



BEAUTYSTYLE, BLOG

COME AVERE LA PANCIA PIATTA COME CANDICE SWANEPOEL E RIUSCIRE ANCHE A RESPIRARE #WELCOMESUMMER

Niente paura, cari lettori.

Non sono qui per illustrarvi qualche strumento di tortura del Medioevo, tipo guaine strizza-ciccia da indossare con 30 gradi o beveroni al sedano. (Anche perché, non avrei l'estrattore. Anzi, c'è qualcuno interessato ad omaggiarmene? Fatemi sapere.)

E se vi state chiedendo chi diavolo sia questa "Candice" dal cognome impronunciabile, vi dico subito che no, non è una pornodiva dell'Est bensì una delle modelle più famose di *Victoria's Secret* con una delle *pance* più belle del globo. O almeno, io da donna, ho notato principalmente questa parte del corpo.



Candice Swanepoel, Victoria's Secret Model - e il suo invidiabile #flatstomach in tutta la sua gloria

Ebbene sì: io adoro la "pancia".

Fosse per me, potrei guardare per anni la *danza del ventre* di *Shakira*. Oh, chi non desidera i suoi muscoli tonici? (Per la verità, io vorrei anche riuscire a muovere le tette come lei, ma di questo parleremo un'altra volta). Insomma, questa parte, nel linguaggio del corpo, è da sempre simbolo di femminilità con i suoi movimenti ad effetto e la postura sensuale, magari accompagnati dal tintinnio di perline, frange e monili. Impariamo?

CHI SONO



• Se nella tua vita non l'hai incontrata né conosciuta, ti sei davvero perso qualcosa •
1970, Richard Burton a Liz Taylor

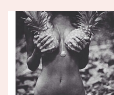
SEGUIMI



TAG

- #ILOVETRAVEL
- BEAUTY
- BENESSERE
- BLOG
- BODY
- CLEAN
- COUNTDOWNTOSUMMER
- DIET
- DIETA
- DISCOVERY
- EXPLORING
- FOOD
- HAPPINESS
- HEALTHY
- HEALTHYCHOICES
- HIKING
- HOLIDAY
- INSPIRATION
- INSPIRE
- ITALY
- MIND
- MINDFUL
- MORNING
- NATURA
- NATURE
- ORGANIC
- POSITIVE
- PRIMAVERA
- QUOTES
- SPRING
- SUMMER
- TOURISM
- TRAVEL
- TRAVELBLOGGER
- TRAVELLING
- TRIP
- TRIPOUT
- VACATION
- VEGAN
- VIAGGIARE
- VIAGGIO
- WANDERLUST
- WELLNESS
- WORKOUT
- YOGA

ULTIMI POST



Come avere la pancia piatta come Candice Swanepoel e riuscire anche a respirare #welcomesummer

27 giugno 2015



Avere il vitino da vespa, tralaltro, è tornato di moda con i *Crop Tops*, quei top cortissimi, spesso di pizzo o ricamati all'uncinetto, che lasciano vedere l'ombelico, da abbinare a pantaloni e gonne a vita alta. ~~Quelli, per capirci, con cui Zara e H&M hanno fatto i miliardi.~~ Sinceramente, a me piace tantissimo questo stile, in estate, soprattutto se un po' gipsy o casual! Ma immagino la vostra perplessità: a' Federi, 'nno te prego, possiamo anche evitare a trentanni di vestirci come Britney Spears nel video di *Baby One More Time*? Siete noiose!



Nel blu tra il cielo e le onde — La Riviera del Conero, nelle Marche

11 giugno 2015



Come avere i capelli fighi ed essere felici #welcomesummer

4 giugno 2015



Domani, sicuramente. #welcomesummer

29 maggio 2015



A modo mio — Tre giorni tra Urbino e dintorni

23 maggio 2015

ARCHIVI

Seleziona mese



Il Top Crot è perfetto per una sera estiva.

D'accordo, non avete tutti i torti, si può anche dribblare questa mania modaiola della pancia in fuori.

Quello che **non** possiamo evitare, tuttavia, è di prendercene cura.

A proposito di pance, il lunedì lo riconosci perché la tua, è come al solito, gonfia.

Spesso accade che, dopo un weekend non proprio morigerato con gli amici, con il solito e imprudente corredo di aperitivi/pizza/gelato, mi svegli con il ventre appesantito in maniera innaturale. Non ho più il fisico, avete ragione. Immaginate come si evolve tragicamente fino a sera la situazione "gonfiore", che spesso mi porta a riesumare immense t-shirt da metallara, o a vivere di limonate, per non sembrare incinta di 4 mesi.

Arghhh, che rabbia! Succede anche a voi di chiedervi: *"Ma che cosa ho mangiato???"*

Sono fortunata: a parte il gonfiore, solitamente non ho grandi fastidi, ma comprendo che sia un vero e proprio disagio per chi ha questo problema, con crampi e imbarazzanti fughe al bagno, tanto che alcune di voi mi hanno chiesto di parlarne.

Al di là del problema puramente estetico, dovete sapere che il 75% del funzionamento del sistema immunitario avviene negli intestini; pertanto se qualcosa lì non funziona, questo purtroppo si ripercuoterà ovunque: nelle ossa deboli per malassorbimento, nella pelle, nelle influenze sempre più frequenti, e tanto altro.

Si dice, infatti, che i capolavori del nostro corpo siano tre: cervello, cuore e intestino. Quest'ultimo è una

delle parti più affascinanti del nostro organismo, una sorta di sistema nervoso in grado di gestirsi anche senza comandi. Non a caso l'instintività e la rabbia sembra si originino proprio lì, come se fosse un tempio delle emozioni.

Sebbene non possiamo avere il controllo totale dei meccanismi che regolano il nostro organismo, c'è qualcosa che possiamo fare: ascoltare il nostro corpo, informarci e migliorare la situazione.

Partendo dal principio che siamo tutti infinitamente diversi, e cioè che ciò che può scatenare il problema a me potrebbe non farlo con te, e che per "pancia gonfia" non intendiamo l'adipe in eccesso, alla base c'è comunque la **scarsa digestione** di alcuni alimenti.

Cosa fare?

Si può provare a schivare questa rogna, stando attente alle famose *intolleranze alimentari*, o meglio, **evitando** il più possibile quei cibi che contengono prevalentemente **lattosio** (letteralmente, zucchero di latte), e che fermentano.

Leggere gli ingredienti e sostituirli, almeno tre volte a settimana, è la cosa più sensata. Uno sgarro *una tantum* non ci fa stare male, ma se ogni giorno mangiamo "male", lo stomaco a un certo punto mette i paletti, come a dire: *Amico, se damo nà carmata?*

No pressure over cappuccino.

Una buona colazione è uno dei piaceri della vita, ma anche promessa di bellezza e di longevità.

La fatica di rinunciare al latte di origine animale (di mucca) o sostituirlo con alternative di tipo *vegetale*, che non contengono glutine, colesterolo né lattosio, con il recente boom di vegani e celiaci, è diventata estremamente popolare.



Iced Ginger Chai Latte ... che figata, vero?

E non costa neanche troppa fatica, perché le soluzioni proposte in sostituzione del nostro amato latte sono tante e uniscono tutte il gusto alla salute.

Provo tanta invidia per chi riesce ad eliminarlo completamente dalla propria alimentazione: per me, ad esempio, non esiste buongiorno senza cappuccino! Così sono diventata *soia-addicted* e ho trovato grandi vantaggi. Vi invito a provare altri sapori, scegliendo quello che più vi piace.

– Il *latte di soia*, bevanda di tendenza a livello internazionale, e forse quella più amata, ha la metà delle calorie del latte di mucca, non contiene colesterolo, è più digeribile, è un anti-cancro naturale e fa bene al cuore. Basta? Vi consiglio di acquistare marche come *Granarolo*, *Alpro*, *Alcenero*, le migliori, almeno secondo me per sapore. Potrei morire per un cappuccino di soia del bar. ♥

– Il *latte di riso*, invece, naturalmente dolce e leggero, pertanto molto digeribile, è un naturale regolatore della mobilità del colon: per questo è indicato per chi soffre di stitichezza, gastrite o colon irritabile. Pensateci!

– Il *latte di mandorla* è il più gradevole (sa appunto, dell'inconfondibile mandorla): tuttavia, per il suo elevato apporto calorico (50 calorie ogni 100 ml), è bene non abusarne oltre un bicchiere al giorno. Vanta, inoltre, buone quantità di vitamine, come la vitamina E che è un antiossidante, e di molti minerali come ferro, potassio e calcio. Consiglio la bevanda *Riso e Mandorla Drink Bio* della *Céréal*, ottima da gustare sia fredda che calda, ottima anche per realizzare crepes, salse, creme e dessert di ogni tipo, come il *gelato* fatto in casa. Come si fa? Basta versare un po' di latte di mandorla e riso nei sacchetti per il ghiaccio, surgelare, frullare il tutto e versarlo nelle coppette.



– Il *latte di avena*, combatte il colesterolo “cattivo” e fornisce al nostro organismo energia a lungo termine. Per fare una colazione creativa, inglese/irlandese, e nutriente, potete provare il famoso *porridge*, un semplice piatto a base di **avena**, appunto, uno di quei cibi definiti dagli Americani *superfood* per la sua ricchezza di nutrienti e vitamine (contiene infatti *proteine, magnesio, potassio, ferro, calcio, vitamina E e vitamina B*, non ha né sodio né colesterolo) e frutta fresca. Lo adorerete, soprattutto se fate sport.



Matcha Green Tea Milkshake

– Il *Matcha (Green Tea) Latte o Milkshake*. Per chi ancora non conoscesse il *trend* del momento, il Matcha è una particolare tipologia di Tè Verde Giapponese in polvere, che apporta vitamina C e antiossidanti (una quantità 137 volte superiore rispetto al normale tè verde). Io lo adoro, ma potrebbe non piacere a tutti a causa del suo sapore erbaceo. Questa bevanda, fornendo grande energia, data la quantità di caffeina e polifenoli presente, potrebbe causarvi palpitazioni, per cui assicuratevi non interferisca con qualche farmaco o integratore, nel caso li stiate assumendo, e di berlo in mattinata, per dormire *sweet dreams*. Ci si possono fare anche molti dolci, che assumono il caratteristico colore verde che a me mette buonumore! Come prepararlo? [qui](#) potete trovare una ricetta speciale.

– Il *latte Chai*, entrato nei menu delle caffetterie di mezzo mondo, combina la schiuma di latte con un tè speziato allo zenzero (ma volendo anche cardamomo, cannella, chiodo di garofano, pepe, anice stellato o semi di finocchio). È un vero concentrato di proprietà benefiche: antibatterico, digestivo, tonificante e antisettico. Lo trovate da Starbucks&co, ma volendo, potete anche provare a farlo in casa.

Mangiare, sì. Ma in modo furbo.

Fin qua, tutto bene.

Diciamocelo: la colazione non è difficile. Ce la possiamo fare.

Quanti di noi però riescono a imporsi di mangiare bene durante il corso della giornata e ci riescono davvero? Per chi pranza fuori casa non è facile trovare al volo un piatto di pasta integrale o della frutta fresca, e spesso si è costretti a ripiegare su una pizza o su un panino col salame, magari con gelato finale e contorno di bevande zuccherate. Già vi vedo poi a trangugiare Maloos.

Tutte noi vorremmo alimentarci come quelle di *Instagram* che vanno avanti a figherrime ciotolone di insalatone con fragole e mirtilli e frullatoni detox, ma la realtà è molto diversa e la scelta più pratica è sempre quella vincente.

E invece no, dobbiamo fare uno sforzo! Essere furbe con alcune strategie, semplici ma intelligenti.

La voglia di zucchero, ad esempio, può spiazzarci in ogni momento della giornata: non andate nel panico. Per zuccherare, prediligete lo *sciroppo d'acero* (controllate l'etichetta ed assicuratevi che non sia mescolato con

sciropo di mais, molto meno salutare) o il *succo di agave*, i migliori per la salute e la linea. Se dovete scegliere un gelato, preferite quello *bio*. Se partecipate ad un aperitivo, bandite le bevande gassate, in favore di centrifugati alla frutta, e sostituite patatine e salatini con una fresca macedonia. No al cibo spazzatura, sì a verdura e frutta, e cibi ricchi di cereali, il più possibile. Assumete integratori e vitamine, invece delle medicine che sballano la flora batterica. E *last but not least*, sono sicura di averne già parlato abbastanza nei precedenti post, bevete tra i 6/8 bicchieri di acqua al giorno.

Scegliere prodotti senza lievito.

Usati nella preparazione di molti prodotti (pane, pizza, formaggi, yogurt, aceto, dado, etc) e in quella degli alcolici (vino e birra), i lieviti risultano spesso mal tollerati dal nostro corpo, e possono anche provocare rallentamenti intestinali e infiammazioni (come la *candida*). Ma non disperate: in commercio, oggi ci sono tanti brand che ne sono privi e mettere sotto controllo o al bando i cibi fermentati è più facile di quanto pensate.

Uno di questi è *Geminal Bio*, la linea di prodotti biologici (da 2, 18 euro) che produce biscotti (kamut e orzo tostato, frutti di bosco e avena) barrette, cornflakes (alla quinoa, al mirtillo e all'amaranto), cereali (crusca, avena) crostatine al kamut, plumcake (crusca, avena), tortini (limone e farro), sfogliatine (mirtillo e kamut) ma anche sostituti del pane, integratori, condimenti, preparati in brodo, composte e succhi. Voilà!



La linea della Geminal Bio

Un integratore che ti aiuta.

Personalmente non sono una persona disciplinatissima a tavola: per me mangiare sano è una battaglia persa in partenza. Nella mia suprema astuzia, pur sapendo che non mi fanno molto bene, mi faccio sempre infiocchiare dalla fetta di torta o dal formaggio di turno. Oggi, per esempio, potevo dire di no a 300 grammi di burrata? E infatti, *nnò*.

Come ho fatto? Come faccio?

Gli esperti concordano nell'asserire che i lassativi, i diuretici, il digiuno o il saltare i pasti non sono raccomandati né per ridurre il gonfiore addominale né per perdere peso. Anzi, fanno molto male ed io mi voglio bene.

Per chi, come me, non riesce proprio ad eliminare alimenti che contengono lattosio o l'assunzione di carboidrati non digeribili, esiste un integratore da assumere anche dieci minuti prima dei pasti che migliora *ad azione immediata* la digestione del lattosio nelle persone che proprio non lo digeriscono. Così che la pancia gonfia sarà solo un ricordo.

In farmacia esistono molti integratori contro il gonfiore intestinale, ma per assurdo, molti di loro contengono lattosio.

ELGASIN, invece, senza glutine e senza lattosio, è a base di β -galattosidasi, e Carvi: la β -galattosidasi aiuta la digestione del lattosio (e degli alimenti che lo contengono) riducendo la fermentazione e la produzione di gas intestinali, mentre il Carvi contribuisce a regolare la motilità intestinale e l'eliminazione del gonfiore. Inoltre, è molto leggero e non provoca alcuna controindicazione.

Senza dubbio lo ricomprerò. Son soddisfazioni!



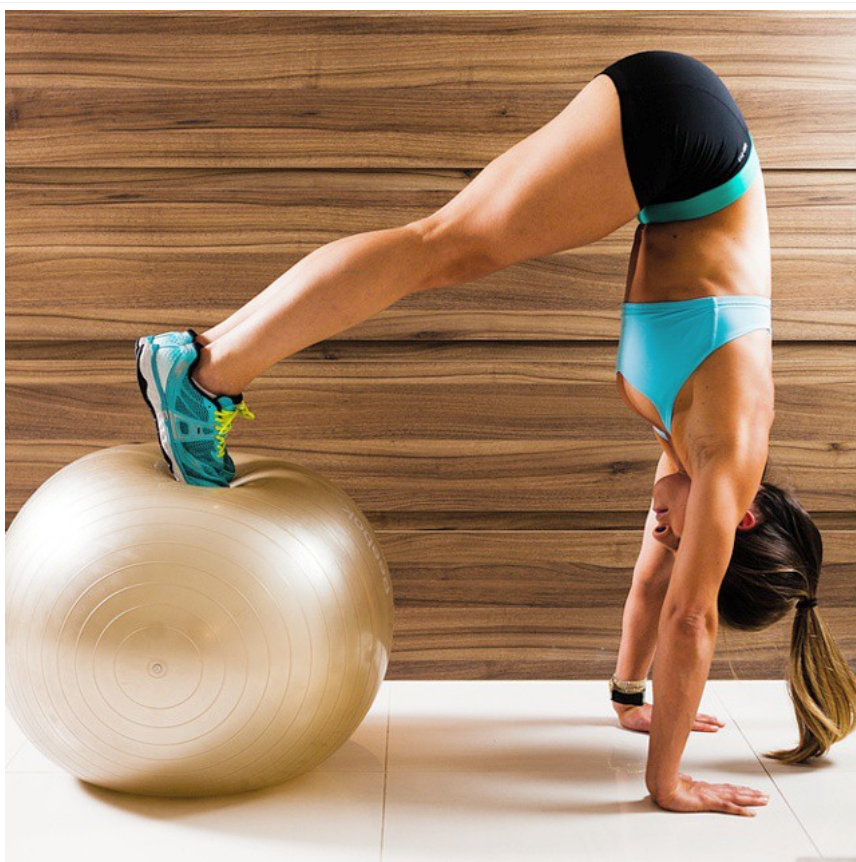
ELGASIN è composto da 30 compresse, costa sui 14 euro ed è senza glutine e senza lattosio. Pancia piatta per tutte!

Muovi il tuo corpo e pulisci l'intestino

Rassegnatevi: non esiste un rimedio ventre-piatto senza un po' di sport.

Oltre a scelte più consapevoli a tavola, fare attività fisica ha anche risvolti metabolici molto importanti, perché attiva il rilascio di neurotrasmettitori antinfiammatori in generale. L'esercizio fisico, inoltre, migliora notevolmente questa patologia: appena sento che ho la pancia gonfia, cerco di mettere al bando la pigrizia e andare subito a camminare o faccio un'ora di yoga e l'aspetto del mio addome è sensibilmente più scolpito e leggero. Provateci!

Per tonificare, vi consiglio il *pilates*, in grado di agire beneficamente anche sull'allineamento di schiena e spalle, e lo yoga, che rilassa la mente e rinforza i muscoli addominali. Più i muscoli addominali sono forti, maggiore sarà la probabilità di farli apparire più piatti.



Grazie alla disciplina del Pilates, può essere facile rassodare e tonificare la pancia, seguendo un allenamento costante per tre volte alla settimana, da praticare anche comodamente in casa. Ce la puoi fare!

Anche se inizialmente sembreranno esercizi un po' pesanti, specie se siete fuori allenamento, lasciate che il corpo si possa abituare gradualmente con poche ma consapevoli ripetizioni alla volta, "sentendo" il muscolo mentre lavora. Più siete concentrate, più la vostra tartaruga vi ringrazierà.

Urge una precisazione finale. Le allergie e le intolleranze alimentari possono causare gonfiore e fastidio, ma è bene consultare sempre uno specialista e fare appropriate analisi, per avere la conferma definitiva, ed escludere altre patologie (come colon irritabile, problemi di origine nervosa, intolleranze ai farmaci, stipsi, etc), o prima di eliminare inutilmente latticini e lieviti dalla propria dieta.

Bene, care amiche. Mi auguro, come al solito, di esservi stata utile e offerto delle idee creative per debellare i capricci della pancia. Oggi è sabato però è dato che la voglia di mangiare *healthy* alberga altrove, iniziate lunedì. (Oppure compratevi il mio integratore!)

Un bacio e buon weekend!

Fef

ALCENERO ALIMENTAZIONE ALMONDMILK ALPRO BEACHBODY BEAUTY BEVERAGE
BIKINI BIKINIBODY BODY BREAKFAST BREAKFASTIDEAS CANDICESWANEOEL CANDIDA
CÈRÈAL CHAILATTE CLEANEATING COFFEE COFFEEADDICTED COFFEETIME CROPTOPS
DAIRYFREE ELGASIN ENJOYTHESUMMER FITFOOD FLATSTOMACH FLAWLESS FOOD
FOODINTOLERANCE GEMINALBIO GETHEALTHY GLUTENFREE GRANAROLO HEALTHFOODS
HEALTHY INTEGRATORE INTEGRATOREPANCIAAGONFIA INTEGRATORI
INTOLLERANZEALIMENTARI LACTOSE LATTEART LATTOSIO LEGGEREZZA LIFESTYLE
LIFESTYLEBLOG MATCHA MATCHAGREENTEA MORNING MORNINGYOGA NAKEDSEEDS
NATURALLY NATURALLYNUTRITIONS NOURISH NOURISHING NUTRITIOUS ORGANIC
PILATES PORRIDGE RICEMILK SKINNY SMOOTHIE SMOOTHIERECIPE SOYFREE
STAREBENE SUGARFREE SUMMER SUPERFOOD SUPERFOODS THIN THINGIRL
VICTORIASSECRET WELLBEING WELLNESS WHATVEGANSEAT WHOLEFOODS WORKOUT
YOGA

27 giugno 2015 by *fefa*

Mi piace     



FEFA

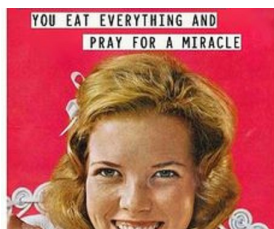
• Se nella tua vita non l'hai incontrata né conosciuta, ti sei davvero perso qualcosa • 1970, Richard Burton a Liz Taylor.

« PREVIOUS POST

YOU MIGHT ALSO LIKE



NON ESISTONO DONNE BRUTTE,
SOLO DONNE PIGRE



COME AVERE I CAPELLI FIGHI ED