



# Stress da rientro Cosa fare?

**MARIOLINA DE ANGELIS\***



**N**on facciamo prendere dalla tristezza del rientro dopo le vacanze trascorse al mare, in montagna o nelle città d'arte dove abbiamo recuperato tanta tanta energia. Sappiamo bene che le vacanze ci hanno permesso praticamente di rigenerarci. Cosa possiamo fare, dunque, per evitare che tutti questi benefici svaniscano nel momento in cui ritorniamo al tran tran quotidiano?

Potremmo ritornare alla routine in modo graduale, senza stress, magari continuando a mantenere qualche abitudine adottata in vacanza. Ma soprattutto è

importante riuscire a concedersi un po di tempo per sé stessi, dobbiamo, dunque, volerci un po più bene per sciogliere tensioni e stress. Solo così avremo l'energia necessaria per affrontare il nuovo anno lavorativo in modo egregio e con spirito positivo. E' però importante, al tempo stesso, apportare dei piccoli cambiamenti al nostro stile di vita, dedicando tempo a passeggiate e gite in bicicletta. Il contatto con la natura è determinate per non perdere forza, pazienza ed energia positiva. Rallentando i ritmi di vita, riusciremmo ad assaporare meglio le sensazioni del rientro e carpire ciò che la città ancora deserta può trasmetterci attraverso i suoi colori e i suoi tramonti. Tutto questo, magari, men-

tre stiamo sul balcone sorvegliando un the. Si tratta, dunque, di ritrovare se stessi nelle piccole cose, vivendo senza incastrare gli appuntamenti, come se la nostra vita fosse un puzzle. Altrimenti ci ritroveremo stretti in quella morsa di quotidianità a volte incontrollabile ed opprimente. Un riposo gradevole di certo può produrre i suoi effetti positivi e garantirci un risveglio gioioso che sarà capace di regalarci il sorriso, quella medicina capace di trasformare il nuovo giorno in un gioco in cui gli impegni assunti diventano quasi impercettibili nel loro peso e nei loro affanni. Che altro potremmo fare?? Leggere un libro, addormentandoci, lasciandoci cullare dai pensieri che viaggiano in libertà, po-

tremmo ascoltare la musica e perchè no, ballare davanti ad uno specchio da sole facendo delle smorfie.

E poi, quali altri nostri progetti? Dobbiamo liberarci del superfluo, del vecchio, di quelle cose inutilizzate che da tempo giacciono nei nostri armadi o sono lì in bella vista sulle mensole del salone. Il decluttering ci aiuterà a stare bene, ci risparmierà lo stress e ci riporterà alla normalità. Così l'ambiente in cui viviamo si trasformerà ed eviteremo quegli estremi che spesso ci costringono a perseguire un ordine delle cose materiali opprimente e stressante. Molto meglio affidarsi ai ricordi piacevoli, quelli che scaldano il cuore, ritrovando nelle foto delle vacanze l'energia necessaria che ci condurrà

già a fantasticare sulle prossime vacanze, magari un weekend nel periodo natalizio, quando il delirio collettivo mette a dura prova i nostri nervi.

Investiamo su di noi, programiamo il nostro prossimo futuro, perchè non ci sarà un momento migliore per farlo, perchè questo è veramente un momento libero. La vita è adesso e anche se la casa intorno a noi non sarà perfettamente in ordine e le valigie non saranno ancora state riposte, avvertiremo una libertà interiore che mai avremmo pensato di sentire. Sentiremo di aver superato il rischio di affogare nel calendario dei prossimi mesi. Solo così potremmo dire grazie alle vacanze e il rientro non sarà più un incubo.

\* **Farmacista**

**IDRATARSI.** Bere almeno un litro e mezzo d'acqua al giorno

# Dieta post-ferie: come ritrovare la forma perfetta

*In molti si trovano a combattere con la bilancia che indica qualche chilo in più*

In vacanza ci si rilassa, si scaricano le tensioni accumulate durante l'intero anno e, spesso, si rischia di dimenticare le buone norme per una corretta alimentazione. Il clima di relax e distensione aumenta l'appetito e porta a confondere gli orari dei pasti. Così, al rientro dalle ferie, in molti si trovano a combattere con la bilancia che indica qualche chilo in più. La soluzione è una dieta depurativa che aiuti l'organismo a recuperare il corretto "regime" alimentare.

Stop ai pranzi frugali, alle cene frettolose e agli spuntini notturni! La dieta post-ferie prevede di tener sotto controllo i grassi saturi presenti in formaggi, insaccati e altri alimenti preconfezionati, preferendo le proteine del pesce e delle carni. Per i condimenti, limitare l'utilizzo del burro e preferire l'olio extravergine d'oliva.

Bere almeno un litro e mezzo d'acqua al giorno resta fondamentale, ricordando di distribuire la quantità consigliate lungo l'intero arco della giornata!

Come affrontare la dieta del rientro? Regola numero uno: niente stress, la calma e la buona volontà possono fare miracoli! Ricordate sempre che in estate è normale crescere di peso: la situazione è recuperabile.

Aiutatevi con obiettivi realistici e raggiungibili in poco tempo: niente fretta, per dimagrire in modo sano bisogna mantenere alto e costante l'impegno. Solo così la dieta potrà garantire risultati duraturi!

Le necessità sono depurare l'organismo, sgonfiare il fisico ed eliminare la ritenzione idrica. Come fare? Una dieta leggera, ricca di frutta e verdura di stagione, è quel che serve! È importante ristabilire il corretto orario dei pasti, evitando di saltare la colazione o il pranzo.

Cosa mangiare al rientro delle ferie? Ecco un elenco di alimenti adatti:

Mandorle: apportano magnesio e calcio utili per i muscoli e le ossa

Pollo: le proteine nobili vanno a costituire la massa magra, i muscoli, contribuendo a bruciare adipe

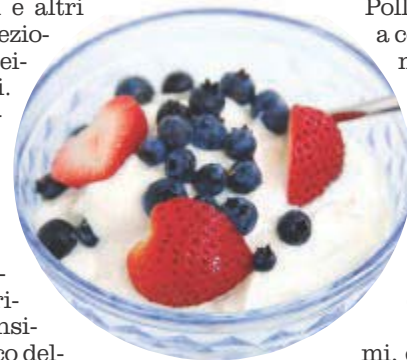
Tonno fresco: apporta acidi grassi essenziali utili per il buon funzionamento di cuore, muscoli e cervello

Banane, patate: garantiscono il corretto apporto di vitamina B6

Cereali, frutta secca, legumi, cacao: contengono magnesio

Alimenti ricchi di probiotici (yogurt, fermenti lattici tipo LC1): aiutano l'organismo a sgonfiarsi

Alimenti ricchi di fibre: frutta, verdura, fiocchi d'avena, orzo, legumi per garantire effetto depurativo.



## SPORT

# Riprendere l'allenamento dopo le vacanze



Quando arrivano le vacanze, tanto attese, siamo pervasi di entusiasmo e voglia di vivere, tanto che il nostro cervello "gestisce" l'adrenalina del corpo, e quindi non sente lo scompenso negativo derivante dalle ore piccole e dalle abbuffate!

L'entusiasmo, si sa, non ci fa percepire l'affaticamento!

Quindi il cambio del ritmo lavoro-vacanza, non viene percepito minimamente. Al rientro, tutto si inverte! A tanti il ritorno al lavoro rappresenta la tristezza, la malinconia, l'ansia.

Certo che, con questo tipo di pensieri negativi, tutta la mole di energia spesa in vacanza ci ritorna addosso come un macigno.

Per combattere al meglio la sindrome da post-rientro vi consigliamo di evitare di riprendere tutte le vostre attività al 100% e con foga.

Continuate a pensare a voi stessi come avete fatto in vacanza. Continuate a prendervi cura di voi e a coccolarvi, facendo manicure, pedicure, palestra, hobbies oppure diletatevi in cucina preparando gli stessi piatti gustati in vacanza.

Mettete in atto i buoni propositi o i cambiamenti su cui avete meditato e avete elaborato in ferie: la carica giusta l'avete accumulata, ora è tempo di agire ed impegnarvi su quello!

Così con l'estate che volge al termine e le vacanze ormai archiviate, molti pensano che sia giunta l'ora di tornare a praticare regolarmente dell'attività

fisica.

Quale il giusto modo per allenarsi per ottenere nuovamente tono e forza muscolare dopo lo stop estivo tra vacanze e relax?

Il nostro organismo non è una macchina che possiamo spegnere e poi riaccendere a piacimento. Occorre tornare all'attività fisica gradualmente, altrimenti si corre il rischio di non ottenere alcun beneficio, se non di andare incontro a qualche infortunio. Perché tutto sia regolare e ci siano risultati positivi è fondamentale che gli sforzi siano lenti e continui. Quelli intensi e limitati nel tempo, invece, non danno alcun effetto sul metabolismo, quindi non assicurano alcun tipo di beneficio.

Ci sono molti centri e palestre a cui affidarsi per avere i giusti consigli per il giusto allenamento. Consigliamo di iniziare allenando gli addominali, i glutei e soprattutto il pavimento pelvico, gruppo muscolare che più di tutti stabilizza la colonna vertebrale. Tra pesi liberi e macchine, è preferibile utilizzare queste ultime, specie se si è alle prime armi: più pratiche e sicure permettono di eseguire gli esercizi con tensione e velocità costanti.

Evitate il "fai da te" che può rivelarsi disastroso, ma affidatevi almeno nelle prime sedute di lavoro ad un personal trainer che vi può seguire ed assistervi nell'esecuzione dei vari movimenti e vi consiglierà il programma più adatto alle vostre esigenze e condizioni fisiche.

## Ambulatorio MAL DI SCHIENA



**Avellino Viale Italia 22**  
**Tel. 346 6037883**

**▶ LA PELLE.** *Indispensabile eliminare le cellule morte che si sono depositate sia sul corpo che sul viso*

# E si ritorna alla routine di bellezza

Dopo il cocktail di spensieratezza, relax e divertimento che corrisponde al nome di vacanza, e che da un punto di vista medico favorisce il rilascio di insulina e nel contempo la diminuzione del livello di cortisone, ci ritroviamo con una pelle splendente e abbronzata e con un corpo che appare tonico e sodo.

Il sole, lo sappiamo bene, è un toccasana per l'umore e per la pelle, capace di eliminare inestetismi quali l'acne e la psoriasi.

Inoltre la sabbia e lo iodio, alleati del sistema immunitario e respiratorio di adulti e bambini, hanno rinvigorito il nostro corpo così come anche i capelli che

appaiano schiariti dopo i tanti bagni e le tante docce.

Cosa fare al rientro? Anzitutto è indispensabile eliminare le cellule morte che si sono depositate sia sul corpo che sul viso. Per fare ciò useremo uno scrub con microgranuli ad azione esfoliante. Successivamente, dopo la doccia, sarà necessario spalmare una crema nutriente, meglio ancora uno spray a base di acqua termale che potremmo vaporizzare sia sul corpo che sul make-up durante il giorno. La nostra pelle apparirà idratata e protetta e i sali minerali contenuti in questo spray eviteranno che gli sbalzi termici, dovuti alla climatizzazione degli ambienti, danneggino la nostra pelle.

E i capelli?

Andranno coccolati e curati con impacchi nutrienti. Eccellente è quello natura-



le ottenuto mescolando in una ciotola la polpa di un avocado maturo e olio di cocco in proporzione 1/1. Basterà massaggiare il composto sul cuoio capelluto e lungo la lunghezza dei capelli. Avvolgeremo poi la testa in un asciugamano e lasceremo in posa il composto per tutta la notte. Al mattino faremo lo shampoo e i nostri capelli appariranno luminosi e vigorosi. Di certo un nuovo colore, un nuovo taglio, potrebbero essere quel quid per rinnovarsi e sentirsi in forma nel dopo vacanza.

Anche questa è una sferzata di energia.

## I CONSIGLI

### La cura di mani e piedi

Al rientro in città, optate subito per un'adeguata manicure e pedicure da effettuare anche tramite un trattamento fai da te. E non dimenticate di utilizzare sempre una crema idratante.

Per avere mani e piedi al top portate un po' di colore sulle unghie e indossate sandali aperti. A volte basta una nuance accesa e frizzante per farvi sentire subito meglio, quasi come se ancora dovessi partire per le vacanze.



  
Casa di Cura  
VILLA MARIA

Casa di Cura VILLA MARIA  
MIRABELLA ECLANO AV

PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI  
TEL. **0825 407301**

## REPARTI

convenzionati col S.S.N.

- CHIRURGIA GENERALE
- ORTOPEDIA
- OCULISTICA
- UROLOGIA
- ONCOLOGIA

[www.casadicuravillamaria.it](http://www.casadicuravillamaria.it)

## SERVIZI:

- ANESTESIA E TERAPIA INTENSIVA
- DIAGNOSTICA PER IMMAGINI  
TC MULTISTRATO (128) REVOLUTION EVO GE  
*La TAC con minima esposizione alle radiazioni*  
RMN SIGNA Explorer GE  
*La rivoluzionaria Risonanza per tutti i pazienti!*

- ENDOSCOPIA
- RADIOTERAPIA AD ALTA SPECIALIZZAZIONE

UPMC HILLMAN  
CANCER CENTRE  
Villa Maria

• SERVIZI SANITARI ALL'AVANGUARDIA • UN TEAM ALTAMENTE SPECIALIZZATO • TEMPI DI ATTESA BREVI PER TUTTE LE PRESTAZIONI

Fare manutenzione  
vuol dire prendersi cura

*Di te e di chi ami*

P&R | pubblerotando.it

**manutenzione**  
/ma·nu·ten·zió·ne/

Il complesso delle operazioni necessarie a conservare la conveniente funzionalità ed efficienza, per garantire la sicurezza delle strutture e delle persone.



Forse non saremo la prima cosa che noterai