

BELEN&IANNONE Tra loro non è ancora scritta la parola fine



Chi

CHI DI NOI SETTIMANALE n. 51 - 6 DICEMBRE 2017



MEGHAN MARKLE

A 15 anni sognava già

BUCKINGHAM PALACE



ILARY BLASI

PARLA LA CONDUTTRICE DEL REALITY DEI RECORD

VI RACCONTO TUTTI I SEGRETI del GFVIP



CRISTIANO MALGIOGLIO

IL VERO VINCITORE SONO IO



ANNA NETREBKO

CON LEI RITORNA ALLA SCALA IL DIVISMO DEGLI ANNI 50

GRUPPO MONDADORI

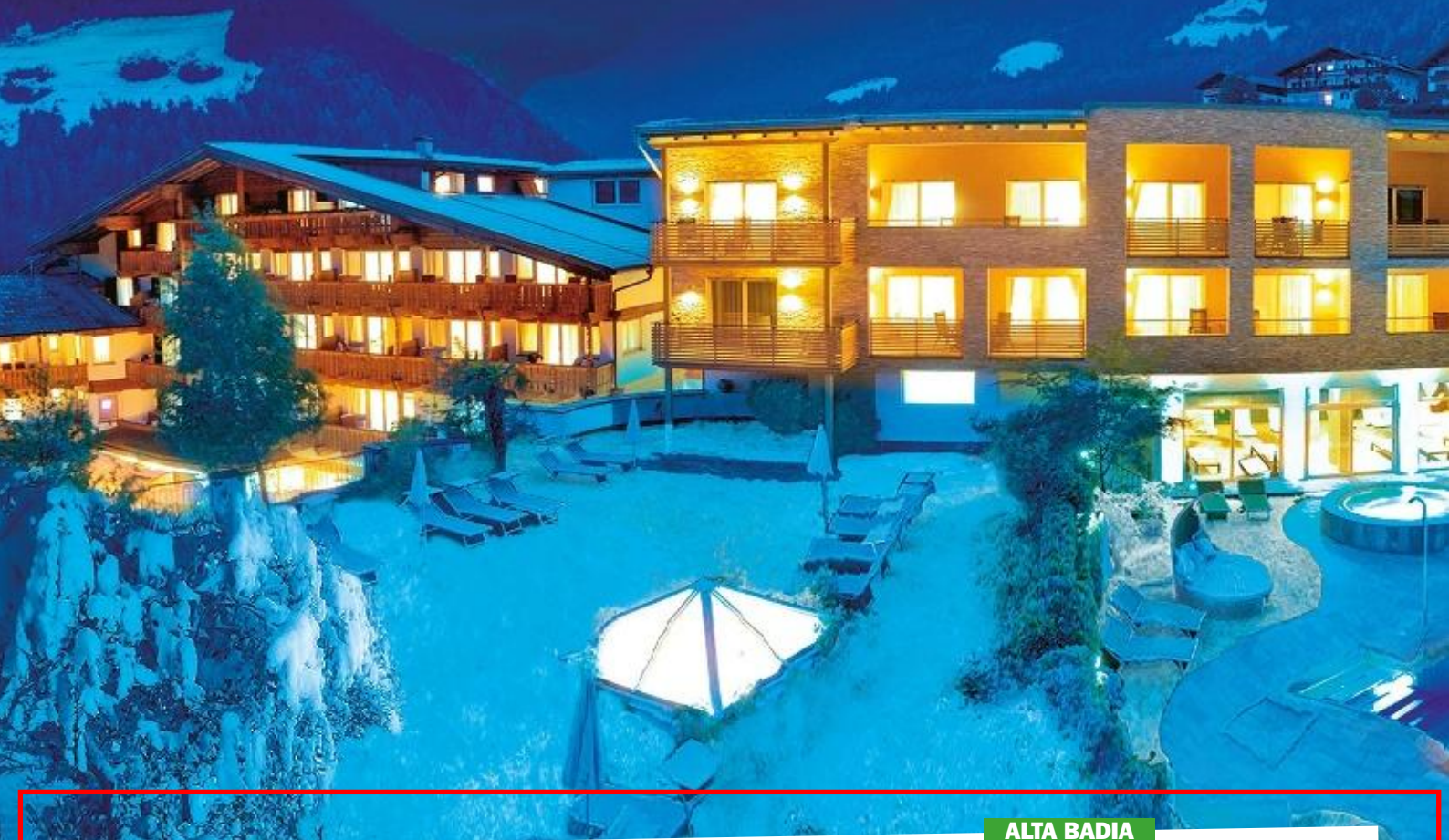
Anno XXII - Poste Italiane spa Sped. in A.P. - D.L. 353/03 art. 1 comma 1, DCB Verona "Prezzo base anche ai fini degli abbonamenti € 2,00"
Austria €4,10 - Belgio 4,00 - Canada CAD 8,00 - Francia €4,00 - Germania €5,00 - Lussemburgo €4,00 - MC, Côte d'Azur €4,10 - Portogallo (CONT) €4,00 - U.K. GBP £ 4,50 - Spagna €4,00 - Svizzera CHF 4,70 - Svizzera Canton Ticino CHF 4,50 - USA: \$ 7,10

€ 2,00



speciale viaggi

Evasioni d'inverno



ALTA BADIA

Vette di cristallo

Il fascino delle cime del Sellaronda

Le leggendarie cime del Sellaronda, attraversate da 500 km di piste da sci, si aprono davanti all'ingresso del **Romantik Arthotel Cappella** di Colfosco (Bz), che, dai suoi 1.645 metri ai piedi del Sassongher e del Gruppo del Sella, gode di una posizione privilegiata per vivere la neve in Alta Badia. Per cominciare l'inverno in modo speciale, l'offerta Dolomiti Super Première, dal 6 al 22 dicembre 2017, regala un giorno di vacanza: con tre pernottamenti, il quarto è in regalo. Con la mezza pensione il prezzo è a partire da 480 euro per persona. Riduzioni per bimbi (fino a 2 anni pagano 40 euro al giorno, dai 2 ai 7 anni sconto del 50%).

www.romantikhoteles.com - altabadia.org

€480
a persona per
4 giorni



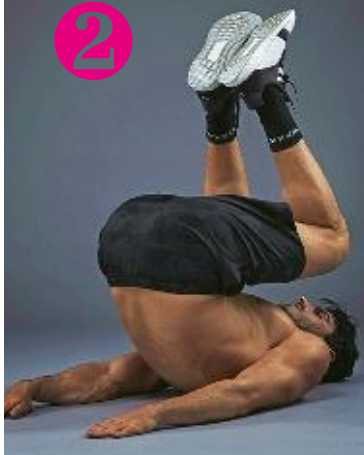
1



CRUNCH INVERSI + HIP EXTENSION

Il nostro personal trainer Andrea Casalino, istruttore di Crossfit, durante l'esecuzione degli esercizi di questa settimana.

2



3



DUMBBELL PULL OVER

1 Da posizione supina, con la schiena ben aderente al pavimento, le gambe flesse e i piedi ben piantati a terra, afferrare con entrambe le mani un manubrio posto sul ventre.

2 Mantenere le braccia tese e leggermente semiflesse e portarle dietro al capo, facendo toccare ai manubri il pavimento. Tramite l'attivazione della catena dorsale e pettorale, alzare le braccia portando i manubri all'altezza del capo. Da qui estendere nuovamente le braccia all'indietro e ripetere l'esercizio.

CRUNCH INVERSI + HIP EXTENSION

1 Sdraiarsi supini, con le braccia e il corpo ben aderenti al pavimento.

2 Mantenere le gambe semiflesse e fletterle verso di sé fino a portarle all'altezza del petto, sollevando leggermente il bacino.

3 Tramite l'attivazione dell'addome e dei glutei estendere il bacino e le gambe, proiettando i piedi verso l'alto. Da qui ripiegare le gambe e tornare alla posizione di partenza.



GUARDA GLI ESERCIZI
Scarica la App Gruppo Mondadori AR+, inquadra la pagina e Andrea Casalino ti mostrerà come eseguire gli esercizi.

● CALORIE BRUCIATE:
300

● ALLENAMENTO:
Esegui 8 round da 2 minuti che prevedano: 15 Dumbbell pull over e 20 Crunch inversi. Riposare fino al compimento del secondo minuto e poi ripartire.

● ATTENZIONE:
Nel primo esercizio, in caso di problemi di spalle ridurre il range di movimento delle braccia. Nel secondo, contrarre l'addome per non gravare sulla zona sacrale.

TRATTAMENTI SPA

In Emilia tra terme e petali di rosa

Vicino a Modena, sulla collina di Sassuolo, si trovano le antiche **Terme della Salvarola**, le cui acque erano considerate "divine" già in epoca romana. In vista delle feste, l'Hotel delle terme propone un pacchetto rigenerante: pernottamento e due giorni da trascorrere nel Centro Benessere Balnea tra le 5 vasche e piscine a diverse temperature, idromassag-

gi, camminamenti vascolari, sauna e bagni di vapore. E in più una serie di trattamenti ad hoc: un body peeling con freschi pe-

tali di rosa centifoglia macerati in olio caldo e sale rosa dell'Himalaya, massaggio rilassante effetto seta con olio caldo e oli

essenziale di rosa centifoglia e un lungo trattamento viso a base di pietre e granelli di sale rosa e crema liftante (peeling leggero, maschera e massaggio) per una pelle luminosa e compatata dai lineamenti "divinamente" distesi.



a cura di Carola Uber

KRAV MAGA

Autodifesa e autostima

Gabrielle Fellus (foto sotto) è istruttrice di primo livello, o Expert 1, di Krav Maga, un sistema di autodifesa nato in Israele da varie arti marziali. «È una tecnica molto efficace e molto poco orientata al combattimento», spiega lei (che allena anche Elisabetta Canalis e Maddalena Corvaglia). Che, con 16 anni di esperienza sulle spalle e una palestra a Milano, è oggi molto attiva nei progetti contro la violenza sulle donne e il bullismo. E ha fondato un'associazione, I Respect, per portare i suoi progetti in scuole, istituzioni e ospedali (come la Casa pediatrica Fatebenefratelli di Milano, primo centro sul disagio adolescenziale) con questa filosofia: «Educare al rispetto del proprio e altrui spazio, fisico e mentale. E aumentare la consapevolezza della propria forza di sopravvivenza, la fiducia in sé e nei propri campanelli d'allarme», dice. E spiega:



1 «Il Krav Maga consiste in migliaia di tecniche anche molto dure. È per tutti e per tutte le età, mondo militare e civile. Ma a livello tecnico si basa fondamentalmente sulle leve, sull'uso del proprio peso corpo e sulla contemporaneità dei movimenti: difendere e contrattaccare simultaneamente.

2 L'aggressore ha sempre il vantaggio della sorpresa che provoca nella vittima, causando una sorta di congelamento, un'apnea. Ma la prima cosa che io insegno è cambiare la testa, è trovare l'autostima per poi essere in grado di prevenire un'aggressione, a cominciare dall'uso della voce (e delle urla) senza vergogna in risposta a un insulto o a una violenza.