

L'ALFABETO DELLE INTENZIONI D'INIZIO ANNO

I «buoni propositi» del 2008? Roba da manuale

Smettere di fumare, dimagrire, rimettersi in forma, diventare buone, insomma, fare tutte quelle cose che avreste voluto fare e non avete fatto nell'anno appena trascorso. Tutti propositi che le brave signorine si ripetono ogni anno e non si rispettano mai. Ecco allora: *Come rispettare i buoni propositi*, un divertente manuale, appena pubblicato da **Morellini** (pagg. 295, euro 9,80). L'autrice Marie Belouze-Storm, giornalista specializzata in salute, spiega in otto capitoletti tutti i piccoli segreti per sferare un attacco all'ultimo sangue contro i vizi. Fino all'ultimo buon proposito che è: «Imparerò a memoria questo glossario». Magari arrivare a tanto non è necessario, ma appuntare bene a mente tutte le

voci alfabetiche che compongono il glossario può servire. Vanno da acidi grassi (che apportano 9 kilocalorie per grammo), sino a zinco (fatene il pieno mangiando ostriche), passando per cellulite (la bestia nera), per zuccheri (altra bestia nera).

«Rassicuratevi - scrive l'autrice - nessuno vi chiederà di diventare una formichina ascetica o di rinunciare ai piaceri della vita. Tanto non farebbe per voi», quindi applicate i trucchi semplici per non diventare flaccidi pur rimanendo adorabilmente pigri.

La prima cosa è l'arte di imparare a mantenere i buoni propositi, perché di strombazzarli sono capaci tutti, tutti i giorni. Quindi fissare obiettivi piccoli e realistici per poi non rimanere troppo delusi e an-

nunciare la decisione a chi vi circonda così magari si trova anche qualcuno che vi dà una mano e che potrebbe dividerli con voi. Poi ridere perché è sempre un buon rimedio, mantenere la calma, guardare in faccia la realtà.

L'obiettivo è la serenità attraversando le strade della calma zen. Quando comunque non funzionano i sistemi per mangiare bene, o per mangiare fuori dai pasti senza sensi di colpa, oppure quelli per emanciparsi dal cioccolato senza rinunciarvi del tutto, allora affidatevi al moto, confortandovi con un dato statistico: 48% è la percentuale attuale delle donne che praticano attività fisica; nel 1968 erano solo il 9%, quindi almeno c'è una speranza nelle percentuali.

[RC]

