

GIULIA CALEFATO

FIT IS BEAUTY

SNELLA E TONICA IN 12 SETTIMANE



I libri
consigliati
da
**DONNA
MODERNA**

FABBRI
EDITORI

GIULIA CALEFATO

FIT IS BEAUTY

SNELLA E TONICA IN 12 SETTIMANE

FABBRI
EDITORI

Sommario

PRIMA DI COMINCIARE

La mia storia	8
Prendersi cura di sé	11
L'importanza dell'allenamento	14
L'importanza dell'alimentazione	17

WELLNESS FORMULA

Un percorso di benessere	28
--------------------------	----

Settimana 1	30-42
Settimana 2	44-56
Settimana 3	58-70
Settimana 4	72-84
Settimana 5	86-98
Settimana 6	100-112
Settimana 7	114-126
Settimana 8	128-140
Settimana 9	142-154
Settimana 10	156-168
Settimana 11	170-182
Settimana 12	184-196

MISSIONE SPECIALE

Glutei tonici	200
Pancia piatta	206
Prova bikini	210
Ringraziamenti	217

*A mio marito Matteo,
che sostiene sempre tutti i miei progetti
e mi fa sentire ogni giorno bellissima!*

Giulia



PRIMA DI COMINCIARE

Trovare la giusta
motivazione è la prima
vittoria per riuscire a
raggiungere l'obiettivo!

La mia storia

Avevo diciotto anni quando ho cominciato a soffrire di disturbi alimentari. È stato un periodo difficile, in cui mi sembrava di non riuscire a imboccare una strada che mi portasse a crescere davvero, a evolvermi. Dopo aver trovato lavoro come commessa in una profumeria, ho deciso di dare ascolto a quella voce dentro di me che stentavo a sentire e mi sono iscritta all'università: il corso di studi in Filosofia è stato terapeutico, mi ha dato l'opportunità di ritrovare me stessa, di concentrarmi su cosa amavo e avrei voluto essere. Così ho cominciato a gettare le basi per il mio futuro: lentamente la mia passione per il mondo della bellezza stava crescendo e decisi di abbandonare la carriera universitaria per entrare nel magico mondo aziendale. Con tutta la passione e la determinazione che avevo sono riuscita a raggiungere traguardi per me incredibili, e a 32 anni mi sono ritrovata a svolgere la professione di International Communication & Pr Manager per una nota casa cosmetica multinazionale. Ero finalmente felice dopo molto tempo, ma non bastava, desideravo costruire qualcosa di mio.

Volevo davvero misurarmi con me stessa e dimostrare che avrei potuto ottenere di più, realizzare quello che stava diventando il mio sogno: diventare imprenditrice. Era il 2010 quando ho aperto Juicy Communication, la mia boutique di comunicazione. Sola con me stessa e senza nemmeno un cliente. Oggi in boutique siamo un gruppo affiatato di cinque ragazze creative e determinate.

Quando penso agli ultimi vent'anni sono felice per quello che ho costruito, ma mi rendo conto che il percorso è stato davvero complesso. Per me è stato fondamentale – e lo è ancora oggi – impegnarmi nella ricerca continua dell'equilibrio interiore, essenziale per tenere insieme tutti gli aspetti della mia vita, di imprenditrice, pr, moglie, mamma di Arturo ed Elvira e di colei che ogni giorno scelgo di essere. La professione impegnativa, la famiglia e le piccole e grandi tensioni quotidiane che ogni donna deve affrontare sono una continua minaccia.

Così un anno fa è nata la mia passione per lo sport e il fitness: quando ho realizzato quanto l'attività fisica possa aiutarmi a ritrovare l'equilibrio psicofisico, prezioso alleato per affrontare le sfide quotidiane. Ho scoperto che basta dedicare a se stesse una mezz'oretta ogni giorno per abbattere lo stress, cancellare la pericolosa fame nervosa, ritrovare energia e positività. Quando faccio sport i problemi si ridimensionano, la creatività aumenta e l'autostima cresce notevolmente: mi sento forte e bella... sì, bella! Perché la bellezza non si può confinare nel solo mondo dell'estetica (sarebbe il torto più grande che potremmo fare a noi stesse).

La bellezza vera nasce dal prendersi cura di sé attraverso lo sport, dall'alimentarsi in maniera corretta, dal sapersi valorizzare con la cura del look, ma soprattutto dall'attitudine alla positività e dal riconoscere che siamo nate per essere reali e non perfette!

Mi ci sono voluti vent'anni per raggiungere il più grande traguardo che ogni donna dovrebbe porsi: amare se stessa.

Ecco perché oggi ho deciso di aprire il blog Fit Is Beauty: per poter condividere la mia passione per il fitness, aiutare gli altri facendo fund raising a favore di ABA (www.bulimianoressia.it) e raccontare la storia quotidiana di chi è assolutamente convinta che la bellezza vera sia un'attitudine e l'attività fisica la migliore alleata per conquistarla, indipendentemente dall'età!

Perché una donna bella non è una donna esteticamente perfetta, ma è dinamica, creativa e piena di energia. Una donna che ha fiducia

in se stessa, è determinata e non si arrende mai. È una donna che ha imparato a prendersi cura di sé, sa valorizzarsi senza mettere a repentaglio la propria salute, ama sé stessa e il proprio corpo.

Questa donna sei tu, e sei bellissima.

Giulia

Fit is Beauty parla di benessere e promuove uno stile di vita sano e sportivo, riporta informazioni su esercizi di fitness, alimentazione, integratori alimentari e salute.

I contenuti di questo libro sono scritti puramente a carattere informativo e non sostituiscono in nessun modo consigli medici di alcun genere: il loro scopo è fornire spunti all'utente da approfondire con il proprio medico, dietologo, psicologo o allenatore sportivo. In nessun caso possono costituire la formulazione di una diagnosi o la prescrizione di un trattamento.

Invitiamo i lettori a seguire i consigli del libro solo in caso di soggetti fisicamente sani e comunque solo dopo aver consultato al riguardo il proprio medico curante e/o specialisti nelle specifiche aree di interesse. In particolare, ma non solo, in presenza di qualsiasi tipo di patologia, intolleranza, stato di gravidanza, post gravidanza, obesità eccetera, raccomandiamo vivamente di rivolgersi a un medico o a uno specialista.

Prendersi cura di sé

di Simona Chiozzi, psicologa psicoterapeuta

Prendersi cura di sé: sembra un concetto semplice eppure può essere molto complicato. Poche parole che custodiscono un universo di significati.

Prima di tutto dobbiamo chiederci che cosa significa “prendersi cura di sé” per ciascuno di noi. Probabilmente avremo tutti una risposta personale, perché abbiamo bisogni differenti. Per questo motivo è molto difficile, forse impossibile, proporre le stesse regole a persone diverse.

Se possiamo affidarci ai nutrizionisti per sapere cosa è meglio mangiare, ai medici per prendere il farmaco adatto quando siamo malati, ai personal trainer per rimettere in forma il nostro corpo, non possiamo che affidarci a noi stessi per capire di cosa abbiamo davvero bisogno per stare bene.

Prendersi cura del proprio corpo, come mostra questo libro, può essere un cammino. Giulia si mette in gioco raccontando la sua storia fatta di fatiche e momenti difficili, ma anche di successi e grandi soddisfazioni: la strada che ha percorso le ha permesso di trovare il suo modo, un metodo buono che la fa stare bene.

Purtroppo però per tenersi in forma e avere cura di sé bisogna stare sufficientemente bene: a volte quella che appare come una cura, non lo è davvero. Pensiamo a certe diete, o ad allenamenti particolarmente intensivi, con i quali finiamo per perdere proprio quell'energia e quella vitalità che stavamo cercando.