

PROGETTO KALOS: la forza di un team vincente per costruire insieme una salute duratura



Cercare soluzioni *prêt-à-porter*, rapide e indolori, costituisce oggi un'abitudine molto diffusa; tuttavia, la fretta è la prima nemica di un sano dimagrimento. Per raggiungere e mantenere il peso forma, sono fondamentali sia l'equilibrio nutrizionale, che un'attività fisica adeguata e costante.

In questa prospettiva, il cambiamento diventa radicale e non si limita a finalità estetiche, poiché promuove uno stile di vita sano.

CONSULENZA NUTRIZIONALE

Dott. Giorgio Malvicini

Qual è la differenza tra dimagrire e perdere peso?

Perdere peso può essere un processo rapido e non controllato: accade quando ci si sottopone a una dieta drastica, restrittiva, fortemente ipocalorica. Il risultato? Una riduzione del tono muscolare e delle difese immunitarie, oltre a un rallentamento del metabolismo che fa risalire repentinamente la bilancia, nel momento in cui si torna ad un regime alimentare normocalorico; un delicato meccanismo, destinato a comprometersi con ogni ulteriore tentativo.

Dimagrire vuol dire, grazie a un processo molto differente, ridurre la massa grassa e stimolare quella magra: si tratta di un percorso più lento, ma progressivo, controllabile e soprattutto in grado di accrescere lo stato di benessere generale.

I controlli periodici a cadenza regolare consentono di monitorare l'efficacia della dieta e lo stato di salute, adattando i consigli nutrizionali alla risposta individuale.

Inoltre, favoriscono nel tempo la correzione di alcune abitudini controproducenti

o dannose e migliorano la gestione di eventuali sgarri.

PERSONAL TRAINING

Andrea Bonardi

L'attività fisica offre numerosi vantaggi in ambito di dimagrimento:

- Potenzia l'efficacia della dieta, perché incide sul metabolismo;
- Sviluppa la massa magra;
- Consolida un'insostituibile abitudine virtuosa;
- Evita i danni del fai-da-te, preservando la salute.

Per comprendere quale tipologia di allenamento supporti meglio le fasi di questo percorso, è importante affidarsi a un professionista qualificato: il coach valuta la condizione di partenza, interpreta i feedback e le risposte agli stimoli allenanti, sa guidare verso il risultato attraverso esercizi personalizzati, adattati in base alle esigenze e al contesto.

Una competenza altrettanto importante è la sua capacità di prestare attenzione alle emozioni, ai punti di forza e alle debolezze dell'individuo, identificando la motivazione specifica per spronarlo.

SOSTEGNO PSICOLOGICO

Dott.ssa Gladys Lila Alifracò

Mangiare non significa semplicemente alimentarsi: il rapporto con il cibo è legato a molte, complesse variabili.

Quando si decide di modificarlo, si deve essere disposti ad affrontare un cambiamento significativo, il che richiede prima di tutto la creazione di uno spazio progettuale.

Come per ogni progetto della vita, è necessario partire da alcune domande: perché ci si è posti questo obiettivo? A quale bisogno risponde?

Se lo scopo è la ricerca di una migliore condizione fisica e di salute, che faccia vivere meglio oggi e che proietti verso una longevità di qualità domani, probabilmente "rimettersi in forma" è una scelta sanissima. Se invece si è intimamente convinti che la propria autostima dipenda dal riflesso dello specchio e dallo sguardo altrui, forse si sta confondendo il mezzo con il fine.

La domanda successiva è: individuata una motivazione corretta, si è disposti a mettere in discussione routine ed abitudini più o meno consolidate? Senza questo processo decisionale, il rischio di entrare in un circolo vizioso di delusione e demotivazione acquisisce una maggiore consistenza.

Al contrario, in presenza di una scelta consapevole e corrispondente ad un autentico desiderio di cambiamento, il passo successivo sarà apprendere strategie pratiche che aiutino a concretizzarla e a mantenerla nel tempo.

CONSULENZA D'IMMAGINE

Irene Brunori

È possibile valorizzare da subito e in modo non invasivo la propria immagine, attraverso l'apprendimento di alcuni semplici strumenti universalmente validi: per esempio, la scelta di colori in armonia; acconciature e abiti che seguano la propria morfologia; un portamento elegante che esprima sicurezza di sé. La bellezza più autentica, libera da canoni imposti dai social e dalle mode del

Chiamaci per una consulenza!
371 31 71 985

momento, emerge attraverso la costruzione di uno stile unico, coerente e riconoscibile; saperla cogliere aiuta a spogliarsi di auto-giudizi svalutanti e rivestirsi di autostima e di amore verso sé stessi.

Piacersi si rivela particolarmente utile per chi affronta un cambiamento psicofisico, perché sostiene la gratificazione per i risultati raggiunti e rafforza la motivazione a proseguire nel percorso.



GIORGIO MALVICINI



GLADYS ALIFRACO



ANDREA BONARDI



IRENE BRUNORI

LEONARDO studio

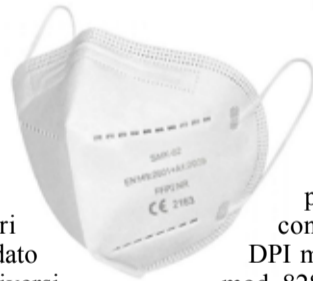
Piazzale Europa, 28 - 25068 SAREZZO

Valtrompiacuore: mascherine e solidarietà

Oltre alle 6000 Mascherine Ffp2 Certificate già distribuite, in questi giorni altre 2000 saranno consegnate, ai rispettivi comuni di Collio, Marcheno, Marmentino, Sarezzo oltre alla scuola primaria HC Andersen e Rsa Fond. di Cura, di Gardone V.T.

Il Fondo Solidale Sociale Famiglia Mari Basso, in cordata con Valtrompiacuore ha dato vita a una costruttiva collaborazione e a diversi progetti in tema di prevenzione della salute.

La missione di OR.MA e Valtrompiacuore consta da sempre in azioni concrete, nella convinzione che la ra-



pidità e la tempestività degli interventi facciano la differenza in ogni emergenza; il supporto solidale è sinonimo di RESPONSABILITÀ CIVILE, individuale e collettiva.

Sensibile alle esigenze del Territorio e per supportare le istituzioni nella lotta ai contagi da Covid, verranno donate ulteriori DPI mascherine certificate Ffp2, BLS serie 800 mod. 828

Proteggere sé stessi nelle occasioni di incontro è simbolicamente un augurio per poter ritornare prima possibile alla Vita di Comunità.

Meno tempo da Renzo a san Sebastiano la nuova Strada della Costa

L'Amministrazione di Lumezzane annuncia che verranno iniziati i lavori per il collegamento tra Renzo e san Sebastiano. La nuova strada sarà alternativa a via Mazzini. Questa nuova connessione era uno dei punti presentati proprio dal gruppo del sindaco Joseph Facchini ai propri elettori. Lumezzane, dunque, ha puntato molto sulla realizzazione della cosiddetta Strada della Costa, ricevendo un contributo da 500mila euro a fondo perduto da Regione Lombardia per la realizzazione del progetto.

Prima di arrivare alla soluzione che sarà effettivamente messa in atto l'amministrazione aveva valutato anche altri progetti. Un'alternativa sarebbe stata riquilibrare via Simoncelli con l'uscita in via San Filippo. I costi previsti, però, non sarebbero rientrati nella soglia di spesa preventivata. Una seconda possibilità sarebbe stata realizzare una strada tra Renzo e via Padre Marcolini con uscita in via Valsabbia. In questo secondo caso, invece, a frenare l'attuabilità sono stati problemi tecnici: i dislivelli da superare sarebbero stati difficili e l'opera avrebbe avuto grosse difficoltà sin dalla fase di progettazione.

La nuova strada della costa, che si congiungerà con via Turati (già percorribile in auto), prevede la sistemazione di un tratto di 550 metri che oggi è ancora in sterrato. La larghezza (attualmente 2 metri) sarà più che raddoppiata e messa in sicurezza tutta la carreggiata. Grazie ai nuovi lavori potranno passare anche i mezzi più grandi di Croce Rossa e Vigili del Fuoco. Inizialmente sarà percorribile da Renzo a San Sebastiano ma, come annunciato dall'assessore ai Lavori Pubblici, Claudio Gnutti, sarà valutata la possibilità di installare un semaforo per regolare il doppio senso di marcia a seconda del reale utilizzo del collegamento.

Sarà colta l'opportunità per realizzare anche **23 nuovi posti auto**. Questi saranno costruiti in tre differenti aree



TRAGUARDI RAGGIUNTI

PE'

BENEDETTA

Laureata in Scienze della Formazione

Voto 110 e lode con menzione

Questa laurea contiene tutti i tuoi anni di studio e impegno, i libri e i sacrifici, le partenze e i ritorni, la tensione prima degli esami e la gioia dopo il voto, le cose a cui hai rinunciato e quelle per cui hai rischiato.

Quante storie ci sono dietro questa laurea.

Un'emozione rara vederti lì, davanti ai tuoi professori, mentre ti dichiarano dottore con il massimo dei voti. Spero che questi momenti stupendi non finiscano mai e che il futuro possa darti sempre la ricompensa che meriti per ogni tuo impegno

I tuoi genitori



lungo il percorso della nuova strada. La prima a Renzo, nella zona ovest, dove ci saranno sette nuovi parcheggi; undici saranno fatti verso via Turati nella zona dietro il vecchio asilo e altri cinque in un'area comunale dove la strada diventa più pianeggiante.

Così il sindaco Joseph Facchini ha parlato dell'opera al Giornale di Brescia:

Quest'opera era nel nostro programma elettorale. Oltre al collegamento stradale realizzeremo anche tre aree di sosta, che sono oro colato in una zona dove i cittadini parcheggiano sulla strada sfidando i divieti. I cittadini di Renzo avranno quindi la possibilità di raggiungere san Sebastiano più facilmente e risparmiando tempo.

È già stato presentato lo studio di fattibilità e a breve sarà depositato quello definitivo. La gara avverrà prima di maggio e i lavori dovrebbero iniziare dopo il mese di agosto.