

AD OGNI PROFESSIONE UN REGIME ALIMENTARE SPECIFICO PER UNA DIETA EQUILIBRATA

## Dimmi che lavoro fai e ti dirò cosa mangiare...

Sedentario, dinamico, manuale, intellettuale: le tipologie di lavoro si differenziano sostanzialmente per queste quattro variabili. Ma sapete che a ogni

impiego può corrispondere un'alimentazione diversa? Ecco un vademecum con cinque profili alimentari per categorie professionali tipo, stilato dagli esperti dell'INRAN (Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione)

**LA SEGRETARIA TUTTOFARE**  
*Fabbisogno calorico: 1.700 calorie.*  
Piatti sì: un secondo come bistecca o pesce, accompagnato da un contorno di verdure; è importante alternare al secondo un piatto di pasta al pomodoro. Piatti no: il tramezzino mangiato in piedi al bancone, l'insalata senza pane.

**L'ORGANIZZATORE DI EVENTI**  
*Fabbisogno calorico: 1.900 calorie.*  
Piatti sì: insalata mista, con tonno, mozzarella, pomodori, accompagnata da pane e condita con un cucchiaino d'olio; un gelato può andare bene. Piatti no: insalata scondita; bevveroni energizzanti o altri pasti sostitutivi.

**IL BANCARIO**  
*Fabbisogno calorico: 2.100 calorie.*  
Piatti sì: un primo o un secondo, sempre con un contorno. Bene anche alternare con un panino con tonno, verdure o mozzarella. Piatti no: se

si sceglie il panino, attenzione ai condimenti: evitare salumi, insaccati e salse.

**IL MANAGER**  
*Fabbisogno calorico: 2.300 calorie.*  
Piatti sì: un primo con un contorno; un panino con tonno, mozzarella e pomodoro o un'insalata mista accompagnata da pane. Piatti no: panini o snack volanti; piatti troppo elaborati.

**IL MURATORE**  
*Fabbisogno calorico: 2.500 calorie.*  
Piatti sì: menu completo, con un primo, secondo, contorno e frutta. Deve cercare di variare le combinazioni di primo e secondo, alternando alla carne rossa quella bianca, il pesce e le uova. Piatti no: i primi con sughi o condimenti troppo elaborati, il bis di pasta a ogni pasto.



### PICCOLI SEGRETI DI BENESSERE

#### Corde vocali, prendersene cura è facile!

Ieri ha preso il via il Festival di Sanremo, momento imperdibile per tutti gli appassionati di musica. Ma che si voglia cantare o anche solo parlare, la cura della voce viene spesso sottovalutata. Ecco come prendersi cura delle corde vocali:

- Per mantenere i tessuti elastici è bene bere almeno due litri di acqua al giorno o ricorrere anche a suffumigi che permettono di idratare respirando acqua
- Le caramelle alla menta in realtà seccano l'apparato vocale e anche i disinfettanti liquidi non hanno effetto sulle corde vocali.
- Meglio non soggiornare in ambienti troppo secchi perché disidrata e induce il corpo a produrre muco per auto lubrificarsi
- Schiarire la voce con colpi di tosse affatica le corde che si gonfiano
- Fumare aumenta la possibilità di contrarre infiammazioni e polipi
- Tossire frequentemente debilita le corde vocali
- Mettersi a letto subito dopo aver mangiato crea difficoltà di digestione (i succhi gastrici attaccano le corde e il giorno dopo ci si ritrova rauchi)

### BELLEZZA AL FEMMINILE

#### Vuoi mani perfette? Ecco 5 esercizi infallibili

Le mani sono il nostro biglietto da visita, ma il più delle volte rivelano con sincerità l'età di una persona. Prendersene cura è un buon metodo per prevenire i disturbi legati all'età come artrosi e rigidità delle articolazioni. Cosa fare allora? Provate questi semplici esercizi da praticare in ogni momento della giornata.

1. immaginate di suonare un pianoforte con entrambe le mani concentrandovi sul movimento a "martelletto" di ogni singolo dito;
2. ruotate le mani verso l'interno e verso l'esterno, come fosse un pendolo, avendo cura di tenere l'avambraccio fermo. Se le prime volte l'esercizio dovesse risultare difficile potrete eseguirlo aiutandovi a tenere fermo il braccio.
3. fate leva sul polso e ruotate le mani prima verso destra e poi verso sinistra. Ripetete l'esercizio ruotando le mani prima in alto e poi in basso tenendo il braccio fermo.
4. aprite e chiudete le dita con un movimento a forbice, prima tra medio e anulare, poi tra indice e medio ed infine tra indice e mignolo.
5. chiudete le mani a pugno lasciando fuori il pollice e poi riapritele sciogliendo le dita.



### SPORT INVERNALI

#### Il curling, un'attività tutta da scoprire



Come a ogni Olimpiade invernale, è lo sport di cui tutti parlano anche durante questi di Giochi di Sochi 2014. È il curling, sport che si pratica utilizzando pietre di granito e scope. Per giocare a curling altro non è necessario (ok, esclusa tecnica e allenamento). Molto amato nei paesi anglosassoni, prevede il lancio di una pietra lucida di granito, con attaccata una maniglia, che ricorda un po' una pentola a pressione o un ferro da stiro. Le scope vengono utilizzate per spazzare il terreno che la pietra sta per percorrere. L'obiettivo è simile a quello delle bocce: vince la squadra che alla fine della manche ha lanciato una delle pietre il più vicino possibile a una piccola zona circolare chiamata bottone, quasi in fondo alla pista. I benefici di questa attività fisica? Come tanti altri sport sul ghiaccio, richiede molte ore di allenamento, fatica e buona volontà per riuscire a fare progressi, ma è estremamente benefico sia dal punto di vista fisico e soprattutto mentale, aiutando a restare concentrati e focalizzati sull'obiettivo per lunghi momenti.