

Dimagrire, smettere di fumare, fare più moto. Ma senza stress, e provando a... ridere

Come rispettare i buoni propositi un manuale "comprensivo" per il 2008

Marlanna Argentina

Smettere di fumare, dimagrire, rimettersi in forma, migliorare con se stessi e con gli altri, insomma fare tutto quello che avreste voluto fare e non avete fatto nell'anno appena trascorso. "Come rispettare i buoni propositi" è il titolo che ognuno dà ad ogni anno nuovo e quindi anche a questo 2008, ma è anche il titolo di un divertente manuale appena pubblicato da **Morellini** editore nella serie Pink generation, dedicata alle donne - e non solo - del terzo millennio (pag. 295, euro 9,80).

L'autrice Marie Belouze-Storm, giornalista freelance specializzata in salute, spiega in otto capitoli tutti i segreti per sferare un attacco all'ultimo sangue contro i vizi, ma rilassandosi, 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 che compongono il glossario può essere utile. Queste vanno da acidi grassi (che apportano 9 kcal per grammo), fi-



Addestramento da marines? Secondo la Belouze-Storm non occorre

no a zinco (fatene il pieno mangiando ostriche il più spesso possibile), passando per adipociti (volgarmente detto grasso), a cellulite (la bestia nera), a zuccheri (che sono l'altra bestia nera, ma che aiutano anche a calmare lo stomaco e dare energia).

«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, rugosi e con i polmoni neri pur rimanendo adorabilmente pigri.

La prima cosa è l'arte di imparare a mantenere i buoni propositi, perché ad esprimerli sono capaci tutti, tutti i giorni. Quindi fissare obiettivi piccoli e realistici

per poi non rimanere troppo delusi e annunciare 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.

S'impara quindi una forma di meditazione, anche se in poche battute, perché è da lì che deve ripartire il nuovo anno della riconquista. Se poi le avete provate tutte per rilassarvi e non è stato utile, provate con l'hammam, suggerisce Belouze-Storm.

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. ◀

