

MammaMag

...Dalle mamme per le mamme

Io Mamma

STANCHEZZA DECISIONALE
LO STRESS DELLE MAMME

L'IMPORTANZA
DEL DOLCE FAR NULLA

MAMME MILANO
MAMICLUB.IT

Focus

IN VACANZA CON I BIMBI...
E LA SALUTE

MIO FIGLIO PARLA MALE
AVRÀ PROBLEMI A SCUOLA?

PERCORSI SALUTARI
QUANDO LA DIETA
NON FUNZIONA

Sport

YOGA PER IL PARTO
IN COPPIA

CORRERE
PER DIMAGRIRE

Lifestyle

MAMME IN CUCINA
IL PESTO DEI PORCELLINI

MOSTRA LA TUA CREATIVITÀ

KIDS FACTOR

FREE PRESS

ilclubdelle**mamme**

Presenta

MAMMERUN

15 SETTEMBRE 2019

GIARDINI MARIO PAGANO
5/2 KM DI CORSA/PASSEGGIATA
NON COMPETITIVA
APERTA A TUTTI

ORE 10:00 RITROVO
ORE 11:00 APERTURA ATTIVITÀ
DI ANIMAZIONE PER BAMBINI



CON IL PATROCINIO DEL

Milano



Comune
di Milano



MammaMag

NUMERO 5 - ANNO I
LUGLIO / AGOSTO 2019

Direttore Responsabile Franco Zanetti

Caporedattore Mariangela Mango

Vicecaporedattore Francesca Canale

Art Director Carlo Alfieri

Redazione

Elisa Nani, Benedetta Risso, Vittorio Sassudelli

Contributi

Giorgia Conte, Debora Conti, Sandra Lorenzi,
Kathy Moulton, Azzurra Miotto, Lorenzo Natolino,
Giorgio Rondelli, Annabell Sarpato, Michela Pezzali,
Alessandra Tamburello, Ludovica Turchetti.

WEB & SOCIAL

Seguici e sfoglia il magazine su:

 [mammamag](#)

 [ilclubdellemamme](#)

 [allattando](#)

Editore e pubblicità

H2Bizness

Viale Renato Serra,16 - 20148 Milano

Tel: 02 49543090/91 - info@h2bizness.it

Stampa

PressUp - Via La Spezia, 118/C 00055 Ladispoli RM

Tel. 076-15.27.351

Distribuzione

MammaMag è una free press distribuita in ludoteche,
scuole, centri medici, e locali selezionati.

Per l'elenco completo contattaci

Mammamag è una testata registrata al Tribunale di Milano
n. 186 del 27/06/2018

Tutte le immagini riprodotte su questa rivista sono pubblicate ai sensi di legge. Alcune delle immagini dove non compare l'autore nè in gerenza nè in pagina, sono state liberamente tratte dal web e sono quindi di dominio pubblico. Nel caso l'autore, di cui non conosciamo il nome, ne vantasse la proprietà potrà rivolgersi alla direzione (info@mammamag.it) che ne prenderà atto mediante la documentazione presentata regolarmente dall'autore e deciderà insieme all'autore se rimuovere immediatamente l'immagine dall'archivio fotografico.

Editoriale

L'estate è finalmente arrivata e ha portato, caldo, vacanze, relax... si sa però che le mamme non vanno mai in vacanza, per questo nel nuovo numero di MammaMag vogliamo darvi qualche spunto per la stagione estiva e non solo...

Divertimento e giochi all'aria aperta come le bolle fatte con le mani di "Guantone Bolliccione"!

L'ormai mitica "mamme rum" la corsa di Milano per le mamme e le famiglie, con tanto intrattenimento per i più piccini, che si terrà a settembre!

Il nostro magazine pensa alla salute dei bimbi... sempre: quando siamo in vacanza, quando siamo a tavola, quando si tratta di "parlare bene"... tante informazioni importanti anche in questo numero.

Diamo importanza anche alla creatività, con eventi, laboratori, seminari e tante idee da fare con i nostri bimbi.

Buona lettura e buone vacanze a tutti e ricordatevi di continuare a scrivere al nostro indirizzo redazione@mammamag.it per consigli, proposte, suggerimenti...

Francesca

In Copertina

Photo: **Silvia Martino** @silviamartinophotography

MOJI POPS®

NOVITÀ!

1
SERIE



visto in
TV



Cambia
Espressione

+90
DA COLLEZIONARE



www.Mojipops.com

magicbox



08 LA STANCHEZZA DECISIONALE:
LO STRESS DI TUTTE LE MAMME

10 MAMMCLUB.IT
MILANO

12 L'IMPORTANZA
DEL DOLCE FAR NULLA

16 KIDS FACTOR: MOSTRA TUTTA
LA TUA CREATIVITÀ

18 MAMME RUN
2019

20 IDEE DA FARE CON I PICCOLI
SEMINARE CON I BAMBINI

22 GUANTONE BOLLICIONE
BOLLE DI SAPONE CON... LE MANI!

24 MAMMEINCUCINA
IL PESTO DEI PORCELLINI

26 IN VACANZA CON I BIMBI...
E LA SALUTE

28 "MIO FIGLIO PARLA MALE,
AVRÀ UN DISTURBO A SCUOLA?"

30 I PERCORSI SALUTARI
QUANDO LA DIETA NON FUNZIONA...

32 CIUCCIO, BIBERON, DITO
DOMANDE E RISPOSTE

34 YOGA
PER IL PARTO IN COPPIA

36 CORRERE
PER DIMAGRIRE



32



10



16



26



28



08



12



34



COSA FACCIAMO OGGI
CON IL MIO BAMBINO?

gobimbo

INSERISCI L'ETA' DEL BAMBINO, CONFERMA ORA E DATA E
SCOPRI TUTTE LE INIZIATIVE PER BAMBINI NEI PARAGGI!

SCARICALA GRATIS

Disponibile su
App Store

DISPONIBILE SU
Google play

O VAI SUL SITO
www.gobimbo.it

laboratori

mostre

lingue

LA STANCHEZZA DECISIONALE: LO STRESS DI TUTTE LE MAMME

di Georgia Conte



La parentesi è meravigliosa ma faticosa. Lo sappiamo tutti. Dalla privazione del sonno ai capricci del bambino la genitorialità comporta una grande quantità di lavoro fisico, emotivo e logistico. Ma queste non solo le sole cose che portano i genitori all'esaurimento.

C'è un stress che ho recentemente capito essere la radice di gran parte del mio stress genitoriale. È un fenomeno psicologico ben noto e non so perché non ne parliamo più o ne parliamo davvero raramente.

Si chiama "stanchezza decisionale", ed è esattamente quello che significa.

Prendere decisioni coinvolge la nostra energia mentale ed emotiva. Anche piccole decisioni, come quello su cosa indossare o cosa fare per cena, richiedono uno sforzo della nostra mente.

Ogni volta che facciamo una scelta, passiamo ad un processo di pesatura dei pro e dei contro, rischi e benefici, costi e premi. Il nostro cervello attraversa quel processo, anche se non ne siamo consapevoli, e ovviamente spendiamo energia.

Quindi, cosa ha a che fare con la genitorialità? Beh, tutto.

Il tuo cervello si ritrova a lottare anche per le più semplici scelte? Non devi decidere solo per te stessa ma anche per i tuoi figli sperando che la tua decisione possa andar loro bene. Altro stress!

Pensate a quante decisioni che devi prendere regolarmente in relazione a ciascuno dei tuoi figli.

Quando dovrebbero alzarsi e andare a letto? Cosa preparare per la prima colazione? Cosa dobbiamo dar loro per avere un regime di alimentazione sano?.

Hanno bisogno di vestiti nuovi?

Quale sport far fare loro?

Sono stressata solo al pensiero di tutte le domande e le decisioni.

La genitorialità comporta una serie di decisioni sul quotidiano alle quali non sempre diamo il giusto valore in termini di energia spesa. Ma ogni cosa ci impone di passare attraverso un processo decisionale per cosa fare e come farlo.

Ci sono modi per attenuare la stanchezza decisionale dei genitori.

I leader di spicco hanno semplificato alcune aree della loro vita per ridurre le decisioni che non hanno importanza. Ad esempio, Mark Zuckerberg indossa una semplice maglietta grigia ogni giorno. Spiega la sua scelta di guardaroba come uno strumento per ridurre le decisioni, dicendo: "Voglio eliminare dalla mia vita le decisioni più piccole per dare maggiore energia a quelle che servono di più".

Steve Jobs non ha mai dovuto scegliere il suo vestito perché ha sempre indossato un maglione nero, jeans e scarpe da ginnastica. Albert Einstein e Barack Obama hanno fatto la stessa cosa, attaccandosi a vestiti grigi per limitare l'energia consumata nella scelta di ciò da indossare ogni giorno.

Possiamo trasferire questa visione alla genitorialità in diversi modi. AD esempio pianificare un menù settimanale mensile o settimanale contribuisce a ridurre il numero di decisioni che dobbiamo fare su cosa cucinare, cosa acquistare e cosa mangiare.

Creare una routine che l'intera famiglia accetti può anche aiutarci a prevenire la stanchezza decisionale.

Allevare i bambini significa fare un milione di decisioni circa la loro cura e formazione, i nostri rapporti con ciascuno di loro e la nostra famiglia nel suo insieme. Quanto più limitiamo le decisioni che non hanno importanza a lungo termine, più energia avremo per le scelte che veramente contano.

Mamme Creative

www.mammecreative.it

MaMiClub.it

MILANO

a cura delle **Redazione**

Federica e Paola, fondatrici di MaMiClub.it, sono da sempre molto attente alle esigenze delle mamme che ascoltano e supportano ogni giorno grazie alla loro community Facebook MaMi Club (Mamme Milano). Organizzano ogni settimana numerosi momenti di incontro e formazione gratuiti sulle tematiche più richieste e utili per le mamme.

Federica e Paola hanno avuto la meravigliosa opportunità di conoscere e confrontarsi con Sheryl Sandberg, COO di Facebook ed autrice dei libri "Facciamoci Avanti" e "Option B" in occasione del primo Facebook Community Day italiano che si è tenuto a Roma lo scorso 25 Giugno presso Binario F.

Sandberg ha selezionato personalmente la community di mamme di Milano tra i numerosi gruppi presenti in Italia in quanto veicolatrice di messaggi positivi nella propria area di influenza. Durante l'incontro privato e off records le sorelle Migliorini le hanno raccontato di come sia nata e si sia evoluta la community e di come questo abbia cambiato la loro vita e abbia contribuito a rendere migliore quella di numerose mamme. La manager americana si è congratulata con loro e le ha invitate a continuare nella loro attività e ad allenare il "muscolo della resilienza", aspetto per lei fondamentale per superare gli ostacoli grandi e piccole della vita. Gestendo la community da più di tre anni queste due sorelle sono ormai diventate un punto di riferimento per le mamme di Milano che spesso si rivolgono a loro anche in privato.

Federica e Paola si sono accorte dell'importante ruolo che ricoprono e del loro desiderio di riuscire a veicolare i messaggi nel modo giusto così da poter essere di aiuto e sostegno concreto per le mamme che si rivolgono a loro,



per questo hanno intrapreso un percorso di formazione per diventare life coach e attualmente sono entrambe diplomate presso autorevoli scuole del settore.

Per chi non lo sapesse il coach è uno specialista che si pone sullo stesso livello dell'altra persona e, senza influenzarlo, la accompagna nel percorso che parte dal comprendere quale sia il reale bisogno, arriva a definire un obiettivo da raggiungere e un piano d'azione per metterlo in atto.

Il centro attorno al quale ruotano tutte le attività di MaMi Club è il benessere della mamma, che deve sentirsi accompagnata nel bellissimo viaggio della maternità e non deve mai sentirsi sola.

La community, gli incontri e i prossimi programmi in partenza da Settembre che Federica e Paola stanno sviluppando sono volti ad avvicinarsi sempre di più alla donna per aiutarla a prendersi cura di sé, ad abbracciarsi, accogliersi e ricominciare!

MaMi
Club 

CONTATTI:

@_federica_mamiclub

MaMi Club (Mamme MILANO)

info@mamiclub.it - www.mamiclub.it

CRY Babies

Magic Tears

LE CRY BABIES MAGIC TEARS
VIVONO IN UN MONDO MAGICO
BASATO SU AMICIZIA, GIOCO DI SQUADRA
E RISPETTO DELLA DIVERSITÀ.



SEGUI
GLI EPISODI DELLA
NUOVA STAGIONE



E SCOPRI LA LINEA
GIOCATTOLO.



L'IMPORTANZA DEL DOLCE FAR NULLA

di Annabell Sarpato

PSICOLOGA

Oggi giorno ci troviamo sempre più spesso a correre a destra e a sinistra, per tutto il giorno, senza fermarci. E questi ritmi frenetici stanno coinvolgendo non solo noi adulti, ma anche i più piccoli. La scuola, gli allenamenti di calcio, le lezioni di danza, la piscina, le ripetizioni e, magari, qualche festa a casa di amici. Come gli adulti (o forse di più), i piccoli si trovano ad essere sommersi di impegni, lasciando poco tempo all'attività libera. Il riposo dei bambini, quindi, viene relegato principalmente al sonno notturno. I bimbi hanno modo di staccare la spina principalmente solo quando dormono. Raramente, infatti, possono oziare durante il giorno.

Questa iperstimolazione ha portato certamente a numerosi vantaggi. Sono sempre di più i bambini che già in tenera età svolgono un'attività sportiva e che, magari, conoscono più di una lingua. Si sviluppano buone capacità di problem solving e si impara a gestire il tempo a disposizione. Purtroppo, però, c'è sempre meno tempo per il riposo. Sempre meno tempo per il "dolce far niente"? Non esistono più tempi morti, dove rigenerare la mente e il corpo. I ritmi sono sempre più incalzanti, gli impegni da sbrigare sempre più numerosi e, di conseguenza, aumenta lo stress. Negli adulti, ma anche nei bambini.

RIPOSO DEI BAMBINI FONDAMENTALE PER UNA CRESCITA SERENA ED ARMONIOSA

Spesso, infatti, si pensa che lo stress sia una prerogativa del mondo adulto. Niente di più errato. Non ci si rende conto, ma i bambini si stancano molto più facilmente degli adulti. Ritmi di vita incalzanti, corse a destra e sinistra, impegni che si incastrano permettono ai bambini di imparare tantissime cose, a coltivare interessi e a divertirsi. Non sempre, però, si considera

che i tempi dei bambini sono diversi dai tempi degli adulti. Spesso i bambini sono molto più stanchi di quanto possiamo immaginare. Certo, le attività proposte spesso piacciono ai bimbi e non potrebbero mai farne a meno. Ma, molte volte, li rendono davvero troppo stanchi. Non tanto, forse, le attività in sé, ma l'impossibilità di ritagliarsi dei momenti vuoti, dove potersi inventare qualche gioco, sdraiarsi a guardare il soffitto e semplicemente oziare.

Avere una vita programmata permette di fare tante cose, ma forse fa perdere un pochino di vista il benessere dei bambini. La vita non è una continua performance. A furia di correre, spesso, si perde la qualità delle attività e lo stress può arrivare a togliere l'entusiasmo per gli interessi che prima tanto piacevano. Questo può valere per la scuola, per lo sport e per altre attività extrascolastiche scelte con il piccolo. Ciò non significa che non sia importante assumersi la responsabilità delle attività che si scelgono. Anzi. Proprio per garantire la qualità del lavoro e il fatto di prendere seriamente le attività scelte, occorre fare una selezione per incanalare le energie e portarle avanti con responsabilità.

TABLET E TELEFONINI MINANO IL RIPOSO DEI BAMBINI

All'apparenza, però, nella vita dei bambini ci possono essere diversi momenti vuoti. Durante la giornata, infatti, può capitare che i bimbi non abbiano impegni. In questi momenti, dunque, il riposo dei piccoli sembra garantito. A volte, però, non è così. L'attrazione per i videogiochi, navigare in internet, guardare la televisione o stare al cellulare incide notevolmente sul riposo dei piccoli. Sicuramente sono stimoli utili e validi, ma è importante ricordare che stancano i bambini. Le energie fisiche e mentali utilizzate per passare il tempo con la tecnologia

sono spesso trascurate. Davanti ai video di YouTube i bambini riposano davvero? Il loro corpo e la loro mente si stanno riposando?

E' vero, i bambini spesso preferiscono guardare i video sul tablet piuttosto che giocare a nascondino. Ma

fatto durante la giornata. I genitori sono interessati alle attività, ai lavoretti, ai giochi che gli educatori hanno proposto ai loro piccoli. In realtà, per i bambini è molto molto importante il tempo libero, fonte inesauribile di scoperte e apprendimenti. Guardare fuori dalla finestra, ad esempio, potrebbe sembrare un'attività "inutile",



possiamo davvero lasciare a loro la scelta completa di come occupare il loro tempo? E' importante proporre ai bambini spazi, materiali e occasioni di gioco libero, per contrastare l'utilizzo smodato delle nuove tecnologie. La rete ha una potenza incredibile ed è uno strumento preziosissimo, ma occorre un'educazione al suo utilizzo. E questo vale non solo sulle modalità d'uso, ma anche rispetto i tempi e la quantità.

CONSIGLI PRATICI PER IL RIPOSO DEI BAMBINI

* Accettare i tempi vuoti

accettare i tempi vuoti è un obiettivo importante per i genitori. Sembra strano, ma a volte sono gli adulti che fanno fatica ad accettare che i bambini abbiano dei tempi non programmati. A casa, come a scuola. Già dalla scuola dell'infanzia e, ancora prima, al nido, i genitori tendono a chiedere agli educatori cosa i bambini hanno



ma in realtà racchiude in sé una miriade di conoscenze che il bambino andrà ad acquisire in maniera naturale e spontanea.

***Passare piu' tempo insieme senza programmare nulla**

Non sempre è facile, ma è importante ritagliarsi dei momenti insieme ai bambini senza decidere a priori cosa fare. A volte, può essere molto utile lasciarsi ispirare dal desiderio del momento. Per il benessere di grandi e piccini si può decidere di non programmare ogni momento libero. Questo può rivelarsi realmente molto rilassante. E può permettere di riscoprire la bellezza di stare insieme solo per il fatto di esserlo.

*** Regolare l'uso della tecnologia**

Spesso i bambini quando hanno un po' di tempo libero decidono di giocare ai videogiochi o di mandare messaggi agli amici. Questo può essere molto divertente, ma anche molto stancante. Come già detto

in precedenza, è molto importante dare delle regole rispetto all'utilizzo della tecnologia, prestabilendo un massimo di tempo in cui dedicarsi a queste attività. Non è opportuno, né possibile, privare i bambini di cellulari e tablet. E' necessario, però, educarli ad un utilizzo equilibrato e consapevole.

IL RIPOSO DEI BAMBINI: L'IMPORTANZA DEL DOLCE FAR NIENTE

Sono molte le ricerche che evidenziano l'importanza della noia. Essa risulta centrale per uno sviluppo sano ed armonioso. Il dolce far niente aiuta a conoscere maggiormente se stessi e, di conseguenza, gli altri. Ma annoiarsi aiuta anche a sognare a occhi aperti, a sviluppare la creatività e la fantasia. Sono notevoli i vantaggi di un vero e proprio riposo dei bambini. Vale la pena cercare di lasciare del vero tempo libero ai piccoli, che impareranno così a trovare da sé il modo migliore per loro per passare il tempo.

quando con una carezza
ancora non passa.

**100%
NATURALE**
0-36 MESI



Colikind® gocce

Ripristina l'equilibrio
della flora batterica intestinale
in caso di coliche gassose ed enteriti
in modo naturale, efficace e sicuro
nei bambini da 0 a 36 mesi.



KIDS FACTOR: MOSTRA TUTTA LA TUA CREATIVITÀ

a cura delle **Redazione**

Nella giornata di sabato 18 maggio 2019, presso la Fabbrica del Vapore a Milano, ha avuto luogo KIDS FACTOR, un innovativo e divertente evento per mamme e bimbi organizzato in collaborazione con I Leoncini, brand di abbigliamento per bambini totalmente made in Italy.

KIDS FACTOR nasce dall'idea di proporre un'occasione alle mamme e ai loro piccoli di esaltare la propria creatività; per questa ragione l'evento ha dato la possibilità ai bambini di partecipare a diversi laboratori creativi, da quello culinario, dove i bambini hanno messo in luce le proprie doti di Junior Masterchef, a quello creativo, dove si sono divertiti a dare libero sfogo alla propria vena artistica. I piccoli protagonisti hanno avuto

la possibilità di provare nuovi giochi e di divertirsi con essi tutti insieme, conoscendosi e stringendo amicizia.

Ma soprattutto KIDS FACTOR ha dato loro la possibilità di partecipare ad un laboratorio di moda, dove essi, insieme alle loro mamme, hanno avuto la bellissima opportunità di provare in anteprima gli abiti della nuova collezione primavera/estate 2019 firmata I Leoncini e di scattare degli scatti unici grazie alla presenza di un fotografo professionista che è stato in grado di catturare magici attimi e straordinari sguardi d'intesa tra mamma e figlio. Nella mattinata infatti si sono svolti dei veri e propri casting che avrebbero portato alla scelta di uno scatto che sarebbe stato la copertina del numero attuale della nostra rivista; insomma un'occasione unica per





i nostri piccoli di vivere per un giorno il sogno di stare sotto i riflettori indossando abiti da sogno. Il brand infatti ha messo a loro disposizione outfit ricercati e dallo stile incredibilmente moderno e innovativo, grazie alla scelta dei tessuti, dei colori e degli abbinamenti creativi, eleganti e stilosi, perfetti per calcare le scene e splendere sotto i riflettori!

Il brand nasce a Milano grazie all'idea di Giada e Armando che, prendendo ispirazione dai propri figli, hanno dato vita ad un progetto capace di realizzare abiti di qualità,

eleganti, sempre al passo con le tendenze del momento e ricchi di dettagli e rifiniture che permettono ad ogni bambino di esprimere al massimo la propria identità.

Scegliere un solo scatto vincitore è stata un'impresa ardua, dato che ogni coppia mamma e figlio ha dato vita ad attimi unici e foto davvero straordinarie, di una dolcezza indescrivibile; per questo abbiamo deciso di riportare sul magazine tutti gli scatti della giornata, in modo tale da poter rivivere tutti insieme le emozioni vissute durante l'evento.



MAMME RUN 2019

DOMENICA 15 SETTEMBRE 2019 MILANO,
H2BUSINESS IN COLLABORAZIONE CON
IL CLUB DELLE MAMME ORGANIZZA LA
QUARTA EDIZIONE DI MAMME RUN.

di Mariangela Mango

Mamme Run è una corsa/camminata non competitiva dedicata alle mamme, i loro bambini e tutti coloro che vorranno partecipare. L'evento, avrà inizio alle ore 9:30 ai Giardini Pubblici Mario Pagano in via Pallavicino, Milano.

Mamme Run si svolge lungo un percorso di 2 o 5 km. I partecipanti avranno l'opportunità di percorrere il tragitto come meglio desiderano (camminando, correndo, a passo libero, con o senza passeggini a seguito) con l'obiettivo di consentire a chiunque, anche ai neofiti, di portare a termine il percorso. Alla fine della corsa saranno allestite un insieme di attività di intrattenimento e animazione dedicate ai bambini.

Ospiti d'eccezione di quest'anno saranno anche i Pompieri con POMPIEROPOLI: un percorso ludico/



formativo volto ad avvicinare i bambini al tema della sicurezza, il tutto in un'atmosfera divertente e spensierata tra bolle di sapone, laboratori, trucca bimbi, musica, animazione, giochi e tanto altro.

Perché MAMME RUN? Perché da sempre il ruolo di Mamma impone di "correre" su più fronti: lavoro, gravidanza, figli, scuola, educazione, attività sportive, consigli di classe, casa, economia domestica, marito etc. E' innegabile, le mamme corrono per tutti ma raramente per se stesse; raramente una mamma riesce a dedicarsi al Running, per perseguire un benessere psicofisico che solo tale sport può donare a chi lo pratica. Per questo abbiamo ideato MAMME RUN, un evento running finalizzato a stimolare le mamme a ritagliarsi finalmente un importante spazio per se stesse; una giornata evento durante la quale celebrare e festeggiare a dovere la figura della Mamma. L'evento è rivolto principalmente alle mamme e ai loro figli ma sono i benvenuti anche i papà, gli zii, i nonni.

"Le mamme corrono per tutti, raramente per se stesse"



Per tutte le info:

mail: info@h2business.it - tel: 02 49543090/91

www.mammerun.com



IL DENTISTA DEI BAMBINI

SAI CHE IL TUO BAMBINO HA UN DENTISTA SPECIALE?

NEI CENTRI "MY DOC-IL DENTISTA
DEI BAMBINI" I TRATTAMENTI
DEDICATI AI BAMBINI SONO
DIVERSI RISPETTO AI GRANDI...



Visita il nostro sito :

www.ildentistadeibambini.it

38 CENTRI IN TUTTA ITALIA



IDEE DA FARE CON I PICCOLI SEMINARE CON I BAMBINI



Per realizzare un "orto in vaso" con i bambini è sufficiente procurarsi alcuni vasetti, dei semi e del terriccio, seguire passo passo le istruzioni sotto riportate e prepararsi a osservare, con pazienza. In pochi giorni spunteranno le piantine e inizierà così una bellissima avventura alla scoperta della natura e delle piante dell'orto. Vedere germinare e crescere una pianta è veramente un'emozione per i bambini... ma anche per noi adulti.

OCCORRENTE:

1. VASETTI DELLO YOGURT (impariamo a riciclare!)
2. TERRICCIO
3. SEMI (potete iniziare con semi di basilico e pomodoro o fagioli e piselli)
4. SPRUZZINO O PICCOLO ANNAFFIATOIO
5. ETICHETTA O CARTONCINO

Procedimento: Per preparare i vasetti per la semina, bisogna, prima di tutto, forare il fondo del vasetto dello yogurt in modo da permettere all'acqua in eccesso di fuoriuscire. In seguito va aggiunto il terriccio (se il vaso è più grande, sul fondo si può mettere un po' di ghiaia), riempiendo il contenitore fino a circa 2 cm dal bordo. I vasetti ora sono pronti per accogliere i semi!

Prendere 2-3 semi (il numero varia in base al tipo di ortaggio che si vuole seminare) e appoggiarli delicatamente nel vasetto, ricoprendo il tutto con circa 1 cm di terriccio.

Annaffiare e sistemare i vasetti sopra un portavasi o un piatto. Nei giorni successivi, soprattutto all'inizio, le piante hanno un elevato fabbisogno d'acqua e quindi è importante ricordarsi di annaffiarle spesso. Scrivere il nome della pianta e la data di semina su un'etichetta o un cartoncino e collocarlo nel vasetto. Scrivere il nome dell'ortaggio aiuterà il bambino a riconoscere la pianta e la renderà importante per lui o per lei... sarà la SUA piantina!

Se avete domande o curiosità potete scrivere a ortodeibambini@gmail.com. Sarò felice di rispondervi!

Morena Paola Carli
www.morenacarli.com

*La ricchezza di un seme
Contengo il progetto di un'intera pianta
e la conosco bene tutta quanta.*

*Se nel terreno mi metterai
pian piano crescere tu mi vedrai.
Ho bisogno di aria, acqua e calore
e germinerò... con tuo stupore.*

da "L'orto dei bambini"
Edizioni Forme Libere, Trento

www.forme-libre.it



GUANTONE BOLLICIONE

FARE LE BOLLE DI SAPONE CON... LE MANI!



di Francesca Canale

Io adoro le bolle di sapone, da quando sono mamma vedere l'espressione estasiata di Alessandro alla vista delle prime bolle e la felicità e le risate nel rincorrerle e scoppiarle me le hanno rese ancor più simpatiche. bolle di sapone guantone bollicione

Per i due anni di Alessandro il protagonista era stato Blaze, quest'anno ha scelto di festeggiare il compleanno con i PJ Masks. Ha compiuto da qualche giorno 4 anni e abbiamo fatto la prima vera festa con gli amici, per questo come regalo per gli invitati ho subito pensato alle classiche bolle di sapone. Mi sono ricordata però di quando qualche anno fa organizzavo feste di compleanno e che dopo una certa età le classiche bolle erano date un po' per scontate e apprezzate un po' di meno... più come atteggiamento da "grandi" che come reale disappunto, ma visto che Alessandro è alla materna con i remigini ho pensato che forse avrebbero preferito ricevere qualcos'altro.

Non volendo rinunciare però alla magia delle bolle di sapone, ho trovato l'idea geniale: GUANTONE BOLLICIONE! Sono stati tutti felici del regalo di fine festa e sono sicura di aver fatto un "figurone".

Cos'è e come funziona Guantone Bollicione

Per chi ancora non conoscesse queste innovative bolle di sapone, si tratta di un "guanto per fare le bolle": la confezione è fatta a forma di animale, 4 i soggetti:

- LEONE
- ELEFANTE
- PANDA
- COCCODRILLO

All'interno ci sono due bustine con una miscela di acqua e sapone liquido per fare le bolle e un sacchettino per contenerlo. Il funzionamento è semplicissimo: l'animale della confezione stessa funge da guantone, all'estremità ha infatti dei buchi... s'infila la mano nel guantone, s'immerge nel liquido e si muove la mano facendo le bolle, che sembrano uscire dalla testa del leone, del coccodrillo, del panda o del coccodrillo!

L'ingombro è minimo e si può portare in borsa, per poterlo poi usare quando si è fuori casa... noi ci siamo divertiti un sacco al parco col nostro leone.

Alessandro ha approvato Guantone Bollicione e ormai il pomeriggio è un appuntamento quasi fisso in cortile!

www.allattando.it



Allattando

*per confrontarsi durante il delicato
periodo dell'allattamento*

www.allattando.it





MAMME IN CUCINA

IL PESTO DEI PORCELLINI

di **Lorenzo Natolino**

mindfoodman.it

Mia moglie Elena lavora spesso fino a tardi e torna a casa quasi sempre dopo le otto. Nico anche stasera reclama la sua presenza, ha molta fame, non basta un semplice aperitivo, una partita a calcetto balilla o un nascondino volante, lui vuole giocare cucinando e spizzicando!

Noi aspettiamo mamma rigorosamente così!

La verità è che insieme io e lui siamo una “semplice goduria” e trasformiamo l’attesa in un ludico momento nostro. “Semplice Goduria” non è una serie casuale di aggettivi, è una corretta interpretazione dell’attesa!

Semplice: perché il nostro modo di giocare è fatto di piccoli momenti che stimolano la creatività; i nostri personaggi preferiti diventano compagni di gioco. Oggi simuliamo l’incidente con il lupo che finisce con la coda schiacciata sotto le nostre macchinine e ci inventiamo ricette come il pesto dei porcellini. ^

Goduria: perché Nico pur essendo ancora piccolo riesce molto bene a percepire le regole e i tempi del gioco. ^Anzi a dire il vero è lui che le detta, le scrive e si diverte a fare multe a chi non le rispetta! ^ A volte mi sembra davvero di parlare con un coetaneo, ma questo forse dipende dall’eterno Peter che è in me che accorcia inevitabilmente la distanza.

Per il momento, la sua curiosità è ancora uno stimolo per chi, come me, ama il dialogo, la relazione e non teme il

quizzone dei mille perché? ^

In questa preziosa domenica di Giugno, il perché è atterrato precisamente sul nostro balcone o meglio sul profumo del basilico in balcone.

Nico: Perché papà lo stai tagliando tutto?

Papà: Perché a Varazze con la nonna Ornella, ti sei pappato un vasetto intero di pesto; quindi mettiamoci al lavoro chef! Insieme alla tua brigata d’eccezione (i porcellini) vorrei creare un fantastico pesto da surgelare per le nostre serate invernali.

Il pesto è una delle estive salse tradizionali italiane; più precisamente, appartiene alla variegata cultura ligure. Eh già proprio ai liguri, proprio loro!

Sai Nico che la mamma, da buona romagnola, soffre un pochino il carattere “spigoloso” ligure; non capisce il motivo per il quale sono così irruenti con noi milanesi! ^ Forse anche noi lo siamo con loro quando ci riversiamo in massa negli affollati weekend del periodo.

Un buon pesto, sono certo, riuscirà a farle un pochino sfatare il falso mito dei liguri diffidenti e della Liguria come terra inospitale. ^

D’altrapiarte lo standard d’accoglienza romagnolo di mamma è elevato e sarebbe in grado di “dare la paga” a molte altre regioni d’Italia.

La versione alla genovese del pesto è quella originale e ovviamente la più gettonata. Oggi faremo proprio quella

e la confezioneremo nei nostri barattoli. Una base di basilico arricchito con: pinoli, grana, aglio e olio di oliva extravergine.

Sai come è nata in origine questa meravigliosa salsa verde?` `Già dal Medioevo i liguri utilizzavano le erbe aromatiche (basilico, borragine ecc.) per insaporire i loro piatti di carne e di pesce... e così di generazione in generazione siamo arrivati al pesto lavorando queste splendide foglioline verdi che crescono così bene in quei territori.

Il termine deriverebbe proprio dalla tecnica utilizzata per realizzare il sugo, che è quella di pestare, come non ci fosse un domani, tutti gli ingredienti che lo compongono e amalgamarli per bene fino a che non diventano una

salsa cremosa. Ecco, se il vero pesto dovrebbe essere preparato schiacciando gli ingredienti con un mortaio, oggi io e te, possiamo farlo in maniera differente, cioè utilizzando un frullatore.

In questo modo, con un corretto uso del tappo, oltre a salvare le manine, eviteremo di sporcare tutta la cucina e beccarci un "caziatione" da mamma.

Certamente lo strumento ideale sarebbe un mortaio, così che l'acciaio delle lame non ossidino il basilico ma staremo super attenti a mantenere bassissima la velocità.

Solamente così le lame non ossideranno le nostre preziose foglioline verdi!

Buon lavoro chef!

Ingredienti per la ricetta del pesto alla genovese fatto in casa (per 4 persone)

70 foglie di basilico fresco
100 g di olio extravergine di oliva
100 g di formaggio grattugiato
1 spicchio aglio
2 cucchiaini di pinoli
Sale grosso q.b

IN VACANZA CON I BIMBI... E LA SALUTE

di Debora Conti

Approfittiamo dell'estate in vacanza per stare più insieme e in serenità con i nostri figli. Come? Giocando insieme a racchettoni nel prato, raccogliendo le conchiglie sulla spiaggia e facendo un giro in bici la sera per godere del fresco e del paesaggio.

Approfittiamone per fare movimento e per mangiare sano. L'estate, come qualsiasi periodo differente dalle routine, è un'ottima occasione per ristabilire un rapporto con i nostri figli, i ruoli del genitore e le routine. Il genitore guida, si complimenta e urla poco. Approfitta dell'estate per "allenarti" a urlare di meno. È un periodo fortunato: meno fretta, meno impegni, cosa puoi dire? COME puoi dirlo?

Le routine in vacanza sono diverse, vero, MA... Ma possiamo approfittarne per aggiustare le macro abitudini. Quelle a tavola per esempio. Quelle che, se d'inverno chiedeva sempre un dolce a fine pasto, ORA in estate puoi proporre un frutto o un cioccolatino. O niente. E poi, a merenda, una bella fetta di anguria o ananas con due noci. Quelle che, se d'inverno sta davanti alla

televisione o ai giochi per svagarsi, qui cerca le lumache sotto un sasso o fa due passi con te.

Il fatto di spostarsi, di andare in un altro luogo, ha l'ottimo VANTAGGIO di approfittare per risistemare. Sfrutta un luogo diverso per correggere routine lasciate andare d'inverno. Se ti chiedeva spesso succhi di frutta zuccherati o bibite gassate, ora – con la scusa del caldo – punta sull'acqua. Sfrutta il concetto di esposizione per cui 1. Dai l'ESEMPIO e bevi l'acqua, 2. Proponi l'acqua a TAVOLA e 3. Inviti (non sforzi) a BERE acqua.

E così per tutto il resto delle cose che vuoi correggere proprio in estate. Per loro e per la loro salute. Per voi e la vostra relazione. I vantaggi quindi, abbiamo detto sono tre: 1. Il cambio di paesaggio per ripulire delle routine e risistemare i ruoli, 2. La ripetizione (e l'esposizione) con il tuo esempio e la presenza delle cose utili, 3. E perfino, adottare nuove abitudini e non solo correggere le solite.

Un esempio? L'abitudine del camminare può essere utile da adottare in vacanza. Così d'inverno non avrà più scuse per tornare a casa a piedi dalla scuola di quartiere.



SERIE
2

SUPERZINGS[®]

RIVALS OF KABOOM

VISTO IN
TV!

+80
SUPERZINGS
DA COLLEZIONARE

SUPERZINGS SERIE 2

NUOVI SUPERZINGS CRYSTAL



NUOVI NASCONDIGLI



NUOVI SUPERJETS



TROVERAI IL
PROFESOR K...?



NUOVI PLAYSETS SUPERZINGS!

POLICE STATION



SECRET LAB



KABOOM RACE



magicbox

WWW.SUPERZINGS.COM

SEGUICI SU



“MIO FIGLIO PARLA MALE, AVRA' UN DISTURBO NELL'APPRENDIMENTO SCOLASTICO?”



di Dott.ssa Ludovica Turchetti

LOGOPEDISTA

Da tanti anni mi sento rivolgere questa domanda: “MIO FIGLIO PARLA MALE, AVRA' UN DISTURBO NELL'APPRENDIMENTO SCOLASTICO?”. Da sempre la mia risposta più naturale e immediata è: “MA PERCHE' MAI?”.

Perché i genitori esprimono questa equivalenza?

Perché relazionare una fatica nell'eloquio spontaneo, o un ritardo del linguaggio più importante, ad un disturbo nell'apprendimento scolastico nel futuro?

Perché purtroppo ovunque si legge proprio questo, ossia che i segnali che preannunciano un futuro disturbo nell'apprendimento scolastico possono essere: limiti di espressione verbale, competenze visuo-spaziali e di rappresentazione grafica scarse, fatica nell'astrazione dei concetti più o meno fini, memoria e attenzione altalenanti.

Si parla addirittura di dislessia prescolare.

Facciamo chiarezza.

L'apprendimento è una dinamica magica che racchiude equilibri complessi, delicati, ma soprattutto molto

personali. Non è possibile parlare di dislessia prescolare, dal momento in cui gli apprendimenti legati ai processi di lettura e scrittura si manifestano durante la scuola primaria.

Il bambino è in continuo e fitto sviluppo, perché penalizzare le sue competenze quando è ancora in formazione?

È plausibile che un bambino possa mostrare già dai primi anni di vita una o un insieme di fatiche che possano far pensare ad un ritardo nello sviluppo ma, secondo la mia esperienza, ogni pseudo ritardo corrisponde sempre ad un'evoluzione strettamente personale. La mia storia lavorativa mi mostra quotidianamente quanto ogni bambino, se supportato con rispetto e delicatezza, possa essere in grado di uscire dalle proprie fatiche, senza essere etichettato all'istante come un portatore di deficit futuro. Le atipie nello sviluppo delle competenze linguistiche, percettive e grafiche esprimono semplicemente una maturazione più o meno lenta, o perlomeno atipica, ma non possono assolutamente preannunciare un disturbo futuro nell'apprendimento scolastico. Questo vuole significare che lo sviluppo delle abilità di ogni bambino riporta unicamente ad una singolare

forma di rallentamento da monitorare con rispetto.

Conosco bambini che tacciono fino ai tre anni di vita e improvvisamente eruttano come un vulcano, altri che sembra parlino in alfabeto cirillico, mentre stanno solo operando un'operazione di selezione di stimoli assolutamente personale e mai casuale. Questo non significa che il bambino con un ritardo nel linguaggio debba essere trascurato, in quanto creatura da far sbocciare in assoluta libertà e senza alcuna interferenza esterna, piuttosto che venga sostenuto da uno specialista nel momento in cui mostra segnali di rabbia, o frustrazione, poiché non viene compreso e a volte isolato.

Attraverso un sostegno esterno specialistico non si vuole scongiurare un'ipotetica dislessia in futuro, bensì evitare al bambino l'incancrenirsi di un sentimento vivo di frustrazione attuale, alimentato dal non poter interagire efficacemente con il contesto sociale. La tendenza attuale è quella di diagnosticare nell'immediato, senza voler prima attuare un insieme di formule intelligenti che possano semplicemente facilitare il percorso di crescita del bambino, ora e soltanto ora. Il risultato della disinformazione e di una forma ignorante di comunicazioni vuole quasi diagnosticare in anticipo il bambino che semplicemente mostra tempi e modi di sviluppo personali e unici. Spesso mi si chiede quali siano le tappe di evoluzione del linguaggio, io rispondo con puntuale disaccordo, nel senso che a mio parere non assumono un significato assoluto, vero e categorico. Secondo l'informazione comune ne nasce quindi un grande equivoco: ritardo nel linguaggio, uguale dislessia, disortografia, disgrafia, disprassia e/o discalculia, ossia un disastro preannunciato con un anticipo di circa cinque anni.

La spinta che porta un genitore a controllare lo stato del proprio bambino presso una logopedista corrisponde spesso alla paura che il bambino stia alimentando difficoltà stratificate in vista della scuola primaria, ignorando invece un insieme di sentimenti più attuali, quali il senso di impotenza rispetto ad una qualità di comunicazione inefficace. Nel momento in cui scopro una difficoltà nell'eloquio spontaneo dirotto le attenzioni verso l'immediato, quindi verso l'efficacia dello scambio verbale presente e, attraverso un metodo che non vuole creare pressioni e stanchezze, sciolgo le fatiche di oggi, non considerando minimamente ciò che può accadere un domani.

Perché avviene questo? Perché la strada verso l'allarmismo è sempre aperta?

Perché viviamo in un mondo all'insegna della manifestazione più esteriore, la tendenza è quella di fissare l'attenzione lì e solo lì, senza badare alla vera sostanza, quella più intima. Non casualmente ci troviamo nell'epoca iperdiagnostica, a casa, a scuola, ovunque.

Etichettare è più semplice e veloce, nel caso specifico della -dislessia prescolare- alcuni specialisti classificano a priori, secondo valori e riferimenti universali. Inoltre, il bambino nel suo essere unico viene raramente esaltato, la sua storia personale dimenticata, i suoi particolari caratteriali trascurati. Il mio consiglio è quello di diffidare di preconcetti superficiali e standardizzati, di occuparsi non tanto della perfezione della manifestazione, bensì dello stato più emotivo del bambino. Se ancora il suo linguaggio non è adeguato alla sua età cronologica non significa debba essere necessariamente dislessico o discalcolico in futuro, se ancora non parla bene è opportuno intervenire se manifesta un disagio, non prima. L'intervento più mirato dovrebbe essere quello relativo ad una presa in carico nell'immediato, non per scongiurare un disturbo nell'apprendimento scolastico durante la scuola primaria.

Mi succede molto spesso che diversi genitori di bambini che nel tempo ho preso in carico per un lieve o più marcato ritardo nel linguaggio mi trasmettano pagelle recenti veramente entusiasmanti e lodevoli, questo dimostra quindi che il parlatore tardivo, o il bambino che confonde qualche lettera, non sia necessariamente destinato ad avere particolari difficoltà in futuro. Per contro ho conosciuto bambini che hanno rispettato l'insieme dei riferimenti canonici di sviluppo del linguaggio eppure, secondo la strana regola del paradosso, hanno poi in futuro manifestato qualche fatica nell'apprendimento scolastico. Questo significa che il bambino non deve rappresentare un calcolo matematico, bensì unicamente la sua storia, fatta di modi, inclinazioni e universi cognitivi e più intimi sempre unici. Il bambino non è né un calcolo, né una probabilità.

Crede nell'allarme può essere paralizzante e inutile, vivere il momento può ristabilire l'equilibrio, nel senso del rispetto e del giusto.

www.milanologopedia.it

CIUCCIO, BIBERON, SUCCHIAMENTO DEL DITO DOMANDE E RISPOSTE

di ADEC Dentista



POSSO INTINGERE IL CIUCCIO NEL MIELE COME FACEVA CON ME LA MIA MAMMA O BAGNARLO NELLA MIA BOCCA PRIMA DI DARLO A MIO FIGLIO?

Assolutamente no!

Intingerlo nello zucchero o nel miele è dannoso per il bambino perchè provoca danni estesi dovuti alla carie precoce. Far passare il ciuccio dalla nostra bocca invece aumenta la possibilità di trasmettere al bambino batteri cariogeni, il più aggressivo dei quali è lo *Streptococcus mutans*.

A CHE ETÀ SI DEVE ABBANDONARE IL CIUCCIO?

All'incirca alla fine del 2° anno. A circa due anni e mezzo termina l'eruzione dei denti da latte e per allora è bene avere smesso l'uso del ciuccio. Ma nulla di grave succede se il bambino prosegue fino ai 3 -4 anni.

COME SI DEVE TOGLIERE IL CIUCCIO AL BAMBINO?

Si deve cogliere l'occasione di momenti in cui il bambino sia rilassato e tranquillo con la famiglia, ad esempio in

vacanza. Alcuni sottolineano l'utilità di un piccolo rituale che coinvolga il bambino nel distacco. Il suggerimento è: convinciamolo ad abbandonarlo spontaneamente e senza traumi.

SUCCHIARE IL POLLICE È UN PROBLEMA?

Succhiare il pollice è un problema dopo una certa età (6-7 anni) perchè la spinta in avanti del mascellare superiore ed il freno alla crescita del mascellare inferiore creano una differenza tra le due arcate, con posizioni diverse dei denti anteriori. Naturalmente la gravità della cosa dipende dall'età del bambino, essendo maggiore quanto maggiore è l'età, tra i 4 e i 10 anni o più (anche adulti!). Quindi, come per il ciuccio, è necessario interrompere quest'abitudine dopo i 6-7 anni.

COME SMETTERE DI SUCCHIARE IL DITO?

Esistono metodi comportamentali (convincere il bambino a smettere - senza enfasi, sottolineature e sensi di colpa - ad opera dei genitori, di Logopedisti o psicologi) ma spesso, il condizionamento essendo inconscio e notturno, non è legato alla volontà del bambino. L'utilizzo della bocca si carica di risvolti emotivi. I metodi aversivi domestici (prodotti di sapore cattivo) non sempre funzionano se il bimbo non condivide l'idea di smettere; esistono metodi professionali per far terminare questo atteggiamento: chiedi al dentista.

Gli approcci meccanici servono a prevenire o a interrompere il succhiamento del pollice (calzino che copre la mano, cerotti, una stecca) e qualche strumento

che il mercato offre. A volte sono necessari diversi mesi. Come per il ciuccio è più facile farlo in un periodo di vacanza e gioco, quando la famiglia è unita ed il bambino è più coccolato. Il suggerimento che diamo è il seguente: non preoccupatevi troppo, tentate di convincere il bambino con rinforzi positivi a smettere di giorno tra i 3 e i 4 anni, di notte tra i 4 e i 5 anni, per evitare che l'abitudine agisca sui denti definitivi che erompono attorno ai 6-7 anni. In ogni caso molti pediatri consigliano di aspettare pazientemente che il bambino cresca e decida di diventare grande. Affermano che la tranquillità del bambino vale bene la parcella dell'ortodontista, attorno ai 7-8 anni se il problema non è risolto.

QUANDO SMETTE IL SUCCHIAMENTO DEL DITO IL DANNO SI CORREGGE DA SOLO?

La correzione naturale della malocclusione causata dalla suzione del dito è correlata non solo al grado della malocclusione eventualmente presente, ma anche alla funzione di labbro e lingua, nonché a quella del resto della muscolatura periorale. Non è il caso di porsi problemi se il bambino smette a 3-4 anni come è naturale. Ai 6-7 anni è probabile che la correzione sia spontanea, dopo probabilmente è necessario l'intervento dell'ortodontista.

POSSO DARGLI IL BIBERON?

Certamente, ma solo con acqua. Per evitare la "sindrome da biberon" (lesioni cariose multiple ad insorgenza precoce) bisogna evitare di somministrare camomilla zuccherata o altre bevande con sostanze dolci o latte. Abituare il bambino ai gusti non dolci.

IL CIUCCIO FA MALE?

Il ciuccio va bene nei primi mesi di vita in quanto serve a rassicurare il neonato ma non può essere utilizzato troppo a lungo, per evitare che agisca alterando la crescita della bocca. Infatti il ciuccio, dopo una certa età, tende a stimolare la crescita dell'arcata superiore, a frenare quella dell'arcata inferiore ed a creare un vuoto tra le arcate.



Per ADEC informare è donare.

Preparato da ADEC dentista e ADEC bambini.

Tel. 02 878 200 - www.adec.it

Via De Amicis 28, 20123, Milano

Copyright riservato ADEC 201

I PERCORSI SALUTARI

QUANDO LA DIETA NON FUNZIONA... ECCO PERCHÉ E COSA FARE

di Michela Pezzali

Continuiamo il percorso della scoperta degli errori più comuni che si fanno durante le diete dimagranti per poi capire che è facile evitarli.

6. LO SBAGLIO DELLO SPUNTINO: lo spuntino è inteso in quanto singolo spuntino, spesso, e soprattutto con i bambini, vengono fatti più spuntini che inevitabilmente aumentano il quantitativo energetico e la dieta si blocca o si aumenta di peso.

7. MODIFICARE LA DIETA SALTANDO I PASTI:

è comune trovarsi, ad esempio, in una cena di lavoro o tra amici e mangiare di più del dovuto pensando poi di “mettere una pezza” saltando un pasto il giorno successivo oppure mangiando quasi nulla. Questo atteggiamento è l’inizio di un giro vizioso che non trova mai fine. Dopo poche ore, la persona avrà molta fame e spesso mangerà fuori pasto alimenti ipercalorici e poco nutrienti, per poi togliere inevitabilmente altro cibo alla cena e così via.

8. NON FARE ATTIVITÀ FISICA:

l’attività fisica è l’unico mezzo che permette di perdere peso senza dover fare diete troppo povere di calorie, che consente di modificare la composizione corporea, aumentando la massa magra a discapito di quella grassa, e quindi di mantenere uno stile di vita sano. La mancanza di movimento è associata ad un aumento del rischio di diabete tipo 2, di malattie cardiovascolari, dell’obesità e di alcuni tipi di cancro. (1)

Dopo aver elencato e spiegato alcuni dei motivi per i quali molte diete possono fallire, bisogna fare il passo successivo e capire che soluzioni adottare. Innanzitutto, più che parlare di dieta dimagrante bisogna allargare gli orizzonti e considerare un cambiamento



di stile di vita, abbracciando scelte alimentari e di dispendio energetico ben più concrete che considerare esclusivamente l’obiettivo di perdere qualche chilo in eccesso. Diventa obbligatorio, oggi, difendersi dall’ignoranza di ieri, dalle favole dei re del marketing e dai miracoli per concentrarsi sulla salute, su quello che mangiamo e sulla provenienza dei cibi che mettiamo nella nostra dispensa o nel frigo. Non dimenticando che uno stile di vita sano include necessariamente l’attività fisica, da svolgere in palestra o all’aperto ma non solo: cambiare il modo di affrontare la vita, variare la routine consolidata e altri trucchetti come parcheggiare un po’ più lontano rispetto al posto in cui si deve andare o evitare l’ascensore. Rivolgiamoci a professionisti del settore per avere delle linee guida sulla corretta alimentazione: in pochi passi, avremo un quadro preciso di ciò che potrà aiutarci a iniziare davvero uno stile di vita che ci possa far tornare in forma.

FONTI:

1: *An Active Lifestyle for Cancer Prevention*
Lin Yang, Graham A. Colditz, *JNCI: Journal of the National Cancer Institute*, Volume 106, Issue 7, 1 July 2014, djv135,
<https://doi.org/10.1093/jnci/dju135> Published: 16 June 2014

2: www.fao.org

DIFENDITI DALLE ZANZARE CON I BRACCIALETTI FREAKY JO!



CONFEZIONE
RICHIUDIBILE



SCAN ME

5 COLORI
ASSORTITI



100%
OLI ESSENZIALI
NATURALI



10 BRACCIALETTI
ANTIZANZARE
PROFUMATI

LAVANDA
GERANIO
MENTA PIPERITA
CITRONELLA



INSTAGRAM.COM/FKYJ_SHOP



WWW.FREAKYJOSHOP.COM



FACEBOOK.COM/FKYJSHOP

YOGA

PER IL PARTO IN COPPIA



Durante la gravidanza, l'esercizio più raccomandato è lo yoga. Infatti, le future mamme in tutto il mondo partecipano a lezioni di yoga prenatale su base settimanale. Alcuni lo praticano regolarmente da casa, altri si iscrivono alle lezioni non solo per rilassarsi e tonificare il corpo, ma anche per incontrare altre mamme.

Come istruttrice di yoga prenatale, vedo ogni giorno i benefici della pratica regolare dello yoga durante la gravidanza. Vedo anche le studentesse che iniziano dubbiose, ma piene di speranze sui benefici che lo yoga può portare. Le vedo crescere e abituarsi alla pratica, guadagnando fiducia nei loro corpi mentre passano le settimane. E, cosa più importante, le vedo dopo la nascita e sento le loro storie di nascita, incontro i loro piccoli e imparo i diversi modi in cui le loro pratiche yoga sono state benefiche per loro.

Le lezioni di Yoga prenatale sono frequentate

principalmente da donne sole (almeno le lezioni in studio). Molte mamme non condividono le loro pratiche yoga con il loro partner, il che è un peccato per molte ragioni. I partner spesso non hanno idea di cosa fanno le mamme durante lo yoga e quindi, non sono in grado di fornire suggerimenti durante il travaglio che potrebbero aiutare molto. Questo è il motivo per cui ho iniziato a insegnare Yoga per la nascita con i partner inclusi!

Questa classe è stata molto ben accolta dalla nostra comunità di mamme (e papà) perché è molto pratica e dà a entrambi i genitori fiducia nella loro capacità di affrontare tutto nella sala parto. Ecco una breve ripartizione di alcune delle cose più utili coperte:

RESPIRANDO INSIEME

Il tuo respiro è la tua più grande risorsa durante il travaglio. Praticare diverse tecniche con il partner prima di entrare nella sala parto (o se stai partorendo a casa, prima che il travaglio inizia), consente loro di

conoscere il modo di respirare che ti aiuta ad affrontare le contrazioni. Se ti capita di dimenticare la tecnica o se ti distrai (per qualsiasi altra ragione che possa sorgere), il tuo partner può guidarti di nuovo nel respiro senza parole. Praticiamo un certo numero di tecniche di respirazione condivisa (respirando in sintonia mentre ci si siede schiena-a-schiena con i nostri partner, muovendo in posizioni Warrior II con respiro condiviso). Il motivo è quello di iniziare a coinvolgere entrambi i partner nella mentalità del parto (e della respirazione!) insieme.

FARE UN PÒ DI RUMORE

Il rumore (ronzii, gemiti, rumori profondi) può essere di grande aiuto per le mamme in travaglio. Tuttavia, se non sei abituata a fare questi rumori, a volte le mamme possono (sfortunatamente) sentirsi imbarazzate ed evitare di usare questa tecnica per alleviare il dolore. Questo è esattamente il motivo per cui entrambi i genitori devono fare i rumori insieme e li esercitiamo insieme in classe. Può sembrare davvero strano provare, ma praticare un forte ronzio o gemere insieme vale i benefici che questi rumori possono portare al tuo parto. Perché i partner del parto devono farlo anche loro? Niente di meglio della solidarietà per i momenti difficili. Probabilmente sarai felice di trovare anche la tua ostetrica o infermiera che partecipa insieme a voi.

TUTTI A TERRA

A “quattro zampe” è il re delle posizioni Yoga per la gravidanza. Non solo perché questa posizione incoraggia il tuo bambino a scendere nella posizione migliore per la nascita (testa in giù, schiena verso la pancia) ma è anche una posizione comoda per tante mamme. Durante il travaglio, questa posizione può essere un ottimo modo per alleviare il dolore, spostando i fianchi in circolo o in una posizione di figura 8. Questa è anche un'ottima posizione in cui puoi ricevere un massaggio alla schiena dal tuo partner!

LA PRATICA RENDE PERFETTI

Non è mai troppo presto o tardi per iniziare a praticare queste posizioni con il tuo partner di parto e non c'è niente di sbagliato nello scrivere alcune idee e metterle nella borsa dell'ospedale come promemoria. Più pratici, più diventerà un'abitudine e non dovrai nemmeno pensare in sala parto. Puoi anche includere tutte le posizioni che vorresti ti venissero suggerite durante il travaglio nel tuo piano di nascita in modo che le ostetriche e medici possano essere consapevoli in anticipo.

Voi partecipare? Unisciti a noi per il nostro prossimo Yoga per la nascita a settembre scrivendoci a info@kalilacommunity.com

Kalila Community è un centro per le mamme in Via Conca del Naviglio, 5. Tutti i dettagli per i loro corsi sono sul sito: www.kalila.co.uk.



Kalila

Kathy Moulton è un insegnante di Yoga, specializzata nello Yoga in gravidanza, post-partum e Yoga per i bimbi. Vive e insegna a Milano con Kalila (www.kalila.it) in Via Conca del Naviglio, presso The Milk Bar Milano.

CORRERE PER DIMAGRIRE



di Giorgio Rondelli

Non c'è dubbio che molte persone si avvicinino allo sport ed alla corsa in particolare con l'obiettivo primario di perdere peso. Su come invece gestirsi per raggiungere l'obiettivo desiderato le idee ed i protocolli da seguire sono molto poco chiari per la maggior parte di queste persone. Per schiarircele è importante partire da alcuni concetti base prima di iniziare un'attività sportiva a scopo dimagrimento. Il primo concetto generale è che perdere grasso è diverso da bruciare il grasso e che quindi è importante prima di tutto sapere come funziona il nostro corpo.

Il secondo concetto è che non basta bruciare i grassi, ma soprattutto più calorie di quante se ne assumono. Come terzo concetto occorre sapere che, quando corriamo, il nostro organismo per produrre energia cinetica usa sia i carboidrati che il grasso. Il fabbisogno calorico è poi proporzionale alla velocità ed all'intensità dell'allenamento. Per cui se le velocità sono molto elevate il nostro corpo userà la benzina più nobile, quella dei carboidrati, se invece la nostra andatura di corsa sarà molto blanda e magari prolungata nel tempo i primi ad essere utilizzati saranno i grassi.

MNNG

T R A V E L

Viale Renato Serra 16 20148 Milano - tel. 02 49543090
info@h2bizness.it - www.mngtravel.it

MNNG Travel è un **Tour Operator-Agenzia** di Viaggi con sede a Milano, specializzato nella produzione e rivendita di viaggi a livello internazionale.

MNNG Travel collabora con aziende, enti ed associazioni, gestendone la logistica travel e le esigenze «incentive» e «congressuali» con attenzione sulla personalizzazione dei servizi.

MNNG Travel organizza al meglio i viaggi di piacere e relax, per scoprire nuovi mondi e culture!



A prima vista sembrerebbe allora scontato che per dimagrire basterebbe correre piano ed a lungo. In realtà non è così. La chiave di volta è invece bruciare più calorie di quelle che si assumono. Ed allora risulta chiaro che più si lavora intensamente, più si bruciano calorie. Il che significa che per bruciare molte calorie bisogna correre ad alte velocità, più o meno all'80% della propria massima frequenza cardiaca. Ma per farlo bisogna anche essere allenati a dovere. Un atleta di elite capace di correre 20 chilometri in 60 minuti brucia circa 1200 calorie, mentre un neofita della corsa poco allenato nei medesimi 60 minuti di chilometri ne percorre solo dieci con un consumo di 600 calorie e che quindi per arrivare a pareggiare il consumo calorici di un atleta di vertice dovrà correre per altri 60 minuti, in questo caso utilizzando maggiormente gli acidi grassi. **SPORT & ALIMENTAZIONE.**

Un altro concetto base da tenere bene a mente per chi vuole iniziare un percorso con l'obiettivo di rimodellare il proprio fisico è quello che ad una sana pratica sportiva deve poi essere abbinata un'adeguata alimentazione. Al riguardo è bene sottolineare che i carboidrati assunti con l'alimentazione si trasformano in grasso solo se le nostre riserve di carboidrati sono al massimo. **SPORT & SUDORE.** Un altro mito da sfatare è quello che per dimagrire bisogna sudare molto. In realtà si tratta di un dimagrimento fittizio soprattutto per quanto riguarda la reidratazione. Infatti gli eventuali chili persi durante una seduta di corsa causa una grande sudorazione vanno subito reintegrati nel corso delle 24 ore perché la loro composizione è fatta di acqua, sali minerali e glicogeno, tutti elementi che devono essere riequilibrati nel nostro organismo.

Per evitare l'eccessiva sudorazione il consiglio da seguire è quello di evitare di coprirsi troppo perché, oltre al fatto che, come sopra detto, si tratta di un dimagrimento fittizio, la troppa temperatura corporea ingenerata

renderà la corsa sempre più faticosa e quasi sempre finirà per farla interrompere prima del previsto. **COME ALLENARSI.** Il primo consiglio operativo per chi vuole iniziare a correre a scopo dimagrimento è quello di individuare la velocità che gli consente di fare il maggior numero di chilometri in base alle sue condizioni di forma. Non è detto poi che si debba correre per tutto il tempo a disposizione. **CORSA & CAMMINO.** Anzi nei primi allenamenti l'opzione migliore è certamente quella di alternare la corsa al cammino. **FARTLEK & INTERVALL TRAINING.** La seconda opzione per riuscire ad allenarsi con maggiore intensità e quindi a bruciare più calorie riguarda due mezzi di allenamento storici come l'interval training ed il fartlek. Si tratta di fare variazioni di velocità su distanze non troppo lunghe vedi 200/300/400 metri con recupero attivo di corsa lenta. Un sistema per migliorare la propria resistenza e potenza aerobica senza stressare oltre misura l'organismo. **CORSA MEDIA E VELOCE.**

La terza tappa di costruzione dell'organismo che naturalmente parte dal fondo lento, cioè la velocità più bassa fra quelle a disposizione per allenarsi, che comunque ci permetterà di bruciare i grassi, riguarda la capacità per un neofita di riuscire a correre per diversi minuti a velocità più elevate e quindi a bruciare più calorie nel singolo allenamento. **POCHE IDEE, MA CHIARE.** Per dimagrire con la corsa servono quindi poche idee ma chiare. Si bruciano calorie sia con i grassi correndo piano, molte di più con i carboidrati correndo a velocità più elevate. Il tanto sudore prodotto non vuol dire dimagrimento.

L'obiettivo principale è trovare la velocità che ci permetta di allenarci di più, corsa o cammino secondo necessità. Poi bisogna allenarsi con criterio per migliorare la cilindrata del proprio motore e quindi riuscire a correre più forte e più a lungo. Naturalmente anche seguendo una dieta equilibrata. Altrimenti la fatica per arrivare al peso ideale sarà doppia se non sprecata.

GIORGIO RONDELLI

Tecnico Nazionale di Atletica Leggera e Responsabile Tecnico del Cus Pro Patria Milano, giornalista sportivo e commentatore televisivo RAI. Con la sua esperienza di oltre 40anni ha "costruito" tanti atleti fra cui alcuni grandi campioni come Alberto Cova e Francesco Panetta.

ilclubdellemamme

UN **CLUB**, DEDICATO
A TUTTE LE **MAMME**
ITALIANE, IN CUI POTER
CONDIVIDERE **EMOZIONI**,
NOTIZIE CHE RIGUARDANO
TUTTO CIÒ CHE È IL **MONDO**
DI NOI MAMME

FOLLOW AS



ILCLUBDELLEMAMME



i Leoncini

