

GIOIA!summer

# FATTI UNA domanda DATTI UNA risposta

Rilassati, sei in vacanza! È ora di staccare la spina e concentrarti su di te. Per esempio, il flirt che ora ti fa battere il cuore sarà vero amore? Quanti anni hai veramente? E quanto sei brava a sedurre? Fai i nostri test da sola o in compagnia sotto l'ombrellone e scoprirai nuovi lati di te

di Grazia Pallagrosi  
a cura di Paola Pardieri  
illustrazioni Sara Not



## GIOIA!summer

### 1 Appena arrivata in albergo...

- A** Controlli le mail e Facebook: per fortuna c'è il wi-fi free!
- B** Disfi le valigie e metti tutto in ordine nell'armadio.
- C** Corri subito in spiaggia, ti butti sulla sdraio e ordini un drink ghiacciato.

### 2 Preferisci una sistemazione...

- A** In casa, per continuare a seguire i ritmi abituali insieme a tutta la famiglia.
- B** In albergo, per usufruire di comodità e servizi: non si sa mai che cosa può succedere...
- C** In un bungalow, lontano dal centro abitato.

### 3 La mattina ti alzi...

- A** Prima che suoni la sveglia.
- B** Quando suona.
- C** Quando ti svegli.

### 4 Fai colazione con...

- A** Cappuccino e croissant al bar: in 10 minuti sei pronta per il mare.
- B** Cereali, yogurt, frutta, centrifugato, dolcetti... Assaggi di tutto, senza guardare l'orologio e senza pensare a cosa farai dopo.
- C** Caffelatte, torta e spremuta... Ci vuole almeno mezz'ora perché siate tutti pronti per andare in spiaggia.

### 5 In spiaggia...

- A** Giochi con i bambini o ascolti pazientemente le confessioni di un'amica.
- B** Leggi un quotidiano, poi due o tre settimanali.
- C** Ti incammini verso una baietta solitaria dove puoi sentire solamente il rumore del mare.

### 6 Stacchi il cellulare...

- A** Mai.
- B** Durante la siesta e quando sei a tavola.
- C** Oops! L'hai lasciato in borsa, sarà acceso?

### 7 Il successo è...

- A** Essere il massimo.
- B** Godere il massimo.
- C** Ottenere il massimo.

### 8 Per riposare...

- A** Ci vuole tempo.
- B** Ci vuole arte.
- C** Ci vuole un break.

PUNTEGGIO			
DOMANDA	A	B	C
1	0	1	2
2	1	0	2
3	0	1	2
4	1	2	0
5	1	0	2
6	0	1	2
7	1	2	0
8	0	2	1

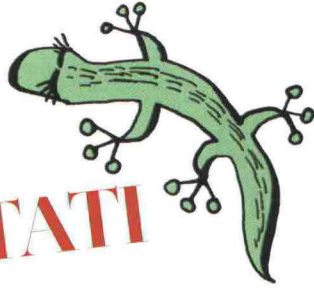
# Sai rilassarti in vacanza?



**C'è chi entra subito nel mood tipico dei momenti di disimpegno**, dimenticando ruoli, preoccupazioni e ritmi della vita "normale". E c'è chi riesce a distendersi solo dopo una settimana (e anche di più), quando le ferie sono quasi finite. E tu sei capace di staccare la spina? Rispondi alle domande e calcola il punteggio corrispondente alle tue risposte (tabella sopra). Poi, scopri come diventare una maga del relax a tempo record.

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.





## RISULTATI

### Da 0 a 5 punti

#### Stakanovista a oltranza

Non riesci mai a uscire dalla gabbia mentale che ti imprigiona in obblighi ai quali non sai sottrarti: sei arrivata in ferie molto stanca e vorresti solo dormire. Purtroppo, riesci a riposare fisicamente, ma non mentalmente: con la testa non molli mai il timone. Ecco qualche dritta per imparare a lasciarti andare.

- Imponiti di spegnere il cellulare almeno per quattro ore al giorno: ti sentirai più libera e rilassata.
- Smetti di mangiare in fretta: secondo la medicina tradizionale cinese, è un'abitudine che lede milza e stomaco, gli organi dai quali si origina l'energia vitale.
- Invece dei quotidiani, leggi un libro avvincente e lasciati trasportare in un mondo dove sei solo una spettatrice. Sappi che se ti capita spesso di non ricordare un nome o il posto dove hai messo le chiavi, significa che sei mentalmente stanca, a causa di un'overdose di informazioni. Se riduci gli input, in pochi giorni ti sentirai più lucida e rilassata.
- Non lasciarti ingannare: quella che percepisci come spossatezza fisica è affaticamento mentale. Per combatterlo, fai movimento! Nuota, cammina sulla battigia, fai lunghe passeggiate nei boschi: l'attività fisica riequilibra l'energia del fegato, organo che distribuisce forza a tutto il corpo.
- Elimina gli zuccheri raffinati: per una reazione biochimica, ridurrai subito lo stress. Se poi li sostituisci con frutta e cereali integrali, la tua vitalità aumenterà nel giro di una settimana.
- Alza lo sguardo al cielo, poi focalizzalo sul mare, fino all'orizzonte. Rilassando i muscoli oculari, distenderai anche la mente e l'anima.

**L'esercizio utile.** Prova a mangiare una pesca procedendo così: lavala lentamente e, mentre l'asciughi, accarezza per percepirne la morbidezza. Poi addentalo piano, concentrandoti sulla sensazione provocata dal contatto della buccia vellutata con le labbra e su quella dei denti che affondano nella polpa succosa e zuccherina. Applica lo stesso metodo a tutto ciò che fai: persino lavare i piatti diventerà rilassante!

### Da 6 a 12 punti

#### Rilassata... a favore degli altri!

Vivi cadenzando i ritmi (del lavoro, della famiglia...) e questa regolarità ti aiuta a tenere lo stress sotto controllo. Però, tendi a usare il tempo libero quasi esclusivamente per gli altri, mentre in vacanza è lecito sovvertire i ruoli. Impara a mettere dei paletti. Delega, rimanda, non sentirti in dovere di fare tutto alla perfezione: sei in ferie! Ecco qualche consiglio utile.

- Affida i bambini al papà e fatti una lunga nuotata. E se qualcuno reclama la tua attenzione proprio quando stai per immergerti nella lettura, abbi il coraggio di dire basta: una mamma/moglie/amante più rilassata è un vantaggio per tutti.
- Va bene mangiare bene e a orari regolari, ma se per 15 giorni

non avete primo-secondo-contorno non morirà nessuno! Organizza almeno un pasto quotidiano a base di snack sani: i nutrizionisti dicono sì a frutta, insalatone e un buon gelato.

- Metti nella sacca del mare poche cose. E fai portare agli altri quello che non si può proprio lasciare a casa.
  - Armati di auricolari e iPod. Una volta indossate le cuffie, sarà più difficile per gli altri disturbarti e attirare la tua attenzione.
- L'esercizio utile.** Cammina scalza, all'aria aperta, per 5 minuti al giorno. Appoggia i talloni, poi tutta la pianta fino a sentire la terra che ti sostiene e ti infonde energia. Segui il ritmo del respiro e sprofonda in questa cadenza: ti servirà a non sprecare energia e a concentrarti meglio sui tuoi obiettivi.

### Da 13 a 16 punti

#### Regina del relax

Tu sì che sai distenderti! Appena indossi il costume da bagno, stacchi la spina e chi s'è visto s'è visto. Le email?

E chi le legge? Ti dimentichi persino di controllare se tua figlia, in vacanza-studio in Inghilterra, ti ha mandato il consueto sms. Tanto si starà sicuramente divertendo: le preoccupazioni, almeno per due settimane, le chiudiamo nel cassetto... Il riposo, il silenzio, la natura sono il tuo integratore di bellezza naturale. Non hai problemi col cibo, perché c'è sempre qualche posto dove mangiare qualcosa quando non hai della frutta fresca nella sacca da mare. L'orologio non lo indossi: ti alzi quando ti svegli e torni quando cala il sole. È chiaro: sei già una maestra d'edonismo, ma puoi ancora migliorare.

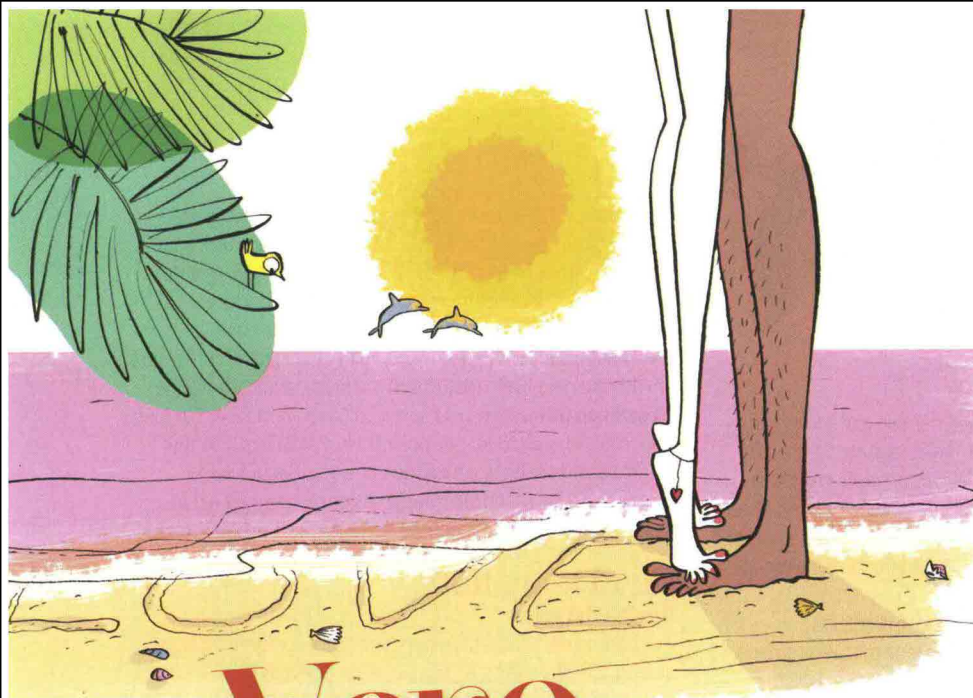
- Vestiti in technicolor. Le diverse tonalità sono vibrazioni elettromagnetiche che modulano l'energia dell'organismo: il giallo porta allegria e vitalità, l'arancione buonumore.
- Che persone frequenti? Positive o lamentose? Proteggi il tuo patrimonio-relax concedendo l'amicizia solo a individui solari.
- Fatti un massaggio ayurvedico: prima della doccia, versa una cucchiata d'olio di sesamo tiepido sul cuoio capelluto e, usando il palmo della mano (non i polpastrelli), massaggia vigorosamente la testa. Passa poi al viso, trattando soprattutto le tempie e la parte posteriore delle orecchie. Massaggia il collo e le spalle. Prosegui con le braccia e il tronco, stando più leggera: accarezza seno e addome con sfioramenti circolari, in senso orario. Massaggia con più vigore le gambe e i piedi. Oltre a rigenerare la pelle, questo rituale allontana le tensioni.

**L'esercizio utile.** Tra i piaceri più rilassanti c'è quello del vuoto. Fermati più volte durante la giornata, respira profondamente e prova per qualche minuto a non fare e non dire nulla: resta lì, in silenzio. Percepirai subito un'infinita sensazione di sollievo.

Con la consulenza di Daniela Wenger Uslenghi, psicologa, direttrice dell'Istituto Hoffman ([www.istitutohoffman.it](http://www.istitutohoffman.it)).







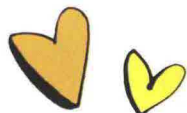
# Vero amore o fuoco di paglia?

## 1 Trovare l'uomo giusto in vacanza è...

- A Un segno del destino.
- B Puro caso.
- C Una vera botta di...

## 2 Il vostro primo incontro è stato emozionante come...

- A Un'immersione in apnea in acque profonde.
- B Un tuffo perfetto dalla scogliera.
- C Una caduta in piscina con l'abito da sera.



## 3 Definisci con un solo aggettivo questa storia estiva...

- A Divertente.
- B Promettente.
- C Appagante.

## 4 Con lui sei riuscita a lasciarti andare perché...

- A Ha capito cosa vuoi.
- B Ti ha detto chiaramente che cosa vuole.
- C Fin dall'inizio ti ha offerto proprio quello che volevi.

## 5 Confessa: quanto ti stupisci di te stessa mentre sei con lui?

- A Parecchio, quasi quasi non ti riconosci.

B Un po', proprio non ti aspettavi questa storia.

C Non più di tanto, in genere hai abbastanza fiuto con gli uomini.

## 6 Cosa succede quando siete in mezzo agli altri?

- A Vi tenete d'occhio.
- B Tenete banco insieme.
- C Tenete tutti alla larga.

## 7 Sai già che andrà a finire male se a lui scappa una frase del tipo...

- A Non posso perderti.
- B Mi fai perdere la testa.
- C Mi sa che ho perso un'occasione.

## L'hai appena conosciuto e ti sembra fantastico! Con lui ci sono attrazione e intesa... Ma quanto durerà?

Le storie d'amore estive spesso possono rivelarsi più effimere di un miraggio! Certo, prevedere il futuro è impossibile, ma prima di cullarsi in aspettative illusorie (o di chiudere preventivamente la porta del cuore), puoi scoprire che probabilità di successo ha il ménage vacanziero. Rispondi alle domande, calcola i punti ottenuti in base alla tabella in basso a destra, e scopri qual è il profilo di coppia che vi corrisponde. Ma, soprattutto, segui i consigli dell'esperta. Perché è possibile che anche un flirt estivo, se debitamente gestito, diventi un grande amore...

## 8 Parlando di lui con la tua migliore amica, ti sei accorta che...

- A Hai un po' enfatizzato le sue qualità.
- B Hai detto la verità.
- C Cercavi il pelo nell'uovo.

## 9 La delusione incombe su di voi come un temporale estivo se lui...

- A Non mantiene quello che promette.
- B Cerca di non prendersi troppe responsabilità.
- C Racconta qualche bugia.

## 10 Rispondi a quest'ultima domanda a bruciapelo: in questo momento ti viene mal di pancia all'idea di...

- A Presentarlo ai tuoi.
- B Condividerlo con i tuoi amici.
- C Non vederlo più.

## RISULTATI



GIOIA!summer

**Meno di 20 punti**

**Uguali come due gocce d'acqua:  
la vostra coppia è simmetrica**

Il primo moto d'attrazione è stato fisico, ma non c'è voluto molto per capire che ci sono anche affinità elettive: ti senti come se lo conoscessi da sempre, forse perché vi piacciono le stesse cose e lui ti fa da specchio, riflettendo le tue emozioni. Una relazione di questo tipo ha le basi per durare a lungo. Con il rischio, però, di chiudervi in una torre d'avorio: ricordati che il totale assorbimento reciproco lentamente spegne l'energia attrattiva.

**Il consiglio dell'esperta**

Mantieni i tuoi spazi. Anche se hai trovato il principe azzurro, aspetta a salire sul suo cavallo: esci a cena con le amiche, non passare tutto il tempo con lui. Se la storia durerà, come è probabile, avrai fatto pratica di quell'indipendenza che permette alla coppia di rigenerarsi giorno dopo giorno.

**Da 20 a 30 punti**

**Una storia free-love:  
la vostra coppia è liberamente unita**

Vi siete piaciuti all'istante, ma da subito avete messo in chiaro che non vi legherete troppo. Così, senza pensare al futuro, vi godete al massimo il presente... E state benissimo! L'intesa sessuale è ottima e vi capite al volo. Poiché questo modello di relazione presuppone una buona dose di autostima e maturità sentimentale, se riuscite a prolungarlo oltre le ferie può dar vita a una storia duratura. A patto che non manchi il coinvolgimento sentimentale: in assenza d'amore, infatti, c'è il rischio che uno dei due trovi qualcuno per cui prova più passione...

**Il consiglio dell'esperta**

Cercate di non inaridire nel culto dell'indipendenza e date valore alle cose fatte insieme. Più che la quantità, vale infatti la qualità del tempo passato in coppia: se decidete di rivedervi dopo il rientro, fatelo bene, rendendo speciali i momenti insieme. Troppi impegni? Segnate il vostro appuntamento in agenda, proprio come se fosse un meeting di lavoro o il weekend in beauty farm. E organizzatelo con la stessa cura.

## PUNTEGGIO

DOMANDA

	A	B	C
1	1	5	3
2	3	1	5
3	5	3	1
4	1	3	5
5	5	1	3
6	3	5	1
7	1	3	5
8	3	1	5
9	1	3	5
10	5	3	1

**Da 31 a 40 punti**

**Un falò sulla spiaggia: la vostra coppia è up and down**

L'hai capito subito che fra voi ci sono molti anni di differenza (in più o in meno), ma almeno in vacanza hai deciso di lasciarti andare senza soppesare troppo i pro e i contro. L'intuito ti dice che è proprio questa distanza ad amplificare il desiderio: grazie a lui stai raggiungendo lidi dove non avresti mai pensato di poter attraccare. Di certo, non siete su un piano paritario, cosa che rende forte il magnetismo tra voi. Cerchi di non pensare al domani, ma arriverà presto il momento in cui dovrai decidere se dirgli bye-bye o continuare a vederlo...

E allora che cosa farai? Questo modello di coppia può sembrare complementare, ma non lo è. All'inizio appaga perché sembra equilibrare gli opposti ma, col tempo, c'è il rischio che uno dei due partner diventi dominante e l'altro dominato.

E, in questi termini, la relazione non può durare.

**Il consiglio dell'esperta**

Impara a compensare il divario. Se sei la parte più fragile, comincia a dire dei no. Dai più peso alle tue esigenze e imponi di farle presenti al partner, diventando più assertiva. Se sei la parte forte, cerca invece di dargli più spazio. Incoraggialo a esternare opinioni e desideri, parla meno e ascolta di più. Lascia che faccia le sue scelte da solo, senza elargirgli troppi consigli.

**Da 41 a 50 punti**

**Una capanna sulla spiaggia:  
la vostra coppia è complementare**

Non avresti mai pensato di uscire con uno come lui: è proprio il contrario del tuo ideale d'uomo! Inoltre, non c'entra niente con te: tu sei ordinata e lui è un confusionario, tu sai quello che vuoi e lui non prende posizione su nulla, liquidando ogni domanda seria con una risata. Lui è disinvolto e sicuro, mentre tu sei timida e impacciata... Insomma, a volte ti dà sui nervi, ma non riesci a smettere di vederlo. Sembra che le vostre diversità s'incastri come i tasselli di un puzzle. Gli amici ironizzano... Ma sei in vacanza, quindi dicano quel che vogliono: almeno con lui non ti annoi! Questo tipo di relazione ha buone possibilità di durata se non v'irrigidite nei ruoli e riuscite a mantenere la leggerezza del mood estivo, facendone uno strumento per smussare le differenze che, non appena si passa dall'avventura alla routine, possono facilmente generare contrasti.

**Il consiglio dell'esperta**

Non lasciar passare troppa acqua sotto i ponti prima di chiarire eventuali malintesi e, anche quando non ne avresti voglia, sforzati di tenere sempre aperto il dialogo. Inoltre, mantieni fluide le danze: se sei tu la decisionista della coppia, ogni tanto stai zitta per indurlo a prendere posizione; se, invece, è lui che di solito prende l'iniziativa, stupiscilo facendoti avanti. Esercitarvi nello scambio dei ruoli è un trucco infallibile per dare più possibilità di durata a questo tipo di rapporto.

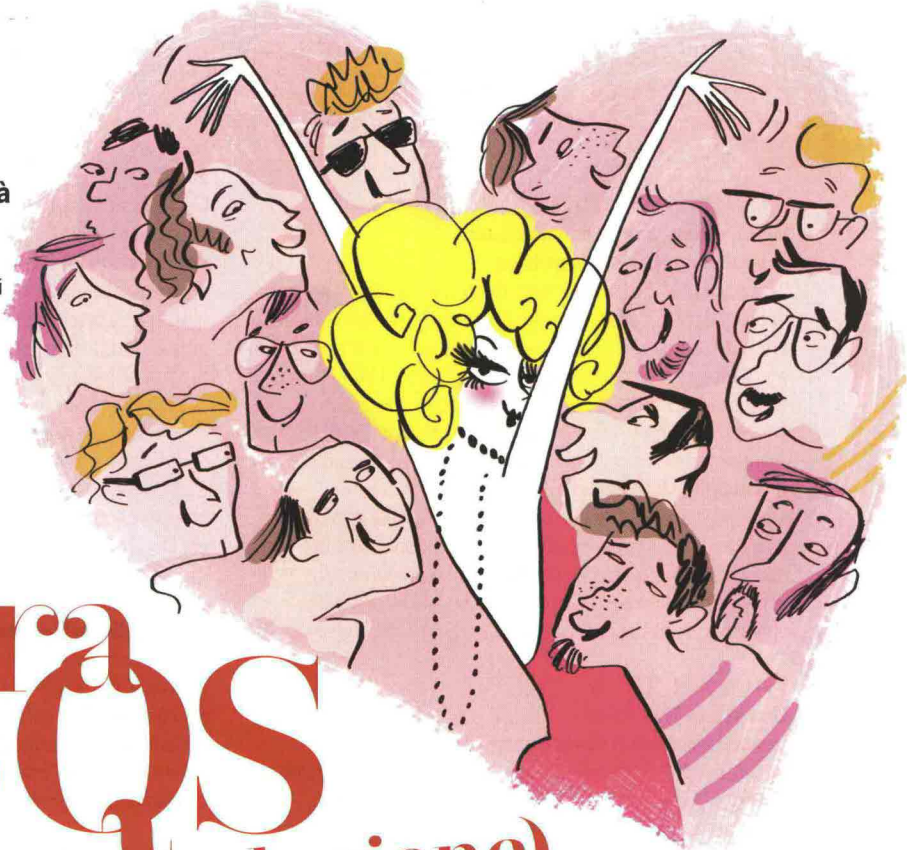
Con la consulenza di Gloria Rossi, psicoterapeuta,  
e di Chiara Bettelli Lelio, counselor in sessuologia clinica  
del Cis (Centro italiano sessuologia) di Bologna  
(www.cisonline.net).



GIOIA/summer

### Vuoi valutare la tua capacità di affascinare gli uomini,

indipendentemente da quanto sei giovane o di bell'aspetto? Rispondi alle domande del nostro test, poi verifica a quale profilo appartieni e valuta quanto sai essere seducente. Se non sei soddisfatta del risultato, puoi sempre migliorare, seguendo i consigli mirati dell'esperta: perfino le donne più sexy possono riuscire ad affinare il loro fascino!



# Misura il tuo QS

## (quoziente di seduzione)

### 1 Nel tuo corpo ti senti...

- A A disagio.
- B Benissimo.
- C Dipende dai giorni.

### 2 Nella valigia non deve mai mancare...

- A Un kit completo per il make up.
- B Una camicia da notte molto sexy.
- C Il tuo profumo preferito.

### 3 La vacanza è...

- A L'occasione per rinsaldare le amicizie.
- B Un'opportunità per esplorare il nuovo.
- C La libertà di non programmare niente.

### 4 L'acqua di mare sulla pelle...

- A Aiuta a combattere la cellulite.
- B Ti fa sentire tonica.
- C Risveglia i sensi.

### 5 In spiaggia, uno sconosciuto molto attraente ti guarda con insistenza. Tu...

- A Ti senti in imbarazzo.
- B Sei lusingata e gli lanci occhiate ammiccanti.
- C Gli sorridi apertamente.

### 6 Ti dice: «Vieni a farti una nuotata?». Allora tu...

- A Allarghi l'invito a tutta la compagnia.

- B Gli chiedi se prima ti aiuta a mettere la crema protettiva sulla schiena.
- C Te la spalma da sola, su tutto il corpo e lentamente, mentre lui ti osserva.

### 7 L'elemento fisico più importante nel gioco della seduzione è...

- A Il corpo.
- B La bocca.
- C Lo sguardo.

### 8 Un bacio è...

- A Una parentesi rosa fra le parole «ti amo».
- B Un modo per conoscersi.
- C Un sentiero non ancora battuto.

### 9 Dedichi attenzioni al tuo fisico per...

- A Eliminare i difetti estetici.
- B Mantenerti in forma.
- C Potenziare i tuoi lati forti.

### 10 La tua voce è...

- A Esile, un po' infantile, a volte molto acuta.
- B Chiara e rassicurante.
- C Pacata e mai troppo squillante: tranquillizza chi ti sta vicino.

### 11 Da 1 a 10 quanto ti piaci?

- A Da 1 a 5.
- B Da 5 a 8.
- C Da 8 a 10.

### 12 La tua arma di seduzione è...

- A La bellezza.
- B La sensualità.
- C Il sorriso.

# RISULTATI



## Maggioranza di risposte A IL TUO QS È... 5

Non credere che essere bella sia un requisito indispensabile per attrarre l'altro. «Ci sono donne splendide che hanno un effetto "respingente"», spiega Silvana Borile, counselor di Voice dialogue ([www.silvanaborile.it](http://www.silvanaborile.it)) e conduttrice del corso *Le dinamiche dell'attrazione*. «La capacità di *se-durre* (che significa proprio attrarre l'altro a sé) non dipende dalla avvenenza, ma da quanto siamo sicure di noi stesse e ci piacciamo, pur conoscendo i nostri difetti. La fiducia nel proprio appeal ha origini nell'infanzia, quando ogni bambino ha bisogno di uno sguardo che lo faccia sentire al centro del mondo: è da questa sensazione, insieme alla consapevolezza di essere preziosi e unici, che deriva quel certo "non so che" che, da adulti, calamita l'attenzione degli altri».

Per recuperare il senso della tua unicità, inizia con l'annullare i limiti che tu stessa ti poni quando ti sminuisci focalizzandoti solo sui difetti estetici (e non). «Il divario tra ciò che pensiamo di essere e ciò che vorremmo diventare si manifesta anche all'esterno, influenzando negativamente i rapporti con gli altri e indebolendo l'energia attrattiva che emaniamo», continua l'esperta. Per liberare il nostro potenziale seduttivo, è fondamentale l'accettazione di ciò che ci rende irripetibili. Senza dimenticare che la fragilità affascina, perché alimenta il mistero e tocca gli altri nel profondo se viene espressa con tranquillità, dimostrando di non averne paura».

**Il consiglio.** Lavora sulla tua autostima e impara a valorizzare le tue qualità, non solo estetiche. Al mattino, quando ti guardi allo specchio, sorridi a te stessa, poi alle persone che incontri quando esci: un viso sereno è il miglior strumento di seduzione non solo nei confronti del partner, ma anche in ambito professionale e sociale. Lui ti guarda e ti prende l'agitazione? Inspira ed espira lentamente, più volte, fino a sentirti centrata su te stessa. E lascia pure che ti scappi una risata d'imbarazzo: se è sincera, contagierà anche lui. «Ridere insieme è come darsi il primo bacio», sottolinea l'esperta. «Unisce, scarica la tensione e crea un feeling immediato».

## Maggioranza di risposte B IL TUO QS È... 7

Hai una buona dose di sensualità che cattura l'attenzione degli uomini. Ma non farti trarre in inganno dagli spot pubblicitari: non è ammiccando o leccando un gelato con malizia che risvegli un vero interesse nel tuo interlocutore. Cattura di più uno sguardo intenso e diretto, che lascia trasparire sentimenti di fiducia e apertura. E se scocca la scintilla, ricordati che per far attecchire il fuoco della seduzione hai bisogno di carburante: ovvero empatia e ascolto. «La capacità di prestare attenzione a ciò che dice l'altro è la caratteristica che, più di ogni altra, gioca un ruolo fondamentale nella seduzione», spiega Silvana Borile.

«Ascoltare in modo attivo, cioè con curiosità e partecipazione, fa sentire chi ci sta di fronte una persona speciale. E non c'è niente di meglio per creare un'attrazione forte», ribadisce la counselor.

**Il consiglio.** Impara a essere più diretta: un sorriso aperto, invece che ammiccante, trasmette una disponibilità interiore che fa immediatamente abbassare le difese psicologiche dell'altro. Lo stesso vale per lo sguardo che può incuriosire se è misterioso, ma rapisce quando è limpido e intenso. Esercitati nell'arte dell'ascolto, irrinunciabile base dell'empatia, per entrare subito in sintonia con gli altri e creare quella corrente che rende irresistibili. Ricordati che saper ascoltare significa non "parlare sopra l'altro", ma creare con lui una sorta di contrappunto emotivo che trasforma la conversazione da semplice scambio di informazioni a momento di grande intensità.

## Maggioranza di risposte C IL TUO QS È... 10

Sei una calamita energetica: in spiaggia (ma anche all'interno di un gruppo, alle feste o quando entri in una stanza) catturi gli sguardi e l'attenzione di molte persone, sia uomini sia donne, che ti notano, ti sorridono e si fermano a parlare con te. Non ti consideri bellissima, ma ti senti bene nel tuo corpo e, anche se hai qualche inestetismo (per esempio, la cellulite), non hai problemi a metterti in costume da bagno per goderti tutti i benefici del sole e del mare. La tua capacità seduttiva funziona anche al lavoro, dove i rapporti interpersonali per te sono facili. Hai sempre un corteo di corteggiatori più o meno dichiarati e non resterai mai sola! Anche per questo ti senti sicura di te e non hai paura di mostrare le tue fragilità agli altri, conscia di quanto ti rendano umana e unica al tempo stesso.

**Il consiglio.** Non hai bisogno di suggerimenti perché l'arte della seduzione per te è una dote naturale. Per continuare a goderne nel corso della vita, proteggilo questo dono come un bene prezioso, nutrendolo e coltivandolo con costanza. L'esperta ti suggerisce di dedicarti ad attività fisiche come la danza, che ti consentirà di restare in contatto costante con la tua sensualità. Inoltre, puoi praticare esercizi di consapevolezza corporea (per esempio, 5 minuti al giorno di concentrazione sul respiro) per mantenere viva quella centratura emotiva che attrae gli altri e li fa sentire bene. E non smettere mai di coccolarti: regalati una crema esclusiva anche se costa, un massaggio dopo sole rinfrescante o qualunque "chicca" cosmetica che aumenti le occasioni di rapporto tattile con la pelle.





GIOIA!summer



# Quanti anni hai veramente?

**Ti senti super vitale e piena di energie, molto più in forma rispetto alla tua vera età? O, al contrario, ti sembra di dimostrare più anni di quelli che hai?** È normale: l'età anagrafica non corrisponde sempre a quella biologica. Se vuoi conoscere il reale stato d'invecchiamento del tuo organismo, prova il test creato da Ronald Klatz, fondatore dell'American academy of anti-aging medicine e padre della medicina contro l'invecchiamento. Rispondi alle domande, fai la somma e... scopri la tua età reale.

**1** Ti senti spesso stanca?  
Sì (+1)  
No (0)

**2** Sei più facilmente serena o triste?  
Serena (0)  
Triste (-2)

**3** Il tuo umore è ...  
Altalenante (+2)  
Stabile (0)

**4** Ti arrabbi...  
Facilmente (+2)  
Raramente (0)

**5** Ti senti spesso depressa?  
Sì (+1)  
No (0)

**6** Sei ansiosa o stressata?  
Sì (+1)  
No (0)

**7** Lavori troppo?  
Sì (+2)  
No (0)

**8** Non vedi l'ora di smettere di lavorare?  
Sì (+2)  
No (0)

**9** Incontri i tuoi amici...  
Spesso (-1)  
Raramente (0)

**10** Sei attratta dal sesso?  
Sì (-1)  
NO (0)

**11** La tua vita sessuale negli ultimi tempi...  
È peggiorata (+2)  
È uguale o migliorata (0)

**12** Hai problemi di insonnia?  
Sì (+2)  
No (0)

**13** Ti senti ben riposata dopo il sonno?  
Sì (-2)  
No (0)

**14** Il tuo pensiero è brillante e lucido?  
Sì (0)  
Non tanto (+2)

**15** Usi farmaci per la memoria?  
Sì (+2)  
No (0)

**16** Hai difficoltà a concentrarti?  
Sì (+2)  
No (0)





**17** La tua forma fisica è...

Buona (0)

Scarsa (+2)

**18** Il tuo peso è...

Nella norma (0)

Oltre il 20 per cento sopra la norma (+2)

**19** Perdi peso...

Facilmente (0)

Con difficoltà (+1)

**20** Hai le "maniglie dell'amore"?

Sì (+1)

No (0)

**21** La tua muscolatura è...

Tonica e giovane (-2)

Atonica (0)

**22** Pensi di godere di buona salute?

Sì (-2)

No (0)

**23** Ti ammali...

Raramente (0)

Facilmente (+2)

**24** Hai dolori in varie parti del corpo?

Spesso (+1)

Saltuariamente (0)

**25** Hai il colesterolo sopra 200?

Sì (+1)

No (0)

**26** Hai il colesterolo sopra 240?

Sì (+2)

No (0)

**27** Hai l'HDL al di sotto di 55 (per le donne)?

Sì (+2)

No (0)

**28** La tua pressione è...

Nella norma (-2)

Alta (0)

**29** Ci vedi...

Come prima (0)

Decisamente meno (+1)

**30** Hai problemi di digestione?

Sì (+1)

No (0)

**31** La pelle del viso, delle braccia e dell'addome...

È rilassata (+2)

È tonica e ben tesa (0)

**32** Credi di sembrare più vecchia della tua età?

Sì (+1)

No (0)

**33** Hai molta cellulite sulle cosce?

Sì (+1)

No (0)

**34** I tuoi capelli crescono...

Lentamente (+1)

In fretta (0)

**35** Fare attività fisica è...

Un piacere (0)

Una fatica (+2)

**36** Ti stanchi facilmente?

Sì (+2)

No (0)

**37** Con il passare degli anni, hai sempre più voglia di vivere?

Sì (-2)

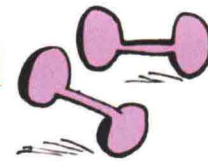
No (0)

**38** La tua età è...

Sotto i 35 anni (0)

Tra i 35 e i 45 (+1)

Oltre i 45 (+2)

**RISULTATI****Fino a 14 punti**

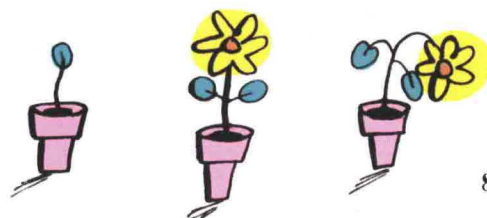
Invecchi lentamente e la tua età biologica è di circa 10-12 anni inferiore a quella anagrafica. Ringrazia il tuo patrimonio genetico, ma anche te stessa e il tuo stile di vita! Puoi migliorare ulteriormente praticando 20 minuti al giorno di meditazione. Un'attività che, secondo studi effettuati negli Stati Uniti, consente di diminuire l'età biologica fino a 10 anni, dopo almeno 10 anni di esercizio quotidiano. Se non l'hai già fatto, introduci nella dieta alimenti ricchi di fitormoni: soia, semi di lino, broccoli e cereali integrali in chicco. Fai attività fisica ma senza esagerare: 20 minuti di camminata al giorno combattono l'invecchiamento meglio di un'ora di body building tre volte alla settimana. Proteggiti dai raggi ultravioletti con creme specifiche, ma non rinunciare alla carica rivitalizzante del sole che favorisce la sintesi di vitamina D, ottima alleata contro l'osteoporosi.

**Tra i 15 e 22 punti**

La tua età biologica è pari a quella anagrafica. Puoi rallentare il processo di invecchiamento assumendo più antiossidanti, facendo attività fisica dolce e regolare, eseguendo esercizi di rilassamento a fine giornata. Per ridurre la formazione delle rughe, evita di assumere cibi che favoriscono la formazione della glicazione avanzata: zuccheri, snack, fritti, carni e pesci cotti ad alte temperature. Controlla il peso, ma evita le diete troppo restrittive, che potrebbero causare la carenza di antiossidanti. Se hai più 45 anni, verifica i tuoi livelli ormonali una volta all'anno e proteggi la tonicità della pelle anche dall'interno, con integratori a base di fitormoni: estratti di soia e trifoglio rosso. Vivacizza la tua vita sessuale, cercando la complicità con il partner.

**Oltre 23 punti**

Dal punto di vista biologico, il tuo corpo è più vecchio dell'età anagrafica. Ma tu puoi invertire questo processo! Comincia la giornata con un centrifugato di frutta, verdura e zenzero fresco, assumi cinque porzioni di ortaggi e frutta al giorno (almeno il 50 per cento crudi) e condiscili con un mix d'olio extravergine d'oliva, olio di riso e olio di lino. Assumi integratori a base di antiossidanti, come l'acido alfa lipoico e la papaia fermentata; limita i grassi animali saturi (formaggi e carne), aumentando il consumo di pesce, semi di lino e di chia (da spolverizzare sulle insalate). Fai esercizio fisico almeno per 15 minuti al giorno e, ogni mattina, dedica 5 minuti del tuo tempo a sorridere e ripetere a voce alta frasi positive nei confronti della vita. Mantieniti attiva e creativa, coltivando un hobby. Cura l'aspetto estetico: apparire giovani aiuta a diventarlo davvero!





# Sei una granita al limone o un gelato?

**Ci sono i golosi ad oltranza e quelli che amano il salato.**

Poi ci sono le persone alle quali piace un po' tutto e che, soprattutto in vacanza, si rimpinzano di snack e tortine. Ma come la mettiamo con la linea? Fai il test per scoprire "di che dolce sei". E scopri come soddisfare il palato senza ingrassare di un etto.

## RISULTATI

### Maggioranza di risposte A

#### SEI UN GELATO AL CIOCCOLATO

Anche se fuori puoi apparire una roccia, dentro sei morbida e dolce come un gelato al cioccolato. E hai gusti classici: ti piacciono le torte piene di panna, i biscotti burrosi (se non facessero ingrassare ne mangeresti un'infinità!). In estate, per fortuna, c'è il gelato: 2 palline al cioccolato (125 g) forniscono 262 calorie ben calibrate, cioè date da zuccheri, grassi e proteine. È perfetto per sostituire il pranzo assieme a due gallette di cereali integrali e una porzione di frutta. Con due vantaggi: è un pasto normocalorico digeribile in meno di 2 ore. Quello al cioccolato regala polifenoli, preziosi antiossidanti che proteggono dai radicali liberi.

### Maggioranza di risposte B

#### SEI UN SEMIFREDDO ALLA FRUTTA

Imprevedibile, creativa, sei l'unione di tanti opposti in un mix seducente e colorato. Come un semifreddo alla frutta. Puoi mangiarne quanto vuoi se lo prepari velocemente a casa con la ricetta che taglia grassi e calorie: prendi pesche, albicocche e frutti di bosco, cuocili per pochi minuti con qualche cucchiata d'acqua nel microonde, poi

frulla tutto con un po' di arrow root (è un tipo di fecola molto leggera che si trova nei negozi di cibi naturali). Versa in uno stampo e metti in frigo: ecco il tuo semifreddo senza zuccheri aggiunti e panna. Ideale per fare il pieno di fibre che appiattiscono la pancia e di carotene che esalta l'abbronzatura.

### Maggioranza di risposte C

#### SEI UNA GRANITA AL LIMONE

A volte sembri dura come il ghiaccio, ma in realtà il tuo animo è fresco e tonificante come una granita! Non impazzisci per i dolci, ma d'estate la granita è proprio il piccolo piacere che fa per te. Quelle in commercio, però, di solito sono un mix di acqua, zuccheri e calorie vuote, che fanno impennare la glicemia, favorendo così la trasformazione degli zuccheri in cuscinetti di grasso. Per evitarlo, assicurati che la granita contenga vero succo di frutta oppure preparala in casa: fai lo sciroppo bollendo 250 g di zucchero grezzo in ½ litro d'acqua. Unisci il succo di ½ chilo di limoni e versa nelle vaschette del ghiaccio. Recupera i cubetti e frullali alla massima velocità: otterrai un dolce con un moderato apporto calorico (circa 150 calorie a bicchiere) e molto ricco di vitamina C che tonifica la pelle.

### 1 La tua donna-icona...

- A Marilyn Monroe.
- B Kate Moss.
- C Anna Magnani.

### 2 La cornice migliore per una notte di fuoco...

- A Una stanza da mille e una notte.
- B Una spiaggia tropicale con la Luna piena.
- C Una barca in mare aperto o un eco-lodge nella giungla.

### 3 La tua favola preferita...

- A La bella e la bestia.
- B Cenerentola o Biancaneve.
- C Peter Pan.

### 4 Il tuo profumo per l'estate...

- A Floreale.
- B Legnoso.
- C Agrumato.

### 5 Il tuo pranzo quando non sei in vacanza...

- A Carne o pesce con verdure.
- B Insalatona.
- C Cereali, legumi, verdure.





GIOIA!summer

**1 Il tuo fototipo è...**

- A** Hai la pelle olivastra e i capelli scuri (*fototipo 4*).  
**B** Hai la pelle scura e i capelli castani (*fototipo 3*).  
**C** Hai la pelle chiara e i capelli biondo scuro (*fototipo 2*).  
**D** Hai la pelle molto chiara e i capelli biondi o rossi (*fototipo 1*).

**2 Stare al sole per te è...**

- A** Una goduria: sei avida di calore come una lucertola!  
**B** Un modo per sentirti bene: ti senti rinascere se puoi crogiolarti a lungo.  
**C** Una fatica: la scottatura è sempre in agguato.  
**D** Un pericolo: il sole fa malissimo alla pelle.

**3 Ti abbronzhi...**

- A** Come niente fosse: diventi color cioccolato.  
**B** Facilmente: la tua pelle appare come pane tostato.  
**C** Per gradi: se non ti scotti diventi color miele.  
**D** Con difficoltà: prima ti arrossi, poi ti spelli senza mantenere la tintarella.

**4 Preferisci un solare che...**

- A** Idrati bene la pelle anche dopo molte ore sotto il sole.  
**B** Esalti l'abbronzatura.  
**C** Sia facile da applicare e protegga in tutto il corpo.  
**D** Faccia da scudo in modo efficace e duraturo.

# Sai usare i solari?

## RISULTATI

### Maggioranza di risposte A TIFIDI TROPPO

La facilità con cui ti abbronzhi ti fa sottovalutare il fotoinvecchiamento da raggi Uv. Per evitare macchie e rughe, proteggiti anche se il sole non è forte e la pelle già abbronzata. Puoi usare un filtro (da 6 a 10). Ma secondo la Food and drug administration americana, solo se è uguale o superiore a 15 può ridurre il rischio di tumori cutanei e invecchiamento. Mangia cinque porzioni di frutta e verdura al giorno per gli antiossidanti. Alla sera applica sul corpo un olio o un burro vegetale (come quello di karité) ricco di acidi grassi polinsaturi, per elasticizzare la cute e ricostituire il film idrolipidico.

### Maggioranza di risposte B ATTENZIONE AL FUTURO

Per ottimizzare il tuo rapporto col sole, usa solari ricchi di antiossidanti e molecole capaci di riparare il dna, con filtro di protezione medio (25-15). Ne servono 25-30 g per tutto il corpo: l'equivalente di un bicchierino da liquore. Spalmalo mezz'ora prima di esporti e riapplicalo ogni due ore e dopo il bagno (anche se waterproof). Contro la disidratazione, invisibile nell'immediato per chi ha il tuo tipo di pelle, scegli un doposole con acido ialuronico. Ogni settimana fai uno scrub mischiando olio di mandorle, tre cucchiaini di zucchero di canna e un cucchiaino di miele. Per la sintesi di elastina e collagene, mangia frutta fresca e cibi crudi ricchi di vitamina C: pomodori, peperoni, fragole.

### Maggioranza di risposte C NON VIETARTI IL PIACERE

Anche se hai la carnagione delicata, con il solare giusto puoi abbronzarti anche tu! La prima settimana usa un filtro 50, poi scendi a 30 finché avrai la pelle dorata. Continua a usare la protezione 30 nelle ore calde e passa alla 15 dalle quattro del pomeriggio. A colazione mangia uno yogurt probiotico con 2 albicocche: è una bomba di betacarotene che previene le scottature e fissa il colore. Per tutta l'estate assumi perle d'olio di carota (con almeno lo 0,35 per cento di betacarotene). Aumenti l'abbronzatura di un tono se usi un'emulsione corpo illuminante con attivatori di melanina.

### Maggioranza di risposte D SCOPRI IL BELLO DEL SOLE

Preso con criterio fa bene alla pelle: ne migliora l'irrorazione, lo spessore e la resistenza. Non rischi danni se usi un solare a protezione molto alta (più di 50). Quattro settimane prima, inizia ad assumere integratori di betacarotene e licopene. In vacanza continua, aggiungendo perle di olio di germe di grano. Usa un doposole con attivatori di melanina e ogni settimana fai uno scrub pigmentante con 4 cucchiaini di olio di iperico mescolati con 1 cucchiaino di miele, 1 cucchiaino di curcuma. 20 gocce d'olio essenziale di carota. Massaggia il mix sul corpo e lascia agire 5 minuti prima di sciacquare: dona alla pelle una colorazione aranciata che difende dai radicali liberi e accende la tintarella.

Con la consulenza della dottoressa **Magda Belmontesi** specialista in dermatologia.

