

A CURA DI RCS PUBBLICITÀ

DECIDERE DI FARE IN COPPIA UN PERCORSO NUTRIZIONALE E MOTORIO COME IL METODO ZANGIROLAMI SIGNIFICA PRENDERSI CURA DELL'ALTRO UN PO' DI PIÙ... AMARSI UN PO' DI PIÙ

Dimagrire in coppia con il Metodo Zangirolami

Decidere che è arrivato il momento di occuparsi di se stessi, della propria salute e, perché no, del proprio aspetto fisico, iniziando un nuovo regime alimentare che ci permetta di perdere i chili di troppo e migliorare il nostro stato di salute non è mai una scelta semplice. Soprattutto se si arriva già da percorsi più o meno fallimentari e se le abitudini alimentari di famiglia, del partner non ci aiutano. Perché allora non cambiare proprio quelle e farci aiutare da lui/lei? O meglio: perché non aiutarci a vicenda? Capita molto spesso che in una coppia non sia solo uno dei due ad avere bisogno di perdere qualche chilo, ma che i problemi di peso e di salute coinvolgano entrambi, conseguenza appunto, di abitudini comuni sbagliate. È accertato, numerosi studi l'hanno confermato negli anni, che regimi alimentari condotti in coppia danno risultati più importanti e più duraturi rispetto a re-

gimi alimentari condotti "in solitaria". Seguire un nuovo percorso di salute in due ha moltissimi vantaggi e quasi nessuno svantaggio, rende più forti, più motivati e più complici: il partner diventa il "coach" quotidiano: aumenta la motivazione, aiuta nei momenti di difficoltà, trascina verso l'obiettivo comune. I punti di forza dell'uno compensano quelli di debolezza dell'altro ed è più facile spronarsi e sorreggersi a vicenda superando i momenti critici.

Aumenta il tempo insieme: decidere insieme che cosa mangiare, aiutarsi nella preparazione del cibo laddove si riesce (perché no?), sedersi a tavola insieme e condividere gli stessi principi può rafforzare momenti che se vissuti da soli allontanano invece di avvicinare

Fare attività fisica può diventare divertente se fatta in due: trovare il momento in cui fare l'attività motoria insieme può essere un modo non solo per supportarsi ma anche per fare due risate insieme e condividere un altro pezzetto della giornata e del cammino.

Seguire uno stesso regime alimentare aiuta a non "cadere in tentazione": difficile seguire una linea se intorno siamo circondati da tentazioni di ogni forma e genere. Ma se si è in due le tentazioni da comprare e quindi presenti in casa diminuiscono e se siamo lì per cedere, possiamo sempre contare sulla voce del "grillo" accanto a noi che ci frena così come noi freneremo lui/lei un'altra volta.

Ovviamente dobbiamo tenere conto di alcune variabili individuali e che per seguire insieme una "dieta" i principi



I coniugi Licia Rizzi e Paolo Lisi: insieme hanno ottenuto risultati importanti

devono essere simili altrimenti non solo non servirà, ma potrebbe essere più di ostacolo che di aiuto. Per questo il metodo Zangirolami ben si presta al dimagrimento in coppia.

Il Metodo Zangirolami rappresenta infatti un percorso alimentare e motorio alla cui base sono alcune semplici regole che si fondano sul fisiologico funzionamento del corpo umano, che nei fondamenti è uguale negli uomini e nelle donne. Le basi sono dunque comuni ed è possibile integrare e coniugare le variabilità di sesso in maniera semplice e piacevole. Sono moltissime le coppie che negli anni si sono approcciate al Metodo insieme ed hanno ottenuto risultati importanti. Il Metodo non prevedendo uno schema alimentare netto predefinito, ma semplicemente una corretta distribu-

zione dei vari alimenti nell'arco della giornata, lasciando libero spazio alla creatività ed ai gusti individuali, permette di gestire le differenze di gusto all'interno della coppia consentendo di trovare alimenti comuni e consumare pasti insieme, evitando così tentazioni indesiderate mentre si cucinano pietanze diverse. Anche il percorso motorio del Metodo è simile e ben si presta allo svolgimento in coppia. Gli esercizi richiesti non hanno altro obiettivo se non quello di attivare la muscolatura, che a sua volta contribuirà ad una riattivazione metabolica, e sono pertanto semplici e condivisibili: alternarsi negli esercizi, osservarsi e confrontarsi per migliorarsi, aiuta a "far passare" il tempo e migliorare l'esecuzione stessa. Quindi a migliorare il risultato finale.

Bisogna ovviamente tenere conto di alcune differenze e di sesso e soggettive quando ci si avvicina insieme al percorso. Anzitutto occorre fissare obiettivi personali e essere coscienti che il ritmo del dimagrimento non sarà lo stesso: gli uomini tendono a perdere più peso rispetto alle donne nello stesso periodo di tempo pur consumando quantità di cibo maggiori, ciò è dovuto alla maggiore presenza di massa muscolare negli uomini rispetto al corpo femminile che presenta in genere invece una maggiore quantità di grasso; inoltre se uno dei due "arriverà" da percorsi dietologici molto restrittivi e/o squilibrati e ripetuti nel tempo, tenderà a perdere meno peso all'inizio, in attesa che si attui il processo di riattivazione metabolica dato dal metodo.

Un altro aspetto molto importante è quello di essere reciprocamente pazienti: rimanere positivi anche quando il partner perde maggior peso o manifesta desiderio di mangiare qualcosa che non entusiasma l'altro o cercherà scuse per "saltare" la parte motoria... occorre trovare compromessi efficaci e lavorare come un team, dove l'unione degli sforzi e degli intenti è la vera forza e permette di raggiungere serenamente e con meno fatica l'obiettivo.

Decidere di fare in coppia un percorso nutrizionale e motorio come il Metodo Zangirolami significa prendersi cura dell'altro un po' di più... Amarsi un po' di più.



La dottoressa Francesca Abate

STILE DI VITA SOSTENIBILE QUANDO L'ATTIVITÀ FISICA DA SOLA NON BASTA

Seguire uno stile di vita sostenibile: questa è la parola chiave del "Metodo Zangirolami", ideato dal dott. Ivan Zangirolami che ha investito energie e risorse nel settore del dimagrimento. Oggi abbondanza e ricchezza si traducono nel concetto di "Stare Bene", il che significa in altre parole mantenere un buon livello di prestazione fisica e mentale il più a lungo possibile nell'arco della nostra vita (ormai si può sperare di puntare al traguardo dei cento anni e persino oltre). Abbondanza di tempo da dedicare a se stessi, ricchezza nel disporre degli alimenti migliori e di facile reperibilità, cibi che nutrono il corpo senza appesantirlo e pieni di tutte quelle proprietà che contribuiscono a preservare lo stato di



salute. L'alimentazione è un fattore molto importante, perché il cibo, come ribadito nel libro di Ivan Zangirolami, *Chi ha detto che per dimagrire bisogna mangiare poco?* è un nostro potente alleato, non un nemico

da contrastare con inutili rinunce e diete da fame. Il primo centro nasce a Trento, nel 2004 e accoglie ad oggi più di 1000 pazienti. La svolta arriva poi nel 2013 quando lo studio intuitivo, metodico, ed originale del dottor Zangirolami incontra lo spirito imprenditoriale del dottor Ivo Lorenzi, classe 1962, imprenditore, laureato in scienze della comunicazione, da anni nel settore del benessere. In meno di 5 anni vengono aperti gli studi a Bolzano nel 2014 con al suo attivo, circa 2000 pazienti; apre Milano nel 2015 con circa 2500 pazienti, Carpi nel 2016 e il 29 novembre 2019 si inaugurerà la sede di Brescia, già attiva da un anno con più di mille pazienti. Il metodo è presente anche nelle sedi di Verona e Romano d'Ezzelino (VI).



Il Dottor Ivan Zangirolami (laureato in scienze motorie) è anche autore di un libro che parla dei problemi legati al sovrappeso, passando in rassegna in maniera imparziale le varie diete comunemente utilizzate descrivendo i concetti del suo Metodo. Acquista la pubblicazione in italiano o in tedesco direttamente su www.metodozangirolami.it



Metodo Zangirolami®

STUDI MEDICI DIMAGRIMENTO NATURALE

Bolzano, Trento, Romano d'Ezzelino (VI), Verona, Brescia, Milano, Carpi (MO)

www.metodozangirolami.it

SEGUICI SU:



Primo incontro conoscitivo

0461 822538