

L'intervista

# Giulia Calefato

## ORA HO GLUTEI SODI E GAMBE SOTTILI

Aveva un obiettivo: rimodellare le sue forme, soprattutto dalla vita in giù. Ce l'ha fatta con allenamento e dieta mirati. Che ora condivide con te

di Maria Simona Lualdi

**Fisico tonico e sorriso luminoso: oggi Giulia Calefato è una fitness blogger di successo che si dedica con passione alla sua app *Fit is beauty*, dedicata al benessere a 360°.**

Qualche anno fa invece non era mai soddisfatta dei risultati che otteneva quando si allenava o faceva attenzione alla dieta. Così ci ha messo testa e cuore e ha studiato un programma di esercizi dedicato a chi, come lei, ha il classico fisico "a pera" e tende a ingrassare dalla vita in giù. Workout di tonificazione muscolare personalizzati, di 25 minuti, che propone nella sua app insieme a menu equilibrati, perché girovita snello e gambe affusolate si conquistano anche a tavola. Frutto della sua esperienza di ragazza rotondetta che le ha provate tutte per dimagrire su fianchi, cosce e glutei, dalla dieta drastica ai più disparati fitness trend del momento.

**Da cosa è nata l'esigenza di un training "su misura"?**

Dalla voglia di trovare finalmente un equilibrio che mi facesse star bene con il mio corpo. Avendo una forma "ginoide", puntavo a rimodellare il girovita e a snellire le gambe insistendo con le lezioni di gag (gambe-addo-

minali-glutei) in palestra. Un errore, visto che in realtà avevo già le cosce tonite. In più trascuravo la parte alta. Così ho cambiato strategia e mi sono dedicata alla corsa, quindi sono passata all'allenamento funzionale e ancora ai programmi a circuito ad alta intensità. Però la ritenzione idrica non migliorava e la circonferenza delle mie cosce non diminuiva.

**Immagino che facessi attenzione anche a tavola**

Certo, dopo l'esperienza da ragazza, quando ho perso 16 chili in breve tempo, ho capito l'importanza di una dieta sana ed equilibrata per la salute, non solo per l'aspetto fisico. Mi sono sempre rivolta a un nutrizionista ma, probabilmente, non trovavo il regime alimentare adatto a me e, complice gli allenamenti sbagliati, dimagrivo sì ma rimanevo sempre con il mio fisico "a pera".

**E come, finalmente, hai trovato la soluzione?**

Unendo studio ed esperienza personale per mettere a punto un programma che ho definito di "ricomposizione corporea", con l'obiettivo di eliminare la massa grassa a vantaggio di quella

L'identikit

**IL FITNESS COME  
PASSIONE**

Giulia Calefato ha 46 anni ed è istruttore di Fitness e Wellness & Nutrition Coach presso la Federazione Italiana Fitness. I suoi workout sono facili da seguire e adattabili in base al tempo a disposizione.

muscolare. Per stimolare il metabolismo a bruciare di più e regalare al corpo forme proporzionate e armoniose. Anche a chi ha un fisico androide, più mascolino. Tutto ciò grazie a esercizi, anche con piccoli attrezzi, mirati per obiettivo (dimagrire, tonificare) e a uno stile di vita attivo, per esempio camminando tutti i giorni. Per favorire l'eliminazione della ritenzione idrica e del grasso in eccesso, la mia wellness formula, che propongo nella app, si completa a tavola. Con la consulenza di un nutrizionista, suggerisco 5 pasti quotidiani, bilanciando carboidrati e proteine, e gli abbinamenti giusti che aiutano anche a controllare gli attacchi di fame.





## COSÌ NON INGROSSI LE COSCE

Gli esercizi consigliati da Giulia coinvolgono in modo profondo i glutei, senza pesare sulle articolazioni e senza "ingrossare" il quadricipite. Fai 1' di pausa tra l'uno e l'altro.



### ① SLANCI POSTERIORI CON ELASTICO

In posizione eretta, con il piede destro arretrato, passa la fascia elastica intorno alle caviglie e inclina leggermente il busto in avanti, appoggiandoti alla spalliera di una sedia. Ti aiuterà a non inarcare la schiena. Contraendo il gluteo porta indietro la gamba destra sollevandola fino a tendere l'elastico e ritorna. Ripeti per 40", poi con la sinistra, per 3 serie senza pause. Ricordati di intensificare progressivamente la resistenza dell'elastico, per garantire lo sforzo allenante.

LA GYM  
CHE  
FUNZIONA



### ② ABDUZIONI SUL FIANCO CON ELASTICO

Distesa sul fianco destro, busto sollevato, gomito in appoggio, gambe sovrapposte e piegate, con l'elastico intorno alle cosce. Ruota la gamba sinistra verso l'alto divaricando le ginocchia e tendendo la fascia. Torna e ripeti 35" per parte, per 3 serie senza pause.

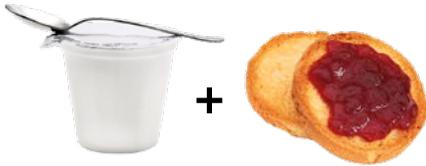
### ③ PONTE CON LA GAMBA SOLLEVATA

Distesa sulla schiena, braccia lungo i fianchi, gambe piegate, piedi a terra. Solleva la destra, fino a portare la coscia in posizione verticale; il ginocchio si mantiene flesso. Contraendo il gluteo e spingendo con il piede a terra, solleva il bacino quanto riesci. Torna lentamente fino a sfiorare il pavimento e ripeti. Esegui 30" per gamba, per 3 serie senza pause.

## LE DRITTE PER LA TUA DIETA "RIMODELLANTE"

Segui i consigli del dottor Giuseppe Cucinotta, dietista e nutrizionista sportivo, consulente di Fit is beauty. Darai una marcia in più al metabolismo, evitando la ritenzione idrica

### 1 Fai 5 pasti al giorno



#### PER COLAZIONE

Abbina una fonte proteica ai carboidrati. Per esempio: un vasetto di yogurt greco 0 o 2% di grassi e 4 fette biscottate integrali con 30 g di marmellata.



#### A PRANZO

Puoi provare questa alternativa sfiziosa: l'avocado toast. Abbinandolo alla verdura, cotta o in insalata oppure a una vellutata, è un pasto gustoso e completo. Scalda qualche fetta di pane di segale, spalmaci sopra un quarto di avocado e adagia sopra ognuna un uovo in camicia o strapazzato oppure una fetta di salmone affumicato selvaggio. Fai sempre attenzione ai condimenti, che vanno limitati.

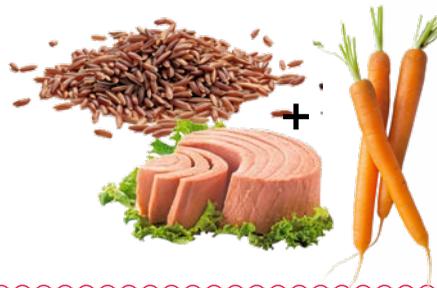
#### COME SPUNTINO

Un frutto oppure un frullato con mela, banana e qualche mardorla, più un vasetto di yogurt greco riforniscono il corpo di energia e ti saziano.



#### DOPO IL WORKOUT

Reintegra le energie spese con una banana o un cucchiaino di miele e stimola il recupero muscolare con 30 g di proteine in polvere sciolte in 250 ml di latte vegetale.



#### A CENA

Via libera al piatto unico, come pasta o riso integrale con tonno al naturale o tacchino o pesce alla griglia. La verdura, cotta (almeno 250g) o cruda non deve mancare!

### 2 No alle diete troppo restrittive

IL NOSTRO ESPERTO

**Dott. Giuseppe Cucinotta**  
Dietista e  
nutrizionista  
sportivo  
Gussago (BS)

Sono controproducenti e insostenibili nel tempo perché, quando le calorie vengono poi reintrodotte, recuperi facilmente i chili persi. In più, non necessariamente perdi grasso anzi, spesso vengono intaccati i muscoli che, invece, fanno bruciare calorie anche a riposo. È per questo che anche dopo l'allenamento il metabolismo si mantiene più attivo. Al contrario, quando il dimagrimento deriva da una dieta restrittiva, il corpo appare sì più magro ma anche poco tonico e, se non riceve abbastanza nutrimento, si mette in una posizione di difesa per cercare di preservare le funzioni vitali. Cosa succede? Il metabolismo rallenta, con il risultato che mangi poco o niente ma non perdi un etto.



SHUTTERSTOCK (2)



### 3 Impara a gestire i carboidrati

**Non eliminarli: abbinati all'allenamento stimolano l'insulina, favorendo l'ingresso cellulare degli amminoacidi e, quindi, la sintesi proteica. Una dieta troppo povera di carboidrati costringe l'organismo a produrli a partire dalle proteine muscolari con la conseguente riduzione della massa magra, della forza e della resistenza. Prediligi quelli complessi, in particolare quelli che trovi nei cereali integrali, ricchi anche di preziose fibre: pasta e riso non raffinati, farro, orzo, pasta di grano saraceno e di avena. In alternativa puoi provare quella di ceci e lenticchie che rappresenta già un piatto unico! Ricorda che anche nella frutta ci sono gli zuccheri, quindi mangiala ma non esagerare.**

© RIPRODUZIONE RISERVATA

### 4

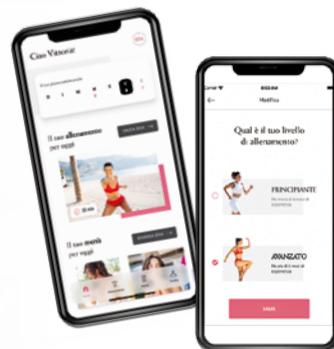
## Non farti mancare le proteine

**È importante inserire in ogni pasto principale una fonte proteica, a partire dalla prima colazione. Le proteine servono a controllare la glicemia riducendo la fame e sono preziose per "nutrire" i muscoli.**

### 5

## Limita la voglia di...

**Quella che ti prende a metà giornata, magari in un momento di stress oppure la sera, dopo una giornata pesante. Quel comfort food a base di zuccheri e grassi che ti gratifica solo momentaneamente. Il migliore modo per interrompere questo circolo vizioso è inserire le proteine. Uno yogurt greco bianco, zero grassi (magari addolcito con della marmellata senza zuccheri) oppure un dessert proteico (ne esistono di vari gusti, dal cioccolato al caramello) sono alleati preziosi per tenere a bada la fame emotiva!**



### **ALLENATI E MANGIA SANO CON LA APP DI GIULIA**

**Inserisci i tuoi dati (sesso, età, peso, altezza), le abitudini alimentari (per esempio se sei vegetariana) e fai il test per definire la tua conformazione fisica (ginoide o androide): avrai a disposizione allenamenti diversi per intensità e obiettivi. Con video che ti guidano nell'esecuzione degli esercizi. Troverai inoltre un piano di educazione alimentare, studiato dal nutrizionista con menu quotidiani. Fit is beauty si scarica da AppleStore (iPhone) o Google Play (Android). L'abbonamento mensile costa 14,99 €, l'annuale 78 €.**