

ESTETIC

BEAUTY WELLNESS AND LIFESTYLE MAGAZINE

MAGGIO 2015
€3,50 / CHF 5.00

ISSN 2421-0560



mensile

ADWIN
edizioni

**MADONNA E
HARD CANDY**
ESCLUSIVA

**FECONDAZIONE
ASSISTITA
E IN VITRO**

INSONNIA

LA DISLESSIA

**CALVIZIE
NO PROBLEM**

LA DIETA ANTICELLULITE

ANGELINA JOLIE

IL BENESSERE IN UNA CENTRIFUGA

ALESSANDRO GUBBINI

MISTER UNIVERSO

ci presenta vita juicer
la centrifuga di cui e' testimonial



Il metodo consiste in un
programma suddiviso in 3 fasi.
Composto dall'inserimento
graduale di allenamento.

1 Fase Ricondizionante

Dopo uno scrupoloso controllo antropometrico
(composizione corporea) e una dieta stilata
attraverso consiglio alimentare del personal trainer,
ovviamente personalizzata in base al bio tipo, si inizia con
il primo step della durata di 4 settimane, che prevede un
programma di allenamento circuito cardio fitness
"Airobik-Anairobik System".

Prima di passare alla fase successiva, il cliente viene
sottoposto ad un controllo per verificare i
risultati ottenuti.

A)
Allenamento a circuito
Total Body
(il corpo allenato totalmente in
una seduta)

A+B vengono intensificate e C va a completare
la parte mancante del corpo ed a rendere tutti i
muscoli tonici.
Le schede tecniche delle varie fasi del metodo
"AG Progressive"
verranno indicate dal Personal Trainer

2 Fase Media

Questa fase logicamente è uno
step avanzato dove viene introdotto
il sistema B che associato a quello
precedente, cioè A, quindi A + B, specificando
che il secondo è soggettivo in base alla
tipologia fisica (durata 4 settimane).
Ulteriore controllo risultati e
monitoraggio dimagrimento.

Fotografo GIACOMO BUCCI

location COSE DI CASA

Jesi (ancona)



B)
Allenamento settoriale
dove si va a lavorare sulla parte
carente del soggetto in esame

3 Fase Avanzata Ultima

fase dove viene introdotto l' ultimo
step, il sistema C, unito ai due
precedenti, quindi A+B+C.

C)
Allenamento
che va ad integrare la parte del
corpo mancante in esame.





SUCCO VERDE:

- 50 gr di spinaci freschi (lavati e non asciugati completamente)
- 1 mela verde tagliata a metà
- 10 gr di ginger

COME PROCEDERE

- Inserire nella centrifuga spenta 25 gr spinaci lavati ma non asciugati completamente
- Inserire nella centrifuga $\frac{1}{2}$ mela verde
- Accendere la centrifuga
- Inserire 25 gr di spinaci lavati ma non asciugati completamente
- Inserire 10 gr di ginger
- Inserire $\frac{1}{2}$ mela verde
- Lasciare la centrifuga accesa per circa 3 minuti
- Spegnerla la centrifuga



SUCCO ARANCIONE:

- 3 arance
- 2 carote

COME PROCEDERE

- Usare lo spremiagrumi senza filtro con la centrifuga, spremere le 3 arance
- Togliere lo spremiagrumi
- Mettere il coperchio del vita juicer e procedere con le due carote lavate

ALTRE RICETTE:

1/2
papaia,
1 pesca, 10
fragole, 1 arancia,
2 albicocche

2
carote, 1
cetriolo, 2 foglie di
lattuga, 1 manciata
di spinaci, 2 foglie di
verza, $\frac{1}{2}$ peperone, 1
gambo di sedano, 1
pomodoro.

2
gambi di
sedano, $\frac{1}{2}$ cetriolo,
4 foglie di trevisana,
spinaci, 1 peperone, 2
carote,
1 fettina di
zucca.

$\frac{1}{2}$
melone, 1
fetta d'anguria,
 $\frac{1}{2}$ pompelmo, 20
fragoline.

UNA CENTRIFUGA PER LA SALUTE

facciamoci consigliare dall'esperto
NICOLA SORRENTINO



Carote, ananas, lattuga. Zucca, carote, cavolo. Spinaci, trevisana, mela. Pesca, pompelmo, kiwi. Arancia, ananas, limone, uva, mela. Uva

e ananas. Mela e mirtilli. Sono solo alcuni dei molteplici ingredienti che possono dissetarvi, rigenerarvi o disintossicarvi. La cura con i succhi, che siano centrifughe, spremute o frullati, è una cura molto diffusa con benefici effetti sul nostro organismo. Ha diverse proprietà: disintossicante, diuretica, antiurica, può curare dermatosi, affezioni renali, deperimento organico, ecc. E' efficace anche contro l'obesità. Questa cura può essere intesa in due modi diversi a seconda di come viene praticata. Come integrazione alla normale alimentazione è rigenerante e leggermente disintossicante. La dieta di solo succhi, invece ha effetti fortemente disintossicanti e dimagranti. E' preferibile scegliere frutta e verdura di stagione e possibilmente non d'importazione. I vegetali che arrivano da paesi lontani possono perdere una quantità di vitamine, pari al tempo che intercorre tra la raccolta e l'arrivo sulle nostre tavole. La frutta deve essere matura, la verdura mantenere il suo colore vivace. Quando si può è preferibile consumare anche le bucce, in esse sono contenute grandi quantità di vitamine, sali minerali, enzimi e fibre. Molti nel pulire la verdura scartano le foglie verdi, dove risiede la clorofilla, vero "sangue verde" con proprietà tonificanti e depuranti. La dieta dei succhi non è una dieta bilanciata e va seguita per pochi giorni. Se ci sono problemi di salute consultare il proprio medico prima di intraprendere questo tipo di regime alimentare. E' comunque sconsigliata ai diabetici, colitici ed alle persone malate in generale.