

10 SETTEMBRE 2019 - N. 39

Ispira il tuo benessere

Starbene

1,50 €

**MA ALLORA
SVAPARE
È DAVVERO
PERICOLOSO?**

Perché
scegliere
e come
riconoscere
**il formaggio
naturale**

CON I
COSMETICI
O CON UN
RITOCCHINO
**OCCHIAIE,
ADDIO!**

**LA BICI
È SEMPRE PIÙ
DONNA**

Giulia Calefato

La fit-influencer
che ha creato la
wellness formula
(e ce la insegna)

**COSÌ LE TERAPIE
ANTI ANSIA
SONO DIVENTATE
PIÙ EFFICACI**



GRUPPO  MONDADORI

Settimanale - settembre - anno XLIII - n.39 - Poste Italiane SpA - Sped. in A.P.D.L. 353/03 art. 1 comma 1, DCB Verona - Austria €4,30 - Germania €5,10 - Belgio €4,20 - Spagna €4,30 - Francia €4,30 - Lussemburgo €4,30 - Portogallo (cont.) €4,00 - Svizzera Canton Ticino CHF 4,40 - Svizzera CHF 4,60 - U.K. £4,50 - Usa \$ 8,50 - Canada 8,50 - MC, Côte d'Azur €4,40

STORIA DI COPERTINA

GIULIA CALEFATO

«Con la mia
wellness
formula
impari
a volerti
bene»

servizio moda di Bruno Dall'Arche
foto di Stefano Facca
intervista di Cristina Marinoni

IN ALTO

Felpa girocollo stampata con frange ai polsi (Adidas, 79,95 €). Top in tessuto tecnico (Adidas, 34,95 €). Pantaloni jogging in felpa di cotone stretch (Freddy, 89,90 €). Sneakers Adidas Ultraboost.

IN ESTENSIONE

Pullover dolcevita di lana bicolore (H&M Studio, 79,99 €). Leggings di pelle stretch con zip sul fondo (Frame, 1007 €).

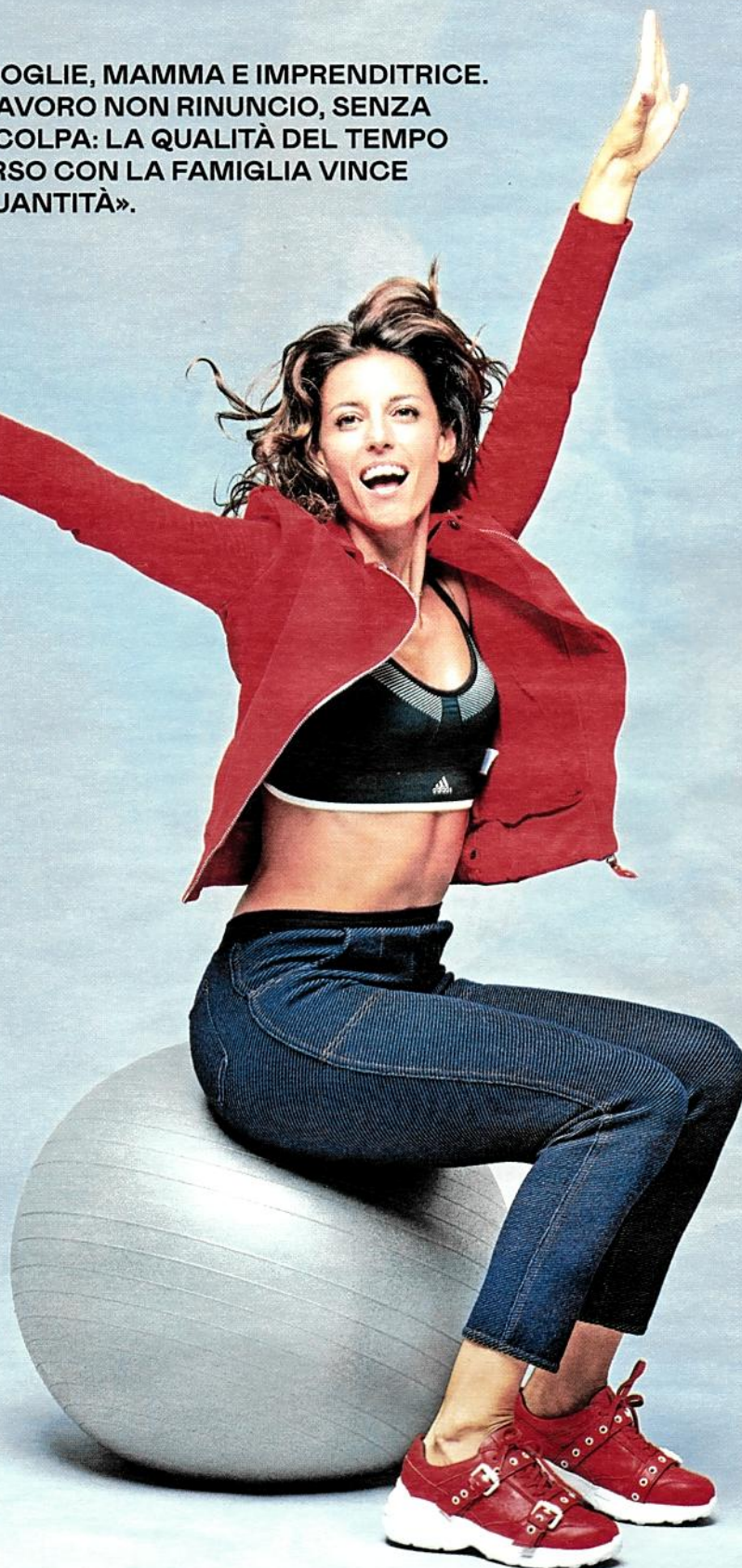
Determinazione, passione, voglia di mettersi in gioco: l'ideatrice del blog *Fit is beauty* svela come ha trasformato, nel tempo, mente e fisico

È una forza della natura Giulia Calafato. Lo percepisco al telefono, ancora prima di incontrarla. La contatto per presentarmi: mi occuperò io dell'intervista che si svolgerà durante il servizio fotografico e la sua voce sprizza entusiasmo da ogni parola. La conferma arriva sul set: la fondatrice del blog dedicato al benessere *Fit is Beauty*, fisico atletico e curve al posto giusto, porta nello studio un'energia travolgente. Seduta davanti allo specchio per il trucco e la piega, chiacchiera a ruota libera, scherza, chiede informazioni e lancia proposte. Poi passa in rassegna gli outfit appesi agli appendiabiti con sorriso compiaciuto («sono splendidi!») e indossa il più colorato. Come esordisce davanti all'obiettivo? Con la spontaneità di una ragazzina: spicca un salto di gioia pura. Nessuna posa la rappresenterebbe meglio. «A 44 anni sono la protagonista della copertina di *Starbene*. Mi sembra incredibile: se qualcuno me l'avesse detto lo scorso autunno, l'avrei preso per matto. Non sono di certo una star», confessa l'influencer. I numeri, però, provano il contrario: il blog incassa 100 mila click al mese e il profilo Instagram ha superato quota 75 mila follower. Non solo: i video tutorial raggiungono 2 milioni di visualizzazioni e il libro *Fit is beauty. Bella e tonica in 12 settimane* (Fabbri), appena ristampato, va a ruba. ➔

«SONO MOGLIE, MAMMA E IMPRENDITRICE.
AL MIO LAVORO NON RINUNCIO, SENZA
SENSI DI COLPA: LA QUALITÀ DEL TEMPO
TRASCORSO CON LA FAMIGLIA VINCE
SULLA QUANTITÀ».

IN EQUILIBRIO

"Chiodo" rosso in tessuto stretch (Freddy, 99,90 €). Top tecnico (Adidas, 44,95 €). Pantaloni quattro tasche effetto denim a costine, in tessuto di lana misto viscosa (Tesei, 418,50 €). Sneakers Metrocity.





IN MOVIMENTO

Felpa in tessuto di jersey stretch con zip e cappuccio (United Colors of Benetton, 79,95 €). Canotta di jersey stretch (Martino Midali, 62 €). Pantaloni di cotone spalmato con cintura in vita (Shaft, prezzo su richiesta).

→ **Ti aspettavi un riscontro del genere?**

«No, assolutamente. Pensa che il mio fitness and lifestyle blog è nato nel 2017 come piattaforma di condivisione con le amiche. L'idea era di mostrare il metodo di benessere che mi ha trasformata, nel corpo e nella mente. È stata una scommessa: speravo che la mia esperienza potesse servire da incoraggiamento a cambiare».

Scommessa vinta: la tua bellezza sana è diventata un esempio per tantissime.

«Essere utile con le mie dritte mi dà una soddisfazione enorme, in particolare quando leggo le centinaia di messaggi che ricevo giorno e notte. Scrivo a tutte, a costo di fare le ore piccole: è il minimo per ripagare la fiducia di chi mi segue».

La domanda più frequente?

«Come riuscire a stare bene con noi stesse».

La risposta?

«Sfrutto la mia laurea in filosofia e invito ad accettarci in toto, difetti inclusi. Perché la perfezione non esiste e ricercarla crea solo danni. Spesso suggerisco il libro *La cura del perdono* di Daniel Lumera: perdonare, noi e gli altri, cancella dolori e amarezze, alleggerisce lo spirito e ci proietta al futuro con ottimismo».

È l'atteggiamento positivo il volano del tuo successo?

«Sì, unito alla determinazione, al sacrificio, alla passione, peculiarità delle ragazze di ogni età. Sono una donna normale, insomma: chi mi segue, mi conosce per quella che sono e si rispecchia in me. Credo sia questo il segreto».

Se dovessi tracciare il tuo identikit?

«Moglie, mamma di due bambini e imprenditrice, messa alla prova di continuo dalla vita frenetica. So che non è facile dividersi tra famiglia e lavoro: la mia attività principale è l'agenzia stampa che ho creato e, in più, sono una pendolare. So anche che è un'impresa risolvere i piccoli e grandi problemi quotidiani senza perdere la pazienza e senza abbattersi. Infatti mi arrabbio, mi assale la stanchezza, entro in crisi. Ma poi recupero l'equilibrio e riparto».

Come?

«Grazie alla routine semplicissima che propongo in Rete. L'ho battezzata wellness formula».

Di cosa si tratta?

«Di tempo da ritagliare per noi stesse. Non parlo di mattine o pomeriggi interi, ma di momenti. Ecco perché è alla portata di tutte».

Siamo pronte: da dove iniziamo?

«I pilastri sono due. Il primo è l'allenamento: oltre a migliorare la salute a 360 gradi, dalla pressione sanguigna alla mobilità delle articolazioni, libera la mente e le endorfine, gli ormoni del buonumore».

Quanto dura il workout?

«Bastano 45 minuti, magari dopo avere accompagnato i figli a scuola,

come faccio io. Nella mia palestra personale: ricavata in un angolo della sala, è sempre pronta all'uso ed economica. Altro che personal trainer: se ti procuri materassino, manubri, kettlebell, elastici e una sedia, hai attrezzi a sufficienza».

Ci consigli qualche esercizio?

«Comincerei con quelli a corpo libero, veloci e super efficaci. Gli addominali, che aiutano a sostenere la schiena e a mantenere la postura corretta, si rinforzano con i plank (viso rivolto a terra, stai in appoggio su avambracci e punte dei piedi e mantieni la schiena dritta, ndr). Le classiche flessioni rassodano il seno, mentre gli squat (in piedi, gambe larghe come le spalle, punte dei piedi aperte, braccia parallele al pavimento, piega le ginocchia con il busto eretto, ndr) plasmano lato B e cosce».

Il programma quante sedute prevede?

«Tre settimanali, che includono mezz'ora di camminata veloce: l'attività aerobica brucia i grassi in quantità industriale. Salti una sessione? Pazienza, non siamo atlete. A noi lo sport serve per tenerci in forma e darci una mano pratica: tra borse della spesa e faccende domestiche, abbiamo bisogno di muscoli, no?».

Il secondo pilastro della tua wellness formula?

«L'alimentazione, attraverso una dieta bilanciata e completa dove non mancano pasta, riso, meglio se integrali, pesce, carne bianca, uova, frutta e verdura a volontà. E persino un paio di snack: mandorle, noci e cioccolato fondente, ricchi di Omega 3, i grassi che abbassano il colesterolo e →

«Ho buttato la bilancia: mi bastano i jeans per capire se sono ingrassata. In caso, niente drammi: aggiungo qualche esercizio e torno al peso forma».



«LA BELLEZZA NON HA ETÀ PER UN SEMPLICE MOTIVO: È INTERIORE, NON ESTERIORE. LO PENSO OGNI VOLTA CHE INCONTRO MIA NONNA: È SPLENDIDA, NONOSTANTE LE RUGHE. PERCHÉ È POSITIVA, SOLARE, AMOREVOLE».

IN ALLEGRIA

Pull a coste inglesi di lana e acrilico con scollo a barca e spacchi laterali (Sfizio, 175 €). Pantaloni jogging di lana, misto cashmere e viscosa con bande laterali a contrasto e coulisse in vita (Café Noir, 79 €). Sneakers Igi&Co.

→ proteggono il cuore, sono perfetti per spezzare la fame».

Uno strappo alla regola è concesso?

«È obbligatorio! Una volta a settimana puoi mangiare ciò che vuoi. Guai, a costringerti a un regime rigidissimo: ti stressi e ti arrendi subito. È la costanza che premia, io ne sono la testimonianza: la mia condizione fisica è il prodotto di un lavoro iniziato 20 anni fa. Per necessità».

Cioè?

«Al liceo ero cicciottella e, stanca di essere presa in giro dai compagni, ho smesso di mangiare. Ho perso 16 kg, avevo una silhouette invidiabile, ma mi sono ritrovata nel tunnel dell'anoressia e della bulimia. Sono uscita dalla depressione e dalla sofferenza per merito dello sport, con il quale ho riacquisito vigore e resistenza, di vari

nutrizionisti, che mi hanno insegnato a mangiare sano e senza rinunce, e dell'Aba (Associazione bulimia anoressia), cui mi sono affidata per intraprendere un percorso psicologico. La mia rinascita è partita quando ho recuperato autostima e voglia di vivere: da allora non mi sono più fermata e mi cimento sempre in nuovi progetti».

Hai già in mente i prossimi?

«Una linea di integratori e dei braccialetti speciali, nella forma e nella sostanza. Il cerchio centrale simboleggia un abbraccio e riporta il mio mantra: "Love yourself". Intorno al

polso gira un cordoncino lilla, colore non causale: decodifica i disturbi alimentari. Devolverò parte del ricavato delle vendite all'Aba, come faccio già con il libro: è un gesto concreto per ringraziare l'associazione dell'aiuto prezioso che mi ha dato e la dimostrazione del mio amore per le donne. Credo nella "sorellanza": ciascuna di noi è unica, racchiude un valore inestimabile, merita rispetto e affetto incondizionato».

«L'importante è essere in salute e piacere a noi stesse, fregandocene della cellulite e dei giudizi altrui!».

IN SOSPENSIONE

Pullover a grandi stampe multicolori con scollo a cratere (Desigual, 109,95 €). Leggings in tessuto tecnico con bande laterali a contrasto (Golden Lady, 14,85 €). Sneakers Adidas Ultraboost.

Hair style by
Florianna Cappucci
using @MKS Kiehl's
Silk Groom
Make up by
Florianna Cappucci
using Urban Decay
Naked Foundation