivante, sicuro e altamente professionale.



BODY PUMP™ LA FORZA DI UN METODO CHE CAMBIA IL MODO DI ALLENARSI

di Francesco Balestra

Dalla Nuova Zelanda ai palchi internazionali: la storia di un format diventato icona. Forse non tutti lo sanno, ma quando partecipano a una lezione di BODY PUMP™, stanno vivendo l'evoluzione di un'idea nata oltre 30 anni fa in Nuova Zelanda. Il creatore, Phillip Mills, ha sviluppato nei primi anni '90 un programma che unisse il meglio del fitness in sala pesi al ritmo e alla motivazione delle lezioni di gruppo. Così è nato BODY PUMP™, il primo format al mondo di allenamento con il bilanciere in gruppo, su base musicale.



Fa parte dell'universo LES MILLS, oggi leader globale nella formazione fitness. Con oltre 140 Paesi coinvolti e più di 6 milioni di partecipanti a settimana, il metodo LES MILLS è sinonimo di qualità, scienza applicata e innovazione costante. Ogni lezione viene aggiornata trimestralmente, con coreografie e musiche nuove, testate da un team internazionale di esperti e supportate da solide basi scientifiche.

Portare l'eccellenza Les Mills in scena: la mia esperienza sul palco di Rimini Wellness

Anche quest'anno ho avuto l'onore di far parte del gruppo di presenter selezionati per rappresentare LES MILLS sul palco del Rimini Wellness 2025, la fiera di riferimento per tutto il settore fitness in Europa.

Far parte del TAP Team Les Mills Italia significa essere parte di un team nazionale scelto per rappresentare il valore e la qualità dei programmi Les Mills in tutto il Paese.

Portare questi format su un palco così importante, davanti a un pubblico numeroso e appassionato, composto da centinaia di persone arrivate da tutta Italia, è una responsabilità ma anche un'enorme soddisfazione.

La fiera è anche l'occasione perfetta per avvicinare nuove persone all'universo Les Mills: tanti partecipanti hanno scoperto per la prima volta cosa sia realmente Les Mills proprio durante questi eventi, capendo che dietro ogni lezione c'è un metodo preciso, scientifico, coinvolgente e, soprattutto, internazionale.

BODY PUMP™:

il modo intelligente di allenare tutto il corpo

Quello che rende BODY PUMP™ così efficace è la sua semplicità, unita a una costruzione scientifica solida. Si tratta di un allenamento con bilanciere a carico variabile, guidato dalla musica e suddiviso in tracce specifiche: ogni parte del corpo viene allenata in modo preciso e bilanciato. È un'attività della durata di circa un'ora, in cui si alternano centinaia di ripetizioni a intensità controllata, stimolando forza, resistenza e tonicità muscolare.

Un allenamento per chi vuole risultati visibili (e sentirsi meglio)

BODY PUMP™ è stato studiato per offrire benefici concreti anche a chi non è esperto di pesi o forza.

Le ricerche hanno dimostrato che, praticato con costanza, aiuta ad aumentare la forza muscolare, a tonificare in modo visibile il corpo e a migliorare la postura e il controllo motorio. In più, l'alta ripetizione e il ritmo sostenuto permettono di bruciare molte calorie già durante la lezione, e anche nelle ore

successive, grazie all'effetto metabolico attivato dall'allenamento.

Non solo muscoli: un beneficio che va oltre il fisico

Uno dei grandi vantaggi di BODY PUMP™ è che non si tratta solo di migliorare l'aspetto fisico.

Chi lo pratica con regolarità racconta di sentirsi più forte, più stabile e più sicuro nei movimenti quotidiani — che si tratti di fare le scale, sollevare la spesa o restare attivi sul lavoro. Inoltre, l'allenamento con i pesi si è rivelato efficace anche per la salute delle ossa, contribuendo a mantenerle forti e resistenti nel tempo.

Come inserirlo nella tua settimana di allenamento

BODY PUMP™ si integra alla perfezione in una settimana tipo, sia per chi ama l'allenamento metabolico ad alta intensità, sia per chi preferisce costruire un percorso in sala attrezzi.

Se ti piacciono i format dinamici e coinvolgenti, puoi combinare BODY PUMP™ con gli allenamenti metabolici del club, come TURBOMET o METCIRCUIT. In questo modo alleni forza resistente, stimoli il metabolismo e migliori la capacità cardiovascolare:

- **Lunedì – METCIRCUIT**
- **Martedì – BODY PUMP™**
- **Mercoledì – Recupero attivo o stretching**
- **Giovedì – BODY PUMP™**
- **Venerdì – TURBOMET**
- **Weekend – Attività libera, mobilità o outdoor**

Se invece preferisci un percorso classico in sala attrezzi, puoi alternare BODY PUMP™ a sedute guidate da una scheda

personalizzata, costruita in base ai tuoi obiettivi: forza, tonificazione, ricomposizione corporea.

La settimana potrebbe essere:

- **Lunedì – Allenamento in sala attrezzi (con scheda)**
- **Martedì – BODY PUMP™**
- **Mercoledì – Recupero o camminata attiva**
- **Giovedì – BODY PUMP™**
- **Venerdì – Allenamento in sala attrezzi**
- **Weekend – Attività a scelta, relax o mobilità**

Per chi cerca varietà nel proprio allenamento settimanale, un'ulteriore opzione è alternare uno degli allenamenti metabolici con una sessione di Les Mills TONE, già presente nel palinsesto del club. Una possibilità in più per rendere l'allenamento completo, stimolante e mai ripetitivo.

In tutti i casi, il supporto del cardiofrequenzimetro ti permette di monitorare l'intensità, leggere la risposta fisiologica e migliorare la consapevolezza sul tuo corpo.

Un approccio moderno, sicuro e orientato ai risultati.

Un invito al cambiamento

Se non hai mai provato BODY PUMP™, ora è il momento giusto. È molto più di un allenamento: è un modo per scoprire la tua forza, fisica e mentale, in un ambiente motivante e guidato da professionisti.

E se lo hai già provato, torna: ogni release è una sfida nuova, ogni brano un passo in avanti.

Lascia che sia la musica a guidarti.

Ci vediamo in sala.



novità LIFE 2025



Train like a Pro

NOSTRI BIG PLAYER

Desmotec collabora con importanti società sportive, centri di riabilitazione, Università e istituti di ricerca.

I dispositivi sono utilizzati da atleti di élite, squadre e società professionistiche e specialisti del settore per garantire i massimi risultati ottimali e misurabili. Tra i partner e testimonial figurano alcuni dei nomi più prestigiosi nel mondo dello sport, della medicina sportiva e della Fisioterapia.

Desmotec è un'azienda **Made in Italy** leader nel settore della tecnologia applicata all'allenamento sportivo e alla riabilitazione.

Grazie all'innovazione e alla ricerca scientifica, Desmotec sviluppa soluzioni avanzate basate sulla tecnologia flywheel fondamentale per migliorare ed incrementare la performance atletica, prevenire gli infortuni ed accelerarne il recupero.

La nostra missione è supportare atleti, fisioterapisti, preparatori e sportivi attraverso strumenti di ultima generazione completamente adattabili e metodologie basate sull'evidenza scientifica.

Dal 2024, l'azienda ha ampliato il suo raggio d'azione aprendosi al mondo del fitness, introducendo tecnologie totalmente innovative per il settore utili a migliorare esponenzialmente le performance lavorando in sicurezza e personalizzando gli allenamenti.

L'obiettivo è quello di differenziare i centri fitness, offrendo un metodo innovativo ed esclusivo motivante per gli utenti che porti frutti immediati in tempi di lavoro ridotti

TIPOLOGIE DI ALLENAMENTO

HIIT (High-Intensity Interval Training) e Cardio:

Sessioni brevi e intense per massimizzare il consumo calorico, migliorare la resistenza e la forza.

Allenamento funzionale:

Per qualsiasi tipo di movimento e segmento corporeo eseguibili in maniera funzionale per migliorare forza, agilità e coordinazione.

Posturale e core stability:

Perfetto per migliorare equilibrio, postura, mobilità e controllo motorio.

Forza e potenza muscolare:

Massimizzare la crescita muscolare in termini di forza e resistenza oltre all'efficienza neuromuscolare.

Allenamento terapeutico:

Ideale per la prevenzione degli infortuni ed il recupero PT e Circuit training Total / Lower / Upper body.

LA DOTT.SSA C. TOMASI IL PROF. E. SORESI

8 NOVEMBRE CINEMA ASTORIA

Due figure di spicco nella divulgazione italiana del tema "rivoluzione metabolica", con focus sull'infiammazione, insulino-resistenza, mitocondri, rallentamento dell'invecchiamento e promozione della longevità.

Chi è Cristina Tomasi?

Cristina Tomasi è una dottoressa italiana, laureata in Medicina e specializzata in Medicina Interna e Angiologia presso l'Università di Innsbruck. Dopo una carriera come aiuto primario in Medicina Interna, ha approfondito la terapia ormonale bioequivalente, consolidando un approccio integrato alla salute metabolica. Ha fondato Top Life Project Srl, una piattaforma di divulgazione scientifica, ed è seguita sui social da circa un milione di persone. La sua attività divulgativa è culminata nel libro "La rivoluzione del metabolismo", che parla del protocollo metabolico contro l'infiammazione e l'insulinoresistenza per prevenire le malattie, rallentare l'invecchiamento e perdere peso. Il testo espone un approccio completo, basato su:

- **Strategie alimentari personalizzate, spesso ispirate alla lowcarb, con riduzione mirata dei carboidrati.**
- **Tecniche per ottimizzare sonno e equilibrio ormonale.**
- **Protocolli antiinfiammazione e per contrastare l'insulino resistenza.**
- **Un approccio integrato: nutrizione, movimento, luce solare, gestione dello stress e digiuno intermittente.**

Il suo libro è arrivato tra i top seller nelle categorie "Benessere e diete", "Forma fisica e diete" Testimonianze dei lettori sottolineano come l'approccio di Tomasi permetta di "diventare protagonisti della propria salute", con risultati concreti sul peso, energia, qualità del sonno e rallentamento dell'invecchiamento cellulare.

Chi è Enzo Soresi?

Il Prof. Enzo Soresi è un medico chirurgo con specializzazioni in malattie polmonari, anatomia patologica e pneumologia. È primario emerito presso l'Ospedale Ca' Granda - Niguarda di Milano e ha rivolto la sua attenzione ai temi dell'infiammazione cronica, insulinoresistenza e salute mitocondriale. È riconosciuto come esperto di mitocondri e figura attiva in dibattiti sulla salute mitocondriale.

Attraverso il suo sito professionale propone un percorso di "alimentazione antiinfiammatoria", volto a contrastare l'"infiammazione silente" – un'infiammazione cronica subdola e pericolosa – alla base di patologie cardiovascolari, neurodegenerative, autoimmuni e metaboliche.

- **Focus mitocondri: il benessere mitocondriale è alla base dell'efficienza energetica cellulare e della prevenzione dell'invecchiamento precoce, nell'ottica di promuovere la longevità.**

Ha partecipato a eventi divulgativi come "Come ringiovanire invecchiando", coinvolgendo anche altri esperti e giornalisti scientifici.

La sintesi del loro contributo, ciò che accomuna Cristina Tomasi ed Enzo Soresi è il cuore della "rivoluzione metabolica": ridurre l'infiammazione cronica e l'insulinoresistenza per rallentare l'invecchiamento, salvaguardare i mitocondri e potenziare la longevità.

Implicazioni e messaggi chiave

- **Non si tratta solo di perdere peso: l'obiettivo è riequilibrare il metabolismo e agire sulle cause profonde (infiammazione, insulinoresistenza, disfunzione mitocondriale).**
- **Salute e longevità: obiettivo a lungo termine, con prevenzione delle malattie croniche.**
- **Approccio scientifico ma pratico: soluzioni concrete per la vita quotidiana, basate su evidenze e adattabili a stili di vita reali.**

Cristina Tomasi ed Enzo Soresi rappresentano due pilastri della divulgazione italiana moderna, il cui messaggio converge su:

1. **Equilibrio metabolico: ridurre i carboidrati, gestire glicemia e ormoni.**
2. **Controllo dell'infiammazione: misurazione e interventi precisi con dieta e stile di vita.**
3. **Salute mitocondriale: alimentazione, movimento, luce e gestione dello stress per potenziarli.**
4. **Longevità attiva: superare l'approccio sintomatico, mirando ad una vita più lunga e piena di energia.**





STORIE DI CHI CE L'HA FATTA RINASCERE NEL PROPRIO CORPO

di Alan Zanardi

In questo articolo avremo il piacere di parlare con due ragazze che, per vari motivi, ad un certo punto della loro vita si sono trovate ad un bivio. La scelta è caduta sulla loro salute, mentale e fisica, e si è sviluppata attraverso un percorso, non facile, ma che le ha portate ad una rinascita. Ho appositamente scelto di trascrivere la chiacchierata che abbiamo fatto perché spero che le loro parole, il modo in cui le dicono, l'enfasi che ci hanno messo possano passare attraverso le pagine e arrivare al cuore di chi legge.

Questa è la loro storia di Federica Ribonetto:

A.: Partiamo con le presentazioni.

F.: Mi chiamo Federica Ribonetto, ho 26 anni e da quando ho finito le scuole superiori faccio la barista in un bar del centro di Ravenna.

A.: Io e te Federica siamo qui per raccontare la tua storia. Stiamo parlando di perdita di peso, una perdita importante, di quelle che ti stravolgono la vita. Il nostro obiettivo è che attraverso il tuo esempio tante altre persone decidano di fare questo passo importante e cambiare la loro vita.

F.: Spero di poter far passare il messaggio a qualcun altro e dargli la grinta per iniziare perché il problema principale è iniziare! Se non inizi non potrai mai capire come funziona il meccanismo, un meccanismo che a lungo andare con tanta costanza funziona.

A.: Quanto pesavi Federica?

F.: Sono arrivata a pesare 120 kg.

A.: Che cosa ti ha fatto scattare in mente la voglia di cambiare la tua vita, quando hai detto "voglio perdere peso"?

F.: È nato tutto proprio come un gioco. Perché mio papà frequentava il Life Planet da diversi anni, in particolare un corso musicale e con la scusa di passare del tempo insieme mi ha convinta a provare. Me ne parlava in maniera così entusiasmante che non sono riuscita a dirgli di no e devo dire che effettivamente la carica dell'insegnante, la musica, il gruppo hanno giocato un ruolo fondamentale all'inizio.

A.: Quindi in questa prima fase il divertimento e la possibilità di staccare la spina durante l'attività è stata la chiave per iniziare un percorso col piede giusto?

F.: Sì l'idea di fare la classica sala attrezzi, tapis roulant, esercizi ai pesi non mi ha mai interessata, anzi a volte un po' spaventata.

A.: Quindi avere una dinamica di un corso prestabilito dove sapevi quello che dovevi fare, con un insegnante che ti seguiva e ti motivava per te è stato molto importante?

F.: Assolutamente. Soprattutto avere un insegnante che ti dà la carica, ti motiva, ti segue e ti guida, mi ha fatta sentire accettata e ben voluta. Perché io ero la prima a non avere voglia di venire in palestra.

A.: Cosa è successo al tuo corpo quando hai cominciato a fare questi allenamenti, cardio, divertenti, con l'insegnante che ti motivava?

F.: Vedevo che pian piano i chili diminuivano, vedevo che mi ero sgonfiata parecchio. Dopo qualche mese, ho deciso di abbinare anche un'alimentazione più sana e corretta e l'abbinamento di queste due dinamiche mi ha permesso di arrivare a grandi risultati.

A.: Quindi i due aspetti sono ovviamente inscindibili l'uno dall'altro. Alimentazione sana, attività fisica mirata, tu infatti utilizzi il nostro sistema di cardiofrequenzimetro telemetrico in ogni tuo allenamento. Quanto è stato importante, quando magari non avevi il trainer durante la lezione che ti motivava e che ti, passami il termine, urlava nelle orecchie incitandoti, avere un dispositivo che ti aiutasse attraverso dei parametri tuoi personali a dire "ok qui sto facendo bene, devo aumentare o devo diminuire?"

F.: Fondamentale, perché anche quando hai avuto una giornata no; quindi, ti sembra di dare il massimo, ma in realtà sei nella fascia blu (sotto il 70% della frequenza cardiaca massima ndr) sai che puoi aumentare l'intensità perché è nella zona arancione (sopra l'80% ndr) che ottimizzi il lavoro bruciagrassi, che alzi il metabolismo. Allora che fai? Aumenti il ritmo; diventa una reazione istintiva.

A.: Quindi ti sembrava di dare il massimo, ma poi il dispositivo ti diceva "ehi Federica, guarda che in realtà puoi aumentare,



perché puoi arrivare in arancione". E per te sapere che potevi arrivare in arancione e migliorare i tuoi risultati era da stimolo?

F.: Assolutamente sì. Io sapevo di dover stare in arancione per ottimizzare l'allenamento nei giorni successivi e continuare a bruciare nelle 24/48 ore successive.

A.: Quindi nel tuo caso possiamo dire che sei partita da dinamiche in cui la motivazione, l'uso del dispositivo, gli allenamenti metabolici, hanno cominciato a produrre grandi cambiamenti nel tuo corpo...a questo punto ci hai incuriosito Federica, quanti kg hai perso e in quanto tempo seguendo il metodo dell'Allenamento a Colori?

F.: 40 chili nel giro di un anno e pochi mesi.

A.: WOW In poco più di un anno sei riuscita a perdere 40 chili?
F.: Sì.

A.: 40 chili, se tu adesso dovessi pensare di girare, di muoverti al lavoro, per strada con uno zaino di 40 kg, come sarebbe?

f.: Ah no, no, sono tanti. Io parcheggiavo la macchina a dieci minuti dal lavoro e arrivavo col fiatone. Adesso vado e torno e mi sembra di volare.

A.: Volevo proprio farti questa domanda, Fede. So che è un po' personale, ma mi piacerebbe che tu dessi un'indicazione per essere da stimolo alle persone che magari leggeranno la tua intervista. Quanto e come è cambiata la tua vita dopo l'ottenimento di questo risultato?

F.: Allora, fondamentalmente sono sempre io ma c'è tanta più autostima, ad esempio quando andavo a fare shopping per me era un disagio perché dovevo andare nel reparto curvy. Adesso è una gioia andare a fare shopping prima un trauma.

A.: Quindi quelle che erano cose normali, quotidiane, come andare a comprare un vestito e fare un po' di shopping erano comunque fonte di ansia e di pensieri.

F.: Assolutamente. Oppure andare, a farsi una semplice passeggiata al mare; adesso per me andare al mare e mettermi in costume è normale; prima canottiera e pantaloncino perché mi vergognavo veramente tanto.

A.: Il rapporto con te stessa e col tuo corpo è migliorato tantissimo, mi sembra di capire.

F.: Sì, sì, assolutamente. Mi vergognavo ad andare in giro, e spesso andavo sola. D'estate, jeans lunghi e maglie a maniche lunghe anche con 40 gradi.

A.: Quindi possiamo dire, per concludere, che dal punto di vista dell'allenamento per te è stato importante riuscire a trovare una formula veloce, divertente, controllata e che ti desse dei risultati non solo nel momento in cui ti allenavi ma che ti desse modo di prolungare quell'effetto e quindi averne un beneficio anche nei giorni successivi?

F.: Sì, mi piace talmente tanto che partita da tre allenamenti adesso sono passata a quattro e quando non riesco ad allenarmi sono dispiaciuta perché mi manca quella sensazione di benessere.

A.: L'attività metabolica ha proprio questa funzione, cioè quello di rilasciare serotonina, il cosiddetto ormone della felicità, che quindi anche quando si fa fatica e si suda, cosa ti succede?

F.: Succede che stai bene

A.: Se adesso ti guardi indietro e pensi a com'eri, qual è il tuo primo pensiero?

F.: Perché non l'ho fatto prima?

A.: Quindi il consiglio che ti verrebbe da dare a chi magari legge queste righe è di prendere il coraggio e partire?

F.: Il problema principale è proprio partire, le soddisfazioni arrivano. All'inizio il mio metabolismo era... spento! Adesso è stato rivoluzionato!

A.: Vorrei finire con queste tue parole perché mi sembrano le più chiare e motivanti per chi ci legge.

Ti ringrazio moltissimo per il tempo che ci hai dedicato.

F.: Grazie a te, spero che raccontare questa mia storia possa servire a tanti a trovare quel pizzico di coraggio, ne basta veramente un pizzico ma la vita può esserne stravolta, in meglio!

Questa è la storia di Ibtissem!

A.: Partiamo dalle presentazioni, io ti chiamo sempre Ibi, però il tuo nome corretto e pronunciato benissimo è?

I.: Ibtissem, sono algerina e ho 33 anni. Sono in Italia da tanto, ho girato diverse città, Bergamo, Cesena, Cesenatico per arrivare a Ravenna nel 2021.

A.: Siamo qui con te per parlare di un traguardo importante che hai raggiunto in tema di perdita di peso. Posso chiederti quanto pesavi prima di iniziare il tuo percorso?

I.: Pesavo 112. Dicevo 110 perché mi vergognavo e mi sembrava che 110 suonasse meno impegnativo che 112.

A.: Nella tua testa quei due kg facevano la differenza. Adesso quanto pesi Ibi?

I.: 72. 40 kg in meno rispetto all'inizio.





A.: Cosa ha fatto scattare nella tua testa il pensiero “devo fare qualcosa per me, così non va”?

I.: Io vengo da una famiglia di sportivi, mio babbo, i miei fratelli, tutti hanno sempre fatto sport ed anche io l'ho sempre praticato. Nel periodo del COVID, costretta a stare ferma a casa, chiusa e con la difficoltà della lingua e quindi della comunicazione mi ha portato ad una depressione che è sfociata nel cibo. Sono ingrassata molto ed in pochissimo tempo.

Avevo il documento di soggiorno da rinnovare, non capivo nulla della legge italiana. Avevo tante difficoltà burocratiche in un periodo bruttissimo per tutti.

Sono ingrassata 35 kg in 6 mesi.

Poi con la fine del lockdown, sono arrivata a Ravenna. Pensavo 110 kg e pensavo che non sarei mai riuscita a tornare com'ero, avevo bisogno di aiuto.

A.: E a quel punto che cosa succede?

I.: Mi viene diagnosticato il morbo di Crohn, subisco diversi interventi e a quel punto ho preso la decisione, ho detto basta. La mia salute viene prima di tutto.

Ho chiesto a una mia amica quale palestra potesse fare al caso mio e lei mi ha parlato del Life Planet e di un allenamento che veniva fatto seguendo dei colori che dava grandi risultati ma non avevo ben capito di cosa si trattasse.

Ho deciso di venire e la prima cosa che mi ha colpita è stata l'accoglienza. Venivo da una brutta esperienza in una struttura di Bergamo ed essere accolta da persone sorridenti che mi hanno ascoltata e hanno capito i miei problemi e la situazione di difficoltà in cui mi trovavo è stato assolutamente fondamentale. Avevo una grande paura del giudizio e qui non mi sono sentita giudicata. Dal primo giorno ho trovato una famiglia disposta ad aiutarmi.

Mi sono detta “Qui ce la posso fare”.

A.: Hai iniziato ad allenarti seguendo quelle che sono le nostre metodologie, quindi l'utilizzo del dispositivo telemetrico cardiaco. Quanto è stato importante avere per te, oltre all'accoglienza degli istruttori e al clima che si era creato, avere una tecnologia su cui poterti appoggiare e che ti dava dei parametri scientifici a cui fare riferimento?

I.: Mi ha fatto capire che nell'allenamento sta tutto nell'intensità. I risultati passano da lì.

Imparare ad usarlo è stato semplicissimo.

A.: Possiamo dire che adesso è...il tuo compagno di allenamento inseparabile?

I.: Assolutamente. Guarda, anche adesso che è cambiato un po' il mio obiettivo e sto lavorando più sul muscolo, lo uso sempre perché ho bisogno di quei risultati. Alla fine quando lo spengo mi arrivano tutti i report della giornata nella mail ed è un momento già di grande soddisfazione.

A.: Abbiamo detto che hai perso più di 40 kg, significa cambiare veramente la fisionomia di una persona. Io ti ho detto quando ho visto la tua foto che sembri un'altra persona, hai cambiato la tua espressione, hai cambiato il tuo sorriso. Ti posso chiedere

che cosa ha comportato nella tua vita riuscire ad ottenere questo obiettivo, che miglioramenti ha portato?

I.: La prima cosa è la mia salute, la sua importanza è fuori di dubbio. La seconda cosa, è un'autostima accresciuta, ora faccio shopping con piacere. Prima quando andavo nel reparto big size mi sentivo in grande disagio.

A.: Mi hai detto che non ti vuoi fermare e che i tuoi obiettivi sono cambiati, che ora vuoi lavorare maggiormente sul tono dei tuoi muscoli ma sempre con l'uso e l'aiuto del tuo dispositivo. Posso chiederti se consiglieresti questa metodologia di allenamento a chi vuole iniziare e non sa come fare? Non sa a chi affidarsi e come fare ad essere sicuri dei risultati?

I.: A tutti, veramente a tutti, personalmente ho portato due amiche con me, hanno già provato ad allenarsi e sono rimaste senza parole, per la tecnologia, l'ambiente che hanno trovato, avere istruttori che ti seguono passo passo lungo il percorso.

A.: Quindi diciamo che è importante la tecnologia, è importante come viene applicata, ma è altrettanto importante avere una squadra con istruttori che ti aiutano a lavorare con la tecnologia, che ti seguono, ti fanno sentire a tuo agio e creano un ambiente in cui poterti allenare in tranquillità e serenità. È così?

I.: Esatto, è quello che fa la differenza. Perché sì, la tecnologia è importante e il Life Planet, secondo me, è l'unica palestra in cui ho trovato tutti questi strumenti che rendono il tuo allenamento semplice e adatto a tutte le età; vedo dei ragazzi giovani ma anche persone più grandi; un mio amico ha 72 anni e si allena con il metodo a colori.

A.: Quindi non c'è un limite di età, non c'è un limite di obiettivo, basta solo avere quel pizzico di coraggio per superare la porta all'ingresso e scoprire un mondo in cui si viene aiutati anche attraverso la tecnologia in una maniera semplice e divertente.

I.: Perché è tutto divertente. Io te lo assicuro, appena si entra ci si innamora.

A.: Poi tu hai un sorriso contagioso quindi non si può non sorridere con te!

I.: Grazie, il mio nome vuol dire “sorriso” in arabo.

A.: Perfetto, quindi abbiamo imparato anche che il tuo nome in arabo significa sorriso. L'invito che possiamo fare a tutti è quello di venire a sorridere qui con te.

I.: Assolutamente, io ci sono.

A.: Sei stata gentilissima, grazie del tuo tempo e grazie per quello che ci hai detto, penso che possa essere veramente di grande aiuto a tante persone.

Spesso ci si sente inadatti, intimoriti si ha paura di non essere accolti; trovare un sorriso e un luogo adeguato può fare veramente la differenza.

Grazie mille.



Andrea Bruschi

NOVITÀ

VITAL SCULPT HIIT

ITAL SCULPT HIIT

è il nuovo format di JAZZERCISE, novità per la prossima stagione di allenamenti a corpo libero.

Inserito nella nostra programmazione a Maggio 2025, rimarrà nel planning futuro, viste le favolose caratteristiche allenanti del programma.

Di cosa si tratta?

VITAL SCULPT HIIT è un format di allenamento della durata di 50 minuti che unisce, in una sessione, elementi come Forza/Cardio/Funzionale.

In una parola LONGEVITA' per il nostro corpo.

Ma guardiamo una ad una le varie fasi che, unite, portano ad un miglioramento del nostro livello di fitness a 360 gradi destinato a durare nel tempo.

Col passare degli anni la Composizione Corporea cambia ed è quindi importante cercare un modo per rimanere Forti, Energetici, Capaci.

La ricerca scientifica sulle metodologie di allenamento ha condotto a considerare quanto siano importanti 3 caratteristiche per rimanere in salute e longevi.

1. *Utilizzare l'allenamento della FORZA e l'HIIT* per attivare il Sistema Nervoso Centrale.*
2. *Fare movimenti e spinte MULTIDIREZIONALI per contrastare la diminuzione della densità ossea.*
3. *Utilizzare l'Allenamento Funzionale per un coinvolgimento simultaneo di diversi distretti muscolari e articolari.*

La lezione è strutturata in modo specifico per sviluppare questi 3 elementi.

- 1 Normalmente, dopo i 30 anni, inizia una progressiva e fisiologica perdita di massa muscolare. L'allenamento della Forza con carichi di lavoro superiori a ciò che normalmente siamo abituati ad utilizzare, provoca uno shock al nostro Sistema Nervoso Centrale, inducendo il nostro organismo ad "organizzarsi" per rimanere forti e sostenere questo tipo di esercizio. Allo stesso modo, le brevi ma intense Fasi Cardio (che vanno a completare il nostro HIIT), provocano una alternanza Resistenza/Recupero con conseguente aumento del nostro Metabolismo (anche a riposo!).

- 2 Le spinte ed i movimenti Multidirezionali aiutano a contrastare la perdita di densità ossea. Gli shock provocati dai movimenti verticali e laterali durante l'allenamento inducono l'organismo a mantenere la densità ossea adeguata (limitando quindi il rischio di osteoporosi) rinforzando il nostro sistema scheletrico.

- 3 I movimenti Funzionali sono movimenti con uno scopo (spingere, tirare, piegare, sollevare, etc.) che coinvolgono allo stesso tempo numerosi muscoli e articolazioni.

Un esempio classico è "sollevarsi o scendere sul pavimento". Questa semplice azione coinvolge gambe, core, fianchi. L'esecuzione di un tipo di movimento come questo, fatto in modo corretto e mirato, contribuisce a migliorare l'equilibrio, preservare la massa muscolare, migliorare la mobilità articolare, riducendo il rischio di infortuni.

Per questo motivo, nella nostra lezione, scendiamo e saliamo dal pavimento, in modo mirato, in 3 separati e precisi momenti.

Queste sono le caratteristiche principali di VITAL SCULPT HIIT.

Pensate di fare tutto questo in un clima gioioso e divertente accompagnati da brani musicali accuratamente scelti per voi e per dare ancora più energia alla nostra sessione.

E' un allenamento adatto ad ogni tipo di pubblico che consiglio di effettuare utilizzando il nostro sistema di Allenamento A Colori.

Questo vi permetterà, in ogni istante di avere il monitoraggio dell'impiego energetico e permetterà al vostro istruttore di guidarvi al meglio nella sessione e trarne il miglior risultato possibile.

Non vi resta che indossare il sensore e venire a provare!!



SPA

CALDO, FREDDO
SPA E TERME
RISULTATIALLEATI NATURALI PER LA
LONGEVITÀ E CONTRO
L'INFIAMMAZIONE SILENTE

Negli ultimi anni, l'interesse per i metodi naturali e non invasivi per promuovere la salute a lungo termine è cresciuto esponenzialmente. Sempre più persone cercano strategie preventive per migliorare il benessere, rallentare l'invecchiamento e ridurre il rischio di malattie croniche. In questo contesto, pratiche antiche come l'alternanza caldo freddo, i bagni termali e i trattamenti in SPA stanno vivendo una nuova primavera, supportate da crescenti evidenze scientifiche.

Una delle chiavi di lettura più interessanti del loro effetto benefico è la lotta contro l'infiammazione silente (o cronica di basso grado), un fenomeno subdolo e pericoloso, considerato uno dei principali motori dell'invecchiamento precoce e di molte patologie degenerative.

Parallelamente, l'uso sapiente di caldo e freddo ha un impatto significativo su parametri biologici legati alla longevità, influenzando metabolismo, risposta immunitaria, e produzione di ormoni.

Infiammazione Silente: Il Nemico Invisibile della Longevità

L'infiammazione silente è una condizione cronica, spesso asintomatica, caratterizzata da un'attivazione costante e di basso grado del sistema immunitario.

A differenza dell'infiammazione acuta, che è una risposta sana a un'infezione o a un trauma, l'infiammazione cronica può danneggiare progressivamente i tessuti e gli organi.

Essa è correlata a numerose malattie: Alzheimer, diabete di tipo 2, patologie cardiovascolari, cancro, obesità e anche alla sindrome metabolica.

I principali fattori scatenanti dell'infiammazione silente sono: cattiva alimentazione (in particolare un eccesso di zuccheri raffinati e grassi trans), stress cronico, sedentarietà, mancanza di sonno, inquinamento ambientale e squilibri ormonali. Combatterla, quindi, richiede un approccio integrato, che includa dieta, attività fisica, gestione dello stress e – non da ultimo – strategie termali come quelle offerte da

Andrea



SPA e centri benessere.

Il Caldo: Un "Sole Interno" che Attiva la Salute

L'esposizione al calore controllato, come quello di una sauna, bagno turco o bagno termale caldo, ha effetti straordinari sul corpo umano. Numerosi studi, tra cui alcuni condotti in Finlandia, hanno dimostrato che l'uso regolare della sauna è associato a una riduzione del rischio di mortalità cardiovascolare e a una maggiore aspettativa di vita.

Benefici del Caldo sulla Longevità e sull'Infiammazione:

- Dilatazione dei vasi sanguigni: migliora la circolazione e l'ossigenazione dei tessuti.
- Stimolazione del sistema linfatico: facilita l'eliminazione delle tossine.
- Induzione dell'heat shock response: attiva le proteine HSP (Heat Shock Proteins), che proteggono le cellule dai danni ossidativi e supportano la riparazione cellulare.
- Attivazione del sistema parasimpatico: promuove rilassamento, abbassamento del cortisolo (ormone dello stress) e riequilibrio del sistema nervoso autonomo.
- Effetto simil-esercizio: l'aumento della temperatura

corporea stimola una risposta metabolica simile a quella dell'attività fisica leggera.

Il Freddo: L'Abbraccio Gelido che Rigenera

Anche il freddo, quando applicato in modo mirato e controllato, è un potente alleato della salute. Pratiche come la crioterapia, l'immersione in acqua fredda, le docce fredde o il semplice contatto con l'aria fredda hanno guadagnato popolarità, specialmente tra gli sportivi e i sedentari.

Effetti del Freddo sul Corpo:

- Riduzione dell'infiammazione: il freddo agisce come potente antinfiammatorio naturale, riducendo gonfiori e stimolando la produzione di citochine antinfiammatorie.
- Stimolo alla termogenesi: il corpo, per mantenere la temperatura interna, attiva il tessuto adiposo bruno, aumentando il metabolismo e migliorando la sensibilità insulinica.
- Rafforzamento del sistema immunitario: l'alternanza caldo-freddo potenzia la risposta immunitaria, aumentando globuli bianchi e linfociti.
- Aumento delle endorfine e dopamina: l'impatto del freddo sul sistema nervoso centrale stimola la produzione di neurotrasmettitori legati al benessere e alla motivazione.
- Miglioramento della resilienza allo stress: esporsi al freddo insegna al corpo a gestire meglio lo stress (eustress), migliorando la tolleranza generale a condizioni avverse.

Alternanza Caldo-Freddo:

Una Danza Terapeutica per il Corpo

La vera magia si verifica quando caldo e freddo vengono alternati, come avviene in molte pratiche SPA tradizionali: sauna seguita da doccia fredda, bagno termale caldo seguito da una camminata nel percorso Kneipp, immersione in vasca fredda dopo il bagno turco, ecc.

Benefici dell'alternanza caldo-freddo:

- Allenamento vascolare: i vasi sanguigni si contraggono e dilatano in risposta agli stimoli termici, migliorando la loro elasticità e la circolazione generale.
- Effetto "detox" potenziato: la sudorazione seguita dalla vasocostrizione facilita l'eliminazione di scorie metaboliche.
- Stimolazione del sistema nervoso autonomo: alternare caldo e freddo aiuta a riequilibrare il sistema simpatico e parasimpatico, migliorando il tono dell'umore e la qualità del sonno.
- Supporto al sistema linfatico: il drenaggio dei liquidi viene facilitato, contribuendo alla riduzione dell'infiammazione e del ristagno.
- Neuroplasticità e resilienza mentale: l'adattamento ai cambiamenti di temperatura sviluppa tolleranza e flessibilità, beneficiando anche la salute mentale.

Conclusione:

Investire in Benessere è Investire in Longevità

Il corpo umano ha una straordinaria capacità di adattamento e rigenerazione, ma ha bisogno degli stimoli giusti. L'alternanza caldo-freddo, unita all'attività fisica e alla sana alimentazione rappresenta una strategia naturale, potente e accessibile per ridurre l'infiammazione silente e allungare la salute della vita.



T H E N E W

ix2



Piacere di guidare. 100% electric.

SCOPRI LA NUOVA BMW X2, DA OGGI ANCHE 100% ELETTRICA,
IN CONCESSIONARIA E SU **BMW.IT**

Ravenna Motori

Società di ErreEffe Group SpA

Via della Fornace, 13

Ravenna

Tel. 0544 1673621

erreeffegroup.it

Nuova BMW ix2: consumo di energia in kWh/100 km: 15,3 - 19; emissioni di CO₂ in g/km (ciclo misto): 0. I consumi di energia e le emissioni di CO₂ riportati sono stati determinati sulla base della procedura WLTP di cui al Regolamento UE 2017/1151. I dati indicati potrebbero variare a seconda dell'equipaggiamento scelto e di eventuali accessori aggiuntivi. Immagine di prodotto visualizzata a puro scopo illustrativo.