



10 strategie per vivere con leggerezza dopo i 40 anni

Come ritrovare un rapporto sano con il proprio peso



Sommario

La trasformazione del corpo e della mente dopo i 40 anni	3
L'autore: Susanna Grassi	4
Le co-autrici	5
10 strategie per recuperare un'immagine corporea positiva	8
1. Osservate i segnali che si celano dietro il linguaggio tra corpo e psiche, accogliendo il bisogno di bellezza	10
2. Valorizzate la vostra immagine per trovare la motivazione di affrontare il cambiamento	11
3. Siate consapevoli della connessione tra immagine corporea e peso	17
4. Instaurate un rapporto sano con il cibo	18
5. Rispettate i cambiamenti del vostro aspetto dovuti a ormoni, stile di vita e calo fisiologico	19
6. Abbracciate le soluzioni che possono rallentare la corsa all'invecchiamento, come dieta e allenamento	21
7. Allenatevi seguendo una fitness routine personalizzata	22
8. Comprendete la differenza tra mangiare e nutrirsi	24
9. Misurate il vostro corpo per avere una visione oggettiva del vostro stato di salute e del vostro aspetto	25
10. Iniziate a difendervi dai cibi processati che stanno condizionando la vostra vita	26
Conclusione: ritrovare sé stesse è possibile	28



La trasformazione del corpo e della mente dopo i 40 anni

Entrare negli “anta”, soprattutto per una **donna**, significa confrontarsi con una lunga serie di **cambiamenti**: la pelle va incontro alla **perdita del tono**, viene **meno la resistenza fisica e mentale**, il corpo diventa maggiormente **incline all'aumento del peso** sia per via di fattori ormonali sia a causa di eventuali gravidanze oppure per l'avvicinamento alla menopausa. Si tratta di un'età caratterizzata da uno **stile di vita ricco di impegni e responsabilità**, dalla carriera alla gestione di una famiglia, che mette molte donne nella condizione **di dover definire sia le proprie priorità sia di dover decidere cosa mettere in secondo piano**. Per questo, spesso si finisce per **trascurare sé stesse e il proprio corpo**, proprio nel momento in cui si **ha maggiormente bisogno di attenzioni e di cure**.

Le **pressioni della società**, seppur oggetto di opinioni e critiche, sono ciò che porta la maggior parte delle quarantenni a voler incarnare **l'ideale della figura femminile di successo, di bella presenza e capace di prendersi cura dell'ambiente domestico e della famiglia**. Perciò, mostrarsi agli altri con un aspetto meno giovane e con qualche chilo in più, per molte donne **è vissuto come fallimento**, tanto da provare un senso di **vergogna** e di **inadeguatezza per la naturale metamorfosi del proprio corpo** e arrivare a non riconoscersi più.

Per uscire da questo vortice di negatività, che può limitare la vita di molte donne dopo i 40 anni, è fondamentale tornare ad avere un rapporto positivo con il proprio peso e con la propria immagine corporea. Unendo **l'approccio psicologico** alla **nutrizione**, all'**allenamento** e alla **consulenza d'immagine** è possibile lavorare sulla piena consapevolezza di sé e sui punti di forza che rendono ogni donna unica e, soprattutto, in salute.

L'autore: Susanna Grassi

Sono **Susanna Grassi**, psicologa, esperta in psicologia estetica. Grazie alla mia formazione e alla mia esperienza professionale, **aiuto le donne a tornare in forma e in armonia con il proprio Sé.**

Sono sempre stata affascinata dal rapporto che le persone instaurano con il cibo e con il proprio peso, tanto da essermi laureata presso l'Università Vita Salute San Raffaele di Milano con una tesi sui disturbi alimentari.

Negli ultimi 15 anni ho lavorato come manager nel campo della medicina estetica per diverse organizzazioni. L'esperienza e l'interazione con differenti figure professionali del settore hanno rafforzato in me la consapevolezza della grande affinità tra la **psicologia** e il **bisogno di bellezza**, partendo dal principio che ognuno di noi è un'**unità inscindibile di mente e corpo**. Per questo, nelle mie sessioni di psicologia estetica do molta importanza al **potenziamento delle sensazioni**, lavorando con tecniche corporee e di immaginazione guidata, orientate al recupero consapevole della corretta percezione di sé e del bisogno di bellezza nella dimensione individuale e sociale.



Credo fortemente nell'**approccio integrato** e nel lavoro d'équipe, in cui ogni professionista mette al servizio di ogni donna le proprie competenze consentendo loro di sentirsi accolte, viste, considerate, capite e amate.

Per questo, a contribuire a questa risorsa ci sono con me:

- **Sonia Tamai**, consulente di immagine e personal shopper specializzata in ambito business,
- **Emanuela Iacona**, personal trainer specializzata nell'allenamento al femminile e mental coach,
- **Manuela Rosa Nobile**, biologa nutrizionista specializzata in Scienze dell'alimentazione ed esperta di nutrigenomica

Le co-autrici



Sonia Tamai

Sono **Sonia Tamai**, consulente di Eleganza Attraente specializzata in ambito business. Dopo più di vent'anni al fianco di imprenditori di successo, ho unito la mia esperienza alle migliori tecniche di Consulenza d'Immagine per **aiutare uomini e donne a migliorare il proprio aspetto, metodi che oltre a rendere più bella e attraente una persona, la rendono anche più sicura di sé.**

Fin da piccola ho sempre desiderato aiutare gli altri a sentirsi bene con sé stessi e ispirata da mia zia, dama di compagnia per una contessa di Treviso degli anni 60, ho capito quale fosse la mia strada. Lei mi ha insegnato la legge dell'attrazione, che non è, come molti pensano, una dote naturale, ma è la somma di studio, conoscenza, cultura, formazione e infinita costanza. Per me, è stata una grande fonte d'ispirazione, una donna impeccabile in tutto, dalla postura alla scelta dei gioielli e degli abiti, fino ai suoi modi raffinati e dolci di porsi con le persone, che la rendevano amata e stimata da tutti per la sua classe. Insieme a lei ho scoperto anche l'importanza della figura di "consigliera dell'abito giusto", l'esperta capace di sapere quale abito indossare per ogni

occasione, privata e lavorativa, e la professionista da sempre presente in tutte le case aristocratiche.

Oltre ad aver approfondito dai migliori esperti nazionali tutte le tecniche di consulenza d'immagine, ho ampliato la mia formazione sotto un **profilo psicologico**, ottenendo la certificazione di Master in PNL, e **spirituale**, ottenendo il diploma di parapsicologa moderna. La conoscenza di queste tre importanti aree della vita (immagine, psicologia, spirito) mi permettono di poter **curare a 360° il benessere della persona**.



Emanuela Iacona

Sono **Emanuela Iacona**, personal trainer certificata (Federazione Italiana Fitness), mental coach e insegnante di Pilates e Body Balance.

La mia passione per il fitness mi accompagna fin da giovanissima, in un momento in cui sentivo il bisogno di riconnettermi con il mio corpo. **Ho**

trovato nella disciplina sportiva energia, vitalità, maggior consapevolezza e autostima e fin da subito ho avuto la certezza che **fare attività fisica contribuisca a creare il benessere psicofisico**. Nel frattempo, mi sono laureata in Giurisprudenza acquisendo disciplina e capacità dialettica, finché, un giorno, ho deciso di cambiare vita e di dedicarmi a tempo pieno al fitness, facendo sì che l'**allenamento al femminile** diventasse anche la mia professione. In particolare, mi sono **specializzata in Functional Training, Body Balance e Pilates in gravidanza, post-natale e anti-aging**, creando **allenamenti su misura** per ottenere un **corpo tonico e sempre femminile**.

Studio-formazione, cuore-passione, coraggio-impegno, queste sono le parole chiave per qualsiasi cambiamento importante che cerco di trasmettere a chi alleno. Perché l'attività fisica dà l'opportunità di trovare energia, vitalità, maggior consapevolezza e autostima, e come requisito minimo richiede una corretta attitudine mentale per ottenere obiettivi e migliorare sia il proprio corpo sia la qualità della propria vita. Per me è fondamentale promuovere un approccio multidisciplinare che metta in relazione la mente e il corpo e desidero **aiutare le donne che ambiscono a risultati veri e intendono investire sulla propria salute e sulla propria bellezza**.



Manuela Rosa Nobile

Sono **Manuela Rosa Nobile**, biologa nutrizionista specializzata nella medicina anti-aging.

Dopo aver conseguito la Laurea in Scienze Biologiche presso l'Università di Pavia e la Specializzazione in Scienza dell'Alimentazione alla Statale di Milano, ho iniziato un percorso

ospedaliero per quasi venti anni. In seguito, ho preferito la libera professione, iniziando lo studio della **medicina anti-invecchiamento**, che tutt'ora seguo come formazione continua. **Appartengo ai professionisti dell'A.M.I.A.**

(Associazione Medici Italiani Anti-Aging), lo faccio per poter **promuovere questa scienza preventiva, predittiva e rigenerativa**, con lo scopo di **aggiungere anni in salute alla vita delle persone** che seguo, attraverso uno **stile di vita sano**, una **corretta alimentazione** e una serie di **esami che rivelano predisposizioni, allergie o stati infiammatori**. In questo modo, è possibile evitare di dover intervenire solo dopo la manifestazione della malattia.

Il mio lavoro si rivolge in particolare alle persone in sovrappeso-obese, a quelle che soffrono di disturbi alimentari, a chi ha patologie metaboliche come il diabete o le dislipidemie.

Per me, il segreto del lavoro del nutrizionista è l'ascolto e la personalizzazione di ogni piano dietetico, per rendere semplice un cambiamento che ha delle novità, superare la sedentarietà e

motivare gli altri. Insieme è possibile riacquistare le energie ormai sparite e riprendersi il proprio corpo.





10 strategie per recuperare un'immagine corporea positiva

L'unione tra **psicologia, nutrizione, allenamento e stile** migliora la relazione con le proprie forme, in quanto l'individuo è **un'unità indissolubile di mente e corpo**, e per comprendere i significati che diamo al nostro aspetto in relazione con la società e con noi stessi è necessario formulare un pensiero complesso e dinamico. Basti pensare alle situazioni più comuni in cui avviene il **rifiuto dell'immagine corporea**. Tra queste vi è **l'aumento del peso**, poiché **il corpo cambia le sue forme e risulta sempre più difficile riconoscersi davanti allo specchio**, rimanendo legati all'immagine corporea del passato. Ciò, comporta un **malessere** non solo **individuale**, ma anche **sociale**: non ci si accetta, ci si sente come di aver perso qualcosa di importante, di profondo e per sempre, e ci si vergogna nel mostrarsi agli altri. Questo, causa gravi conseguenze sulla propria autostima, sulla persona nella sua interezza e nella sua auto-attribuzione di valore.



Ed è proprio il malessere ad essere il punto di partenza dei **continui fallimenti nel portare avanti la dieta e nell'aver un buon controllo alimentare**, per i quali si innesca un loop comportamentale che amplifica sempre di più lo stato di insoddisfazione e limita la motivazione al cambiamento.

Qual è la conseguenza di questo comportamento? L'insorgere dei **sensi di colpa** e il progressivo **consolidamento dell'autosvalutazione**.

Per riacquistare la padronanza del proprio autocontrollo, vediamo insieme 10 strategie per ritrovare un rapporto sano tra peso e corpo dopo i 40 anni:

1. Osservate i segnali che si celano dietro il linguaggio tra corpo e psiche, accogliendo il bisogno di bellezza
2. Valorizzate la vostra immagine per trovare la motivazione ad affrontare il cambiamento
3. Siate consapevoli della connessione tra immagine corporea e peso
4. Instaurate un rapporto sano con il cibo
5. Rispettate i cambiamenti del vostro aspetto dovuti a ormoni, stile di vita e calo fisiologico
6. Abbracciate le soluzioni che possono rallentare la corsa all'invecchiamento, come dieta e allenamento
7. Allenatevi seguendo una fitness routine personalizzata
8. Comprendete la differenza tra mangiare e nutrirsi
9. Misurate il vostro corpo per avere una visione oggettiva del vostro stato di salute e del vostro aspetto
10. Iniziate a difendervi dai cibi processati che stanno condizionando la vostra vita

1

Osservate i segnali che si celano dietro il linguaggio tra corpo e psiche, accogliendo il bisogno di bellezza

Il **bisogno di bellezza** avvertito da molte donne è spesso additato dalla società come **paranoia**, **fissazione** oppure qualcosa di **negativo**, invece, comprendere l'origine dell'**esigenza del bello** può aprire le porte alla strada del **benessere** e di un migliore rapporto con sé stesse e con gli altri.

Partiamo dal presupposto che **la bellezza è un'esperienza percettiva**, quindi soggettiva, in quanto esprime una relazione tra un oggetto e un soggetto dotato di sensi e intelletto. Perciò, senza una mente capace di cogliere la bellezza essa non esiste. Infatti, nel generare un giudizio estetico **ciò che percepiamo passa sempre attraverso filtri cognitivi ed emozionali**, condizionati da esperienze, cultura, moda e pressioni sociali. In altre parole, ci appare bello ciò che ci sembra in grado di poter **soddisfare l'aspettativa di un nostro bisogno o obiettivo contingente**.

Più interessante ancora è **il rapporto tra bellezza e benessere**. Il **benessere** è uno stato psico-fisico profondo e duraturo, è lo **“stare pienamente nella vita”**. Spesso, guidati dal nostro eccessivo controllo razionale, lo ricerchiamo attraverso attività mentali affannose e superficiali, mentre lo si raggiunge grazie al contatto con l'altro e alla soddisfazione dei nostri bisogni, recuperando la pienezza delle sensazioni psicocorporee. Pensandoci bene, **la ricerca di bellezza è essa stessa benessere** (o bell'essere), dal momento che **ci permette di entrare in contatto con il mondo emozionale dei sentimenti** e ci consente di esprimerci attraverso tutti i piani del Sé.



La bellezza è dunque stare bene. E cosa significa nella pratica, stare bene?

- Potenziare le nostre funzioni cerebrali: memoria, lucidità, capacità di prendere decisioni
- Resistere allo stress
- Imparare a gestire le nostre emozioni
- Avere maggiore fiducia in noi stesse
- Tendere alla socialità
- Stimolare le difese dell'organismo

L'estetica è una modalità di comunicazione che le persone utilizzano per affermare la propria identità e per stabilire relazioni sociali. Corpo e psiche parlano uno stesso linguaggio e comunicano al mondo esterno chi siamo: per questo lavorare sulla propria armonia interiore è il primo passo per conquistare un benessere e una bellezza durevoli nel tempo. Se corpo e psiche sono un tutt'uno, l'obiettivo è quello di guardare alla persona nella sua interezza per aiutarla a rinascere in uno stato di benessere completo, nella dimensione individuale e sociale, anche con il passare degli anni.

Susanna Grassi

2 Valorizzate la vostra immagine per trovare la motivazione di affrontare il cambiamento

Soddisfare il proprio **bisogno di bellezza** conferisce un senso di **benessere** alle persone, sia mentale sia fisico, ed è proprio per questo che si ambisce ad appagarlo.

Per fare una piccola premessa, esiste **un algoritmo di simmetria matematica** che sta alla base della percezione dell'attrattività: **la sezione aurea**. Questa proporzione è molto ricorrente in natura ed è riconosciuta come ideale di bellezza e armonia.

La sezione aurea, nota anche come costante di Fidia o Proporzione Divina è **1,618** e fu utilizzata da Leonardo Da Vinci e da molti architetti che la introdussero negli edifici sacri. Grazie al suo impiego, è stato possibile

comprendere che più **le proporzioni di un viso o un oggetto** si avvicinano a **questo numero, maggiore è il livello della sua bellezza percepita**. Gli studi più recenti sulle **donne più belle del mondo** hanno dimostrato che molti dei loro volti **rispettano l'algoritmo di simmetria**. Questo, perché alcuni scienziati hanno scoperto che percepiamo i **corpi proporzionati** come **più sani**, inoltre l'occhio umano può elaborare più velocemente un volto simmetrico e questo fa sì che **il nostro cervello si senta "soddisfatto"** e percepisca un senso di **pace ed equilibrio**.

Come ottenere questo risultato?

Per mostrarsi al meglio e vedersi risplendere davanti allo specchio occorre vestire capi capaci di seguire le forme del corpo, avere stile e abbinare i giusti colori.

Vestibilità e forma del corpo

Per raggiungere la simmetria e riproporre la sezione aurea è fondamentale lavorare sulla forma del proprio corpo, che si mantiene sia in uno stato di magrezza sia in sovrappeso.

Per scoprire e seguire la geometria della nostra silhouette, un metodo semplice è quello di **tracciare una linea immaginaria che va dalle spalle al bacino**. In questo modo possiamo ritrovarci in una di queste tipologie:

- Corpo a clessidra
- Corpo a rettangolo
- Corpo a triangolo
- Corpo a triangolo rovesciato
- Corpo a ovale

Una volta identificata la nostra "forma", basta seguire alcuni semplici principi nell'abbigliamento per valorizzarci.



Corpo a clessidra

- Ha una vita ben definita
- L'ampiezza delle spalle e del bacino sono approssimativamente pari

Es. Kate Middleton

Chi ha il fisico a clessidra può prediligere top e vestiti aderenti con scollo rotondo oppure a V, l'obiettivo è valorizzare il punto vita. Per questo, i pantaloni a vita alta sono i migliori amici delle donne dal fisico a clessidra. Sono da evitare i pantaloni a vita bassa che allargano i fianchi. Lo stesso vale per le gonne, che devono essere a vita alta, con linea ad A o che scendono lungo i fianchi.

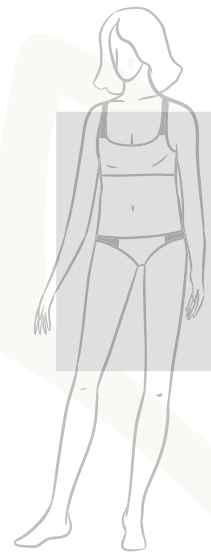
Corpo a rettangolo

- Non ha una vita ben definita
- L'ampiezza delle spalle e del bacino sono approssimativamente pari

Es. Gwyneth Paltrow

Chi ha il fisico a rettangolo deve creare otticamente il girovita. Ciò che può fare la differenza sono la scelta di abiti dai colori a tinta unita, invece è importante evitare di creare degli abbinamenti dove il cambio di colore sia posizionato sul punto vita così da non far fermare l'occhio delle persone proprio in quella zona.

Per creare curve armoniose che rompano la linea retta che va dalle spalle al bacino, il consiglio è quello di creare volume in uno dei due punti focali della silhouette, spalle e fianchi. Promossi i capi dalle righe verticali e da evitare quelli dalle righe orizzontali che allargano notevolmente la figura.





Corpo a triangolo

- Il bacino è più largo delle spalle
- I fianchi sono più pieni

Es. Jennifer Lopez

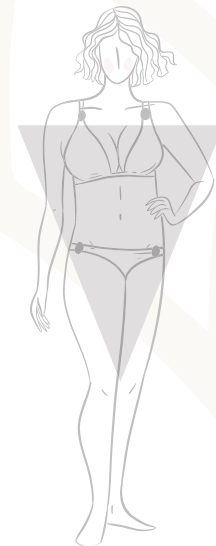
Chi ha un fisico a triangolo ha bisogno di slanciare la parte inferiore, per questo è consigliato far emergere la parte superiore più minuta. È bene, quindi, puntare su top dai colori brillanti per la parte superiore e giocare con le increspature delle spalline, i volumi e le maniche a sbuffo. Optare, poi, per pantaloni sobri, dai colori scuri e che siano capaci di alzare il punto vita e slanciare le gambe, come quelli a zampa, mentre sono da evitare i pantaloni a sigaretta o skinny. Lo stesso vale per le gonne, sono da prediligere quelle svasate a campana e sono da evitare quelle troppo aderenti. Il segreto è creare un gioco di fantasie nella parte alta e lasciare la parte bassa pulita.

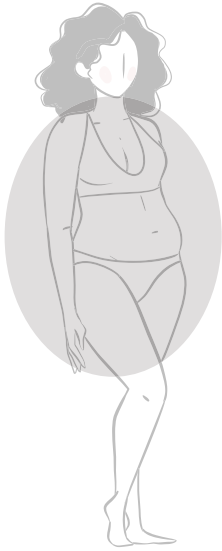
Corpo a triangolo rovesciato

- Le spalle sono più ampie del bacino
- Le gambe sono più magre e sottili rispetto alle altre parti

Es. Angelina Jolie

Chi ha il fisico a triangolo rovesciato deve equilibrare la figura grazie ai capi della parte inferiore del corpo. Invece, ciò che bisogna evitare è creare volume sulle spalle e fornire ulteriore sproporzione. Se nella parte superiore è bene indossare capi morbidi, capaci di addolcire la figura spigolosa del triangolo rovesciato, nella parte inferiore ci si può sbizzarrire con forme e colori, capaci di catturare l'attenzione verso la parte più minuta e slanciata del corpo. Quindi, sono consigliati top che non superino i fianchi, dalle bretelle spesse, dallo scollo a V e dai colori scuri. Per quanto riguarda la parte bassa, valorizzano la silhouette i pantaloni morbidi o a zampa e le gonne svolazzanti, plissettate o con tasche.





Corpo a ovale

- Spalle e fianchi contenuti, girovita poco segnato e addome morbido
- Il seno è prosperoso e non sono presenti spigolosità

Es. Cate Upton

Chi ha il fisico ovale deve scegliere abiti dalle linee verticali che slanciano la figura, prediligendo vestiti dalle tinte unite e tessuti dalla consistenza fluida e cadente, ottimi gli abiti anni '60. Lo scollo sarà rotondo oppure a V, da evitare i maglioni a collo alto. Per quanto riguarda i pantaloni, sono da prediligere quelli dal taglio dritto, mentre sono da evitare quelli a vita alta che enfatizzano l'ampiezza dell'addome.

Stile e sicurezza di sé

Partendo dal significato di stile, possiamo identificare questa parola con la seguente formula: “**conoscenza + piacere + protratto nel tempo**”. Con ciò, s'intende **avere una consapevolezza a 360° del proprio corpo e di quali abiti e colori lo valorizzano, la conoscenza tecnica di come abbinare capi e tessuti, il piacere nell'indossare gli abiti e gli outfit creati** e infine ma non per questo meno importante, avere nel tempo la **costanza della scelta di stile intrapresa**. Si ha stile se si indossa tutti i giorni quella tipologia di abbigliamento, altrimenti si parla di una persona che spazia nei vari stili, senza averne uno. Quindi è importante sceglierne uno da abbracciare nel tempo, capace di far sentire ogni donna unica e a proprio agio. La moda ci offre una vasta serie di stili: da quello **classico** al **bon ton**, dal **vintage** al **gotico**, dal **punk** allo **sportivo** e così via. L'obiettivo finale è quello di trovare e indossare quello che ci fa **sentire sicure di noi stesse**.

Colori e armocromia

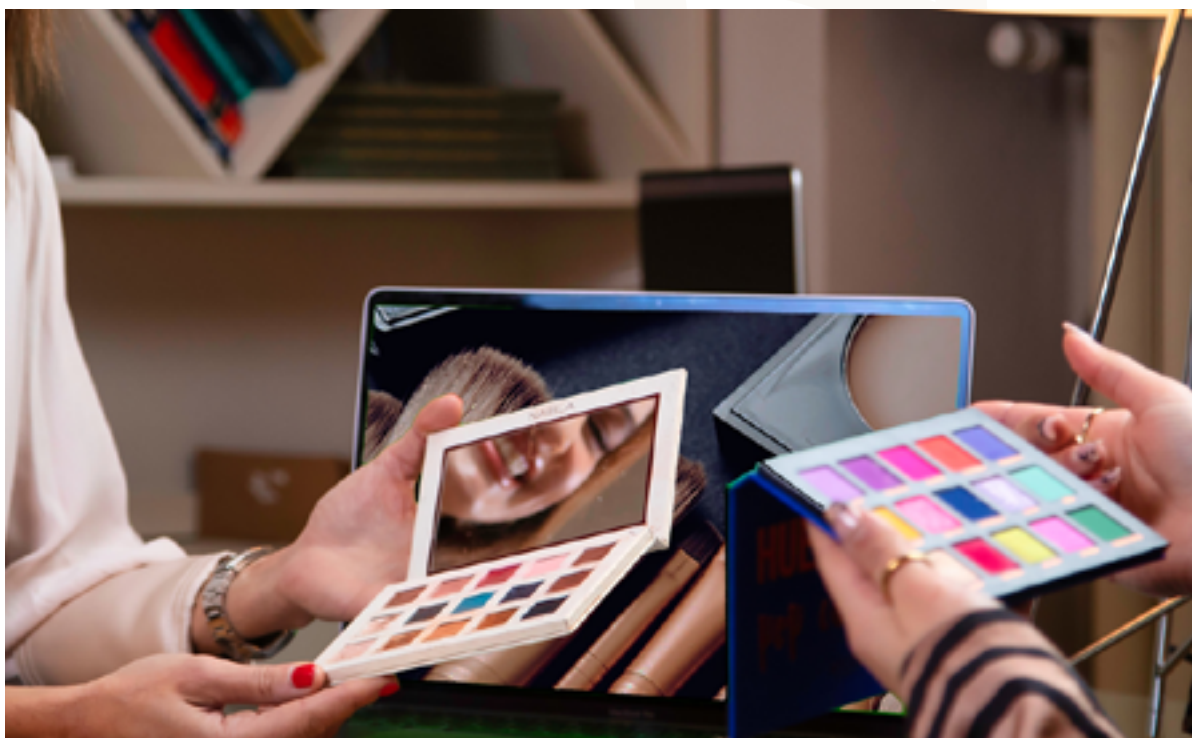
A vantaggio di questa sensazione di benessere c'è l'utilizzo corretto dei colori. Sono stati, fin dall'antichità, un riferimento fondamentale nei canoni estetici e oggi esiste il **test dell'armocromia**. Grazie a questa tecnica è possibile capire quali colori esaltano il viso, in base a una serie di fattori da considerare: il

sottotono, l'**intensità** e il **contrasto**, da individuare grazie all'analisi del colore della pelle, del viso, degli occhi o dei capelli.

L'armocromia divide l'essere umano in **4 principali categorie di colore**, a ognuna di queste corrisponde una precisa palette che dona fascino e attrazione a chi la indossa. Le 4 categorie prendono il nome delle stagioni: **Autunno, Inverno, Primavera ed Estate**. Capire a quale stagione apparteniamo è il primo passo per sentirsi **più sicure e attraenti**.

Dopo aver seguito questi piccoli consigli è possibile guardarsi allo specchio e percepirsi affascinanti, rinati e felici. Questo è uno stato d'animo necessario quando si ha intenzione di affrontare un percorso nutrizionale e di allenamento, per ritrovare la propria personale motivazione. Senza la giusta spinta, compiere sacrifici, che per loro stessa natura richiedono uno sforzo, risulta ancora più difficile e si è più soggetti ad arrendersi e a mollare. Perciò, è fondamentale recuperare un sano rapporto con la propria immagine corporea perché a ogni età e in ogni forma è possibile valorizzare il proprio corpo e nutrire il proprio bisogno di bellezza. Abbandonate, come verrà spiegato più avanti, il pregiudizio del peso e ricercate il benessere psico-fisico.

Sonia Tamai



3

Siate consapevoli della connessione tra immagine corporea e peso

Il significato del termine “immagine corporea”

“L’immagine corporea è l’immagine che abbiamo nella nostra mente della forma, dimensione, taglia del nostro corpo e i sentimenti che proviamo rispetto a queste caratteristiche e rispetto alle singole parti del nostro corpo.”

Dalla definizione di Peter Slade, del 1988, è possibile notare quanto **la bellezza e il benessere** siano strettamente legati alla dimensione psichica dell’immagine corporea, la quale si forma dentro di noi sulla soggettiva e intima percezione che abbiamo del nostro aspetto fisico. È plasmata dall’insieme di pensieri, ricordi ed emozioni che fin dall’infanzia proviamo nei confronti del corpo nella sua globalità e delle esperienze corporee e attitudini che lo riguardano.

Per questo, la relazione tra la propria immagine corporea e il proprio peso è un tema che merita profonda attenzione.

Il pregiudizio del peso

Innanzitutto, è doveroso **sfatare il pregiudizio che un’immagine corporea negativa dipenda necessariamente da una condizione di sovrappeso** che la porta a vivere in uno stato di malessere e di disagio sociale. **L’immagine corporea è la rappresentazione mentale che una persona ha del proprio corpo** e dipende da numerosi fattori: percezioni, sensazioni, emozioni, pensieri, influenze culturali e sociali. Mentre **l’aspetto fisico rappresenta come una persona è realmente** secondo alcuni parametri estetici e fisici.

Per questo, un primo importante lavoro che si deve fare è **indagare sulla convinzione di essere in sovrappeso**, così da **verificare** che vi sia un’**attinenza alla realtà** ed **escludere eventuali disturbi dell’immagine corporea** che fanno percepire la persona diversa da come è realmente.

Una volta esclusa un’eventuale alterazione dell’immagine corporea è importante fare una distinzione tra chi vive **una condizione di sovrappeso che parte da lontano**, in termini temporali, e chi invece si ritrova ad **aver preso peso** a seguito di alcuni cambiamenti che possono riguardare lo stile di vita, condizioni

specifiche di salute, la maternità, la menopausa, lo stress oppure il semplice trascorrere del tempo.

In entrambi i casi l'intervento di aiuto non può che essere multidisciplinare, coinvolgendo figure professionali in grado di intervenire sul rapporto che la persona ha con il cibo e sulla propria motivazione al cambiamento. La restrizione alimentare e l'esercizio fisico non possono essere da soli una soluzione al disagio avvertito dalla persona in sovrappeso: deve cambiare anche la relazione psicologica che si ha con gli alimenti.

Susanna Grassi

4 Instaurate un rapporto sano con il cibo

Il rapporto con il cibo è un **rapporto di nutrizione emozionale**, di piacere, appagamento ed è quindi fondamentale comprendere i motivi che spingono la singola persona a **mangiare in eccesso**, in specifici momenti della giornata, e che la portano a orientarsi su certi cibi in particolare, così da renderla consapevole dei fattori che influenzano la sua **fame emotiva**.

La comprensione del comportamento alimentare è alla base del successo di un tentativo di rieducazione, capace di portare la persona a nutrirsi con piacere, affrontando la fatica di una dieta con il **corretto approccio psicologico e la necessaria motivazione**.

Privarsi di qualcosa che dà piacere, seppur momentaneamente, non è mai facile e occorre avere un forte amore per sé stesse, prima ancora di una grande forza di volontà, per affrontare un percorso nutrizionale nuovo e abbandonare vecchie abitudini che rendono prigionieri di sé.

Spesso la soluzione è **liberarsi dei propri blocchi emotivi**, degli **automatismi mentali** e **comportamentali** che impediscono di percepire e usare le proprie potenzialità e risorse per spostare i pensieri ripetitivi sulle sensazioni e sulle immagini. Ciò permette di entrare in connessione con i nostri funzionamenti più profondi e autentici e di ritrovare l'energia necessaria al recupero del nostro benessere.

La vita di oggi porta ognuno di noi a riempirsi di tutto: pensieri, doveri,

controllo, cibo, oggetti, vestiti ecc.

Il segreto sta nella leggerezza: una leggerezza mentale che si tradurrà anche in leggerezza corporea.

Susanna Grassi



5 Rispettate i cambiamenti del vostro aspetto dovuti a ormoni, stile di vita e calo fisiologico

È proprio questo naturale e sano bisogno di bellezza, unito a un'immagine corporea in continuo cambiamento a destare le prime preoccupazioni nelle donne che si affacciano ai 40 anni. Spesso si può cadere nel pregiudizio dell'aumento di peso, quando si fatica a riconoscersi davanti allo specchio. Tuttavia, il disagio è dovuto molte volte a un insieme di diversi fattori, essendo i 40 anni un'età di grande cambiamento. Vediamoli insieme.

Il cambiamento ormonale

Intorno ai 40 anni la donna, a seguito delle **variazioni dei livelli ormonali** che culminano poi con la **menopausa**, inizia a riscontrare dei cambiamenti a livello fisico. È un periodo di passaggio durante il quale **le ovaie producono sempre meno gli ormoni sessuali** come progesterone, estrogeni e il DHEA, un ormone prodotto dalle ghiandole surrenali, chiamato l'ormone della giovinezza, utile per migliorare l'energia, la composizione corporea, il tono dell'umore e l'osteoporosi.

La riduzione degli estrogeni e l'innalzamento del cortisolo

Inoltre, inizia il processo di **riduzione degli estrogeni** che può avere **ripercussioni sulla rigenerazione ossea e sul metabolismo dei grassi** portando a una conseguente **diminuzione del fabbisogno calorico**. In più, si aggiunge l'innalzamento del cortisolo, detto "ormone dello stress", che ha degli effetti fisiologici evidenti quali l'**aumento della ritenzione idrica** nella zona addominale e della **produzione di massa grassa**.

Il calo fisiologico

A partire dai 35 anni ogni anno c'è un **calo fisiologico dell'1%-2% della massa magra**, ovvero del tono muscolare. Questo fenomeno prende il nome di **sarcopenia** e viene **aggravato dalla sedentarietà** e dalla **mancanza di attività fisica**. Infatti, il **metabolismo basale** (quello che si consuma a riposo) è **direttamente proporzionale alla quantità di massa muscolare**. Quindi, peggiorando il rapporto tra massa muscolare e massa grassa, si avverte un **calo metabolico** e la **conseguente sedentarietà**.

D'altronde, a 40 anni la massa muscolare è ben minore che a 20. Questo è il motivo scientifico per cui il metabolismo è diverso e perché diventa ancora più importante prendersi cura di sé stesse e del proprio corpo quando si raggiunge questa fascia d'età. Se a 20/30 anni **avere una dieta sana e fare regolare attività fisica** è molto importante, dai 40 anni in su per mantenersi in forma e contrastare i primi segni del tempo, **diventa necessario**.

I dolori

A questi cambiamenti fisiologici si associano altre problematiche, a partire **dal mal di schiena** e alla cervicale e/o a un leggero **irrigidimento articolare**. Allo stesso modo, un fastidio spesso riscontrato dopo i 40 anni sono le **gambe pesanti**, risultato di una cattiva circolazione, che può collegarsi alla comparsa di ritenzione idrica e cellulite. Oltre a cause esterne come sedentarietà, diaframma bloccato, fumo e calzature inadatte, i principali responsabili di ritenzione idrica e gonfiore sono ancora una volta gli ormoni.

C'è una buona notizia, la pelle, i muscoli, i tessuti, la mente, **ogni parte di noi, se curata, può rallentare la sua corsa all'invecchiamento con una sana alimentazione e il giusto allenamento**. Ciò richiede sacrificio, perciò è importante trovare la giusta motivazione. E lo si può fare **risolvendo i problemi in sospeso** attraverso il **dialogo con un professionista** e **valorizzando la vostra immagine corporea**. In questo modo, sarà più facile trovare la motivazione per riacquistare la migliore versione di sé stesse e in salute.

Emanuela Iacona

6 **Abbracciate le soluzioni che possono rallentare la corsa all'invecchiamento, come dieta e allenamento**

Dando per assodato che **si può essere in forma da over 40, così come da over 50**, l'età non può e non deve essere considerata un limite per ambire a godere di una buona forma fisica.

Per prima cosa, è importante prendere consapevolezza dell'importanza per sé stesse di **abbracciare uno stile di vita più attivo e trasformarlo in priorità**. Creare nuove abitudini in tale direzione nel quotidiano, come fare stretching appena sveglie, prendere la bici anziché l'auto, preferire le scale all'ascensore sono piccoli e semplici passi in più che aiuteranno a innescare quel preziosissimo **circolo virtuoso verso il proprio benessere**.

Partendo dall'allenamento, a 40 anni, le sessioni devono essere **integrate con combinazioni di tecniche utili alle esigenze di un corpo in cambiamento e contenere elementi di varietà, efficacia e divertimento** per sconfiggere la pigrizia, la noia e la stanchezza. Devono essere personalizzate e mirate a ottenere benefici e risultati specifici e mantenere la motivazione alta e la costanza nel tempo. L'esercizio fisico, così come un vestito o una dieta, deve essere fatto su misura della persona che lo fa.

Indubbiamente, lo scopo dell'allenamento a 40 anni è **migliorare la percentuale di massa magra e ridurre quella grassa**, in modo da essere toniche ed energiche senza "svuotarsi". A tal proposito è bene **abbandonare l'idea di lunghe e sterminate sedute cardio o di corsa**, poiché l'ideale è **dedicarsi ad attività brucia grassi e all'allenamento con i pesi**.

Utilizzare i pesi in modo tecnico, controllato e graduale, **aumenta la velocità metabolica** e consente anche alle **articolazioni di beneficiarne**. In più, **la pelle migliora in termini di elasticità e compattezza, le ossa non vanno incontro a osteoporosi e a osteopenia**, così da favorire la densità minerale ossea. Infine, **l'allenamento ipertrofico anaerobico se abbinato alla giusta dieta**, è la miglior soluzione per **contrastare la cellulite**. Per non parlare dei **benefici psicofisici** di poter riacquisire il pieno controllo ed energia del proprio corpo.

Di seguito, trovate importanti strategie da applicare.

Emanuela Iacona



7

Allenatevi seguendo una fitness routine personalizzata

Partendo dall'allenamento, per una donna che vuole perdere peso e dimagrire, il consiglio è, in una fase iniziale, **fare un allenamento composto da esercizi aerobici alternati a esercizi biomeccanici e muscolari**. Questo mix serve proprio a far sì che il corpo alterni il consumo di zuccheri a quello dei grassi e con il tempo sviluppi sempre di più la capacità di usare **quest'ultimi come prima fonte energetica**.

Si tratta di un tipo di allenamento che è strutturato in **un circuito della durata di 40-45 minuti** di lavoro ed è costituito da esercizi da svolgere in una sequenza studiata senza interruzioni e solo alla fine di tutto il primo giro di circuito è prevista una pausa. Con questa attività, è possibile sia **rimettersi in forma** sia godere di **benefici a livello psicologico ed emotivo**.

Raggiunti i primi risultati, è importante ragionare secondo una **routine settimanale di allenamenti** all'interno della quale sono da inserire **una seduta di attività aerobica brucia grassi**, come Tabata o una camminata veloce da 45 minuti, **associata a due o tre sedute la settimana di allenamenti per la forza muscolare**. Il tutto, in una prima fase **total body**, con **esercizi a carico naturale o con sovraccarichi** (piccoli pesi progressivi, elastici e cavigliere), facendo **serie con ripetizioni di 12-15**.

Scendendo in profondità nella scelta dei diversi esercizi, vediamo insieme come allenare le diverse parti del corpo:

- Parte superiore: sono da preferire i push-up da effettuare con le ginocchia a terra.
- Parte inferiore: vanno bene gli squat plié, così come gli affondi indietro, l'hip thrust e gli slanci da terra.
- **Tonificazione del core**: sono da preferire i **plank** (in tutte le sue variazioni).

L'obiettivo del programma è riuscire a inserire **tutti i giorni una piccola routine di esercizi**, tra cui anche lo **stretching per la mobilità articolare**, della durata di circa **10 minuti**, per dare sollievo alla schiena e alle principali articolazioni. Via libera anche **al pilates per riequilibrare la postura, tonificare i muscoli e prendere maggior consapevolezza del corpo e dei movimenti**.

Inoltre, **scegliere di rispettare gli appuntamenti dedicati all'attività fisica** permette di **riconnettersi con sé stesse**, di **imparare ad ascoltarsi** e di **rigenerare il fisico e la mente, ricaricando l'umore e allentando le tensioni accumulate**. Darsi la possibilità di essere pervasi di nuova energia vitale si riflette in positivo nel modo di vedere la vita e nei rapporti con le persone amate.

Se durante il percorso dovesse capitare di sentirsi troppo lontani dagli obiettivi, è bene ritrovare sé stesse, capire perché si è deciso di iniziare una routine di allenamento e ricordarsi che avere la costanza di fare piccoli passi ogni giorno è ciò che fa la differenza. Scegliere di imparare a **prendersi cura del proprio corpo** e di allenarsi a **non procrastinare è la strada per poter raggiungere la forma fisica desiderata, sentirsi bene e vedersi belle a ogni età.**

Emanuela Iacona

8

Comprendete la differenza tra mangiare e nutrirsi

Iniziando ora un discorso sulla nutrizione, già Feuerbache, nel 1800 sosteneva che **“Noi siamo quello che mangiamo”** o meglio, diremmo oggi, quello che **assimiliamo.**

Per questo, fra nutrirsi e mangiare esiste una differenza sostanziale.

- **Nutrirsi** è introdurre alimenti che sono assorbiti e trasformati dal nostro metabolismo per produrre energia e non solo.
- **Mangiare** è ciò che avviene ogni giorno, guidati da abitudini, desideri, con il dubbio a volte sulla provenienza e il contenuto del cibo stesso.

Oggi, si vive una vita caratterizzata dalla mancanza di tempo da dedicare alla cura, alla scelta e alla preparazione del pranzo o della cena, ed è proprio questa assenza di tempo a condizionare la scelta degli alimenti. Inoltre, il marketing offre suggestioni pericolose, promettendo prodotti facili da preparare, gustosi e sani, che si rivelano poi, uno specchietto per allodole.

Questo, perché ogni valutazione nutrizionale e ogni scelta del programma alimentare che è proposto a una persona, deve essere progettato sulle sue particolari caratteristiche, tenendo presente la sua individualità, i suoi bisogni energetici, il suo stato fisiologico, la sua età, la condizione in cui oggi si trova. Solo con una vera personalizzazione il lavoro di un nutrizionista potrà avere successo e mantenere il risultato nel tempo. E, soprattutto, instaurando un rapporto di fiducia con chi si affida al professionista, fattore importantissimo per affrontare un percorso ricco di cambiamenti, dalla struttura della dieta all'implementazione di micronutrienti di cui scopriamo insieme la carenza e così via.

Manuela Rosa Nobile

9 Misurate il vostro corpo per avere una visione oggettiva del vostro stato di salute e del vostro aspetto

Ogni persona ha un suo obiettivo, deve raggiungere il suo **peso ideale** considerando la parte che occupa la **massa magra**, per questo, la **distinzione tra massa grassa e magra** merita una breve spiegazione:

“Il peso corporeo è una composizione costituita da muscoli, organi, ossa, tessuti di sostegno (massa magra), grasso sottocutaneo e viscerale, responsabile di patologie metaboliche (massa grassa) e acqua.”

Per rapportarci al peso in modo corretto esistono diverse strumentazioni, le più semplici sono una **bilancia impedenziometrica**, l'**Indice di Massa Corporea**, ossia il rapporto tra peso e altezza in centimetri al quadrato, e un **metro da sarta** con cui fare delle misurazioni a livello della vita, della zona ombelicale, dei fianchi, delle cosce, del petto e delle braccia.

A parità di peso, esiste un **rapporto vantaggioso** ben diverso se **un soggetto ha maggiore massa muscolare**. Queste persone bruciano maggiori calorie, hanno una maggior resilienza verso le malattie e un minor stato infiammatorio. D'altronde, come dicevamo prima, aumentare la massa muscolare è un obiettivo per vivere una vita più sana e in salute, insieme a una adeguata nutrizione e a un certo tipo di allenamento fisico.

Manuela Rosa Nobile



10

Iniziate a difendervi dai cibi processati che stanno condizionando la vostra vita

Infine, affrontando la tematica delle **abitudini alimentari**, importanti studi effettuati sulla familiarità, sulle intolleranze alimentari, ancor più con i test genetici e l'analisi del microbioma intestinale, è stato dimostrato che il **cibo per noi è una gratificazione**. Trovare negli alimenti **un facile compenso per sostenersi nel proprio silenzioso disagio** e la **cronicizzazione di questa condizione** conduce moltissime donne a un **aumento del peso** e spesso le porta a entrare nel **circolo vizioso della sedentarietà**.

Si tratta di una situazione incoraggiata da **un'alimentazione ricca di cibi processati**, impoveriti di vere sostanze nutrienti e salutari. Basti pensare che **il paradosso di oggi è vivere in paesi ricchi con tantissime persone sovrappeso-obese che presentano segni di malnutrizione**, hanno un **sistema immunitario debole** e sviluppano **patologie cronico degenerative**.

Appurato che avere una dieta sana ed equilibrata è un vantaggio inestimabile per la vita, è importante tornare a consumare il cibo nella forma in cui era un tempo: **semplice, integrale** e per il **benessere individuale**.

Ecco qualche regola per iniziare a consumare alimenti sani e non processati:

- Scegliere cibi di stagione, meglio se freschi e non surgelati
- Utilizzare cotture al vapore, al forno, spezie, erbe aromatiche, limone
- Prediligere l'olio extravergine di oliva utilizzato sempre a crudo
- Evitare gli zuccheri, se non saltuariamente
- Consumare cereali integrali, meglio se biologici
- Utilizzare un pizzico di sale e sostituirlo con erbe aromatiche, salse preparate da noi con noci, pinoli, basilico o menta
- Cercare di comporre i tre pasti della giornata con tutti i tre macronutrienti: carboidrati, grassi buoni, proteine magre e vegetali. In questo modo l'indice glicemico del pasto è inferiore, così da dare un senso di sazietà prolungato

Scegliendo cibi sani, si può notare che **il corpo non ha bisogno di continui spuntini o snack glucidici**, perché **con la sazietà si crea un distacco dal pensiero costante del cibo** e offre la possibilità di concentrarsi su altro. Questo è già uno stato di benessere soddisfacente.

Ciò che va integrato e che non deve mai mancare è una **buona idratazione** con almeno **un litro e mezzo di acqua al giorno**, i cui benefici sono di immenso valore a livello intestinale.

Seguendo questo percorso, è possibile notare un discreto **miglioramento della ritenzione idrica** e dell'infiammazione di cui si è più o meno tutti portatori, **l'aumento delle energie** e delle **prestazioni durante l'attività fisica**.

Molte persone **rimandano un percorso nutrizionale o rinunciano** perché convinte che **la dieta sia esclusione dei cibi più apprezzati, monotonia e distacco dal piacere del gusto**. Questa concezione è errata, nessun **cibo deve essere completamente eliminato**, il segreto è capire con quale frequenza va consumato.

Iniziare un percorso con un nutrizionista è un grande passo verso il cambiamento a cui possono seguirne altri, sempre nella direzione del benessere fisico e psichico. Questo, perché la salute non è solo assenza di malattia, ma vuol dire migliorare la qualità della vita, vissuta con maggiori energie, maggior longevità, così da evitare patologie metaboliche, cardiovascolari e neurodegenerative.

Manuela Rosa Nobile



Conclusione: ritrovare sé stesse è possibile

Avere il desiderio di cambiare per ambire a una versione migliore di sé è spesso oggetto di opinioni e critiche. Soprattutto negli ultimi anni, in cui il **movimento della body positivity** ha guadagnato popolarità sui social media promuovendo l'accettazione del corpo, con l'obiettivo di sfidare gli standard di apparenza della società.

Ciò, è in diretto contrasto con gli standard di apparenza irrealistici e irraggiungibili che sono prominenti sui social media. Molte persone caricano immagini modificate e alterate, rendendo impossibile per gli altri sapere cosa è reale e cosa è falso.

Tuttavia, il movimento della body positivity seppure abbia il potenziale di aiutare moltissime donne ad amare le proprie diversità ha dimostrato di poter **provocare potenziali svantaggi, poiché ignora volutamente i rischi per la salute associati al peso corporeo in eccesso.**



Il modo più semplice per fare la cosa giusta per il proprio benessere psico-fisico è **ascoltarsi**. Concentrarsi su sé stesse e iniziare a **dedicare il giusto tempo** per amare le proprie forme, le proprie diversità e soprattutto, **capire che il proprio valore non dipende dagli standard imposti dalla società**. Spesso, per farlo, l'unica soluzione è un **approccio integrato di psicologia, nutrizione, allenamento e consulenza d'immagine**. Questo, perché si sente il bisogno di **avere qualcuno al proprio fianco, capace di ascoltare e di capire tutto quello che una donna da 40 anni in poi sta affrontando o dovrà affrontare**, in modo da avere la **libertà di manifestare le proprie paure più profonde**. Nello stesso modo, è necessario **seguire il proprio bisogno di bellezza, vedersi belle, ben vestite e nuovamente attraenti**. Solo così si può ottenere **il giusto livello di motivazione** per attraversare un **percorso nutrizionale e di allenamento**.



Se il vostro obiettivo è **raggiungere un rapporto migliore con voi stesse e il vostro corpo, riacquistare il benessere psico-fisico**, contattatemi scrivendo una mail all'indirizzo info@susannagrassi.it o chiamando il numero (+39)3398343733.

Insieme possiamo ritrovare la migliore versione di noi stesse.