



MILLY CARLUCCI
**SPORT, DIETA
E BEAUTY**
I SEGRETI
DELLA MIA ETERNA
GIOVINEZZA

Alimentazione e benessere

Consigli da Diva

Se proprio dovessi seguire la mia natura, io vivrei praticamente solo di verdure e per molto tempo l'ho fatto. A un certo punto, però, ho cominciato a sentirmi sempre più stanca e spossata. La mattina mi alzavo sempre con fatica, bevevo caffè a ripetizione nell'illusione di sentirmi più presente. Ma, in realtà, avevo una sensazione generale di sonnolenza. Mi sono rivolta a un'esperta, la dottoressa Sara Farnetti, specialista in Medicina interna. **Sara mi ha riportata a essere onnivora, cioè mi ha fatto tornare all'origine della nostra specie umana.** E così la carne bianca è tornata nel mio piatto, due o tre volte alla settimana».

La mia "schiscetta"

«Anche io, come tutti, non sono spesso a casa per il pranzo o per la cena e allora entra in scena il cestino, lunchbox o "schiscetta". Sì, è proprio così: quando lavoro, mi preparo il pasto, conservo quello che ho cucinato nei contenitori termici e lo porto con me. Vi faccio vedere come si compone il mio cestino del pranzo e della cena:

Consigli per pranzo

1. Una verdura (meglio se amara, come la cicoria, il radicchio, il cavolo riccio, le cime di rapa) saltata in padella con zenzero o curcuma (per stimolare il fegato). In alternativa, una verdura cruda, un'insalata tipo rucola, magari insaporita da foglie di basilico e menta e spesso arricchita anche da semi come pinoli, mandorle e noci, che sono antiossidanti (attenzione, però, a non esagerare con le quantità!).

2. Un cibo proteico come pesce, carne bianca, uova o formaggi stagionati tipo Parmigiano. In alternativa, una zuppa di ceci o di lenticchie.

A volte sostituisco la verdura con la frutta.

Una cena leggera

1. Una verdura cotta o cruda come a pranzo.

2. Pasta o riso a chicco lungo (basmati, rosso, o venere) saltati in padella con erbe aromatiche, zenzero o verdura».

Tre strappi alla regola

«La chiave di questo tipo di alimentazione è variare i cibi per non addormentare il metabolismo e per sorprendere il fegato. **Infatti ogni tanto la sera mangio anche qualche fritto (in olio extravergine di oliva, senza far fumare l'olio né dorare troppo l'alimento) tipo patatine o fiori di zucca.** Poi, quando ho voglia di uno snack, mangio cioccolato amaro (dall'85% di cacao in su) e volendo metto anche un cucchiaino di panna montata nel caffè».

E se si mangia fuori...

«Replico il mio stile alimentare. Anche fuori casa occorre avere consapevolezza di quello che si mangia: non bisogna ingurgitare la prima cosa che capita, ma mettere a punto una strategia che copra la giornata con tutto quello che ci serve».

Con l'energia di sempre è appena tornata al timone di "Ballando con le Stelle", su Rai Uno. E a 62 anni ne dimostra meno di 50. Come fa? È merito di tante piccole abitudini salutari che ha inserito nella sua routine quotidiana. «La mia prima fonte di consigli femminili è stata mia madre», scrive la conduttrice nel suo nuovo libro "Il meglio di te", dedicato proprio all'amata mamma Maria. Da queste pagine, abbiamo raccolto per voi alcuni "trucchi" di bellezza di Milly che è anche un'ex atleta di pattinaggio: dalla "schiscetta" per i pasti fuori casa agli esercizi fai-da-te, fino alle regole del make up perfetto

VULCANICA Milly Carlucci, 62 anni, è la vulcanica conduttrice di "Ballando con le Stelle", ora in onda su Rai Uno. Con un passato da atleta di pattinaggio artistico a rotelle, Milly sfoggia un fisico davvero invidiabile a cui dedica cure e attenzioni. Nel suo nuovo libro "Il meglio di te - Volersi bene per essere in forma" (Sperling & Kupfer, € 17,90), la conduttrice svela i suoi trucchi di bellezza. A ds., eccola con Paolo Belli, 54, sua "spalla" musicale a "Ballando".



Con "Ballando" è la regina del sabato sera

Sport

Nel tempo, ho messo a punto un mio programma quotidiano di esercizi da fare in casa per conto mio, perché non ho tempo di andare regolarmente in palestra o fare lunghe camminate quotidiane. Bando alle ciance, appena alzata faccio stretching e subito dopo degli esercizi di rafforzamento dei muscoli addominali e dorsali che insieme, come le fette di pane in un panino, tengono dritta la colonna vertebrale».

«Snack» di... movimento

«Mi ha spiegato Giovanna Lecis, maestra di fitness ed esperta di attività motorie geriatriche: «Come suggerisce una ricerca australiana, bisogna fare degli snack, delle merendine di movimento. **In pratica dobbiamo calcolare tre minuti di movimento per ogni mezz'ora che passiamo seduti**».

Il trucco dell'auto

«Quando il mio corpo mi chiede di sgranchirmi, eseguo degli esercizi che davvero tutti possono fare, anche se da anni non varcano la porta di una palestra (n.d.r. a ds., sopra, eccone alcuni). **Poi, durante le giornate in cui non posso fare attività fisica cerco di camminare il più possibile. Un piccolo trucco che uso se devo per forza prendere la macchina è parcheggiarla lontano dalla mia meta, così all'andata e al ritorno ne approfitto per fare il tragitto a piedi.** Inoltre, evito il più possibile gli ascensori, privilegiando le scale».

Il programma casalingo

«Ho imparato anche a svolgere un allenamento quotidiano un po' più articolato, adatto a chi come me non riesce ad andare in palestra durante la settimana. **Il mio programma casalingo di allenamento dura almeno un quarto d'ora.** Un tempo davvero ragionevole, no? Nessuno può dire di non avere 15 minuti da ritagliarsi in una giornata, dunque non ci sono alibi».

Si comincia con la marcia...

«Quello che faccio sempre è iniziare con un minuto e mezzo di marcia sul posto e un minuto di grandi circonduzioni delle braccia per riscaldarsi, per un totale di tre minuti. Nei successivi nove minuti eseguo esercizi che vanno a interessare tutti i vari muscoli. **Per farli mi servo di strumenti casalinghi come pezzette da spolvero, bottigliette d'acqua, un mattarello o un ombrello** (n.d.r. a ds., sotto, eccone alcuni)».

...e si finisce con lo stretching

«Da distesa con le gambe piegate e i piedi per terra vicino ai glutei, stendo una gamba verso l'alto e, usando un piccolo asciugamano, aggancio il piede e lo avvicino a poco a poco verso di me. Questo serve per stirare il muscolo posteriore della coscia. Eseguo l'esercizio prima con l'una, poi con l'altra gamba. In alternativa, mi metto a quattro zampe come un gatto, poi mi siedo sui talloni e mi appiattisco poggiando il petto sulle gambe. Allungo le braccia in avanti e respiro riempiendo il più possibile i polmoni».

Fitness

L'allenamento di Milly prevede alcuni semplici esercizi che si possono praticare a tutte le ore del giorno... Fate come lei

a casa

COSCE TONICHE

Poggiare un piede su una sedia in modo che il ginocchio piegato formi un angolo retto e flettere la gamba che è a terra (15 ripetizioni per gamba).



BRACCIA FORTI

Tenendo una bottiglietta d'acqua in ogni mano, sollevarle all'altezza delle spalle, poi verso il soffitto e tornare nella posizione di partenza (quindici ripetizioni).



PANCIA PIATTA Sedersi a terra e afferrare un mattarello o un ombrello. Sollevare le gambe e fare una torsione prima da un lato e poi dall'altro rimanendo in equilibrio sul bacino.



...e in ufficio

PER IL DÉCOLLETÉ

Con i gomiti appoggiati al tavolo, unisco le mani a preghiera e premo i palmi l'uno contro l'altro. Questo esercizio aiuta a tenere attivi i muscoli pettorali.



PER L'INTERNO COSCIA

Da seduta, con la schiena dritta, posiziona una pallina da tennis in mezzo alle ginocchia e la stringo con entrambe le gambe, mandando la pancia in dentro. Ripeto questo esercizio almeno 20 volte.



PER LE GAMBE

Mi alzo e mi siedo ripetutamente da una sedia per rafforzare le cosce. Poi in piedi, con la pancia in dentro, la schiena dritta e le spalle basse, mi alzo 5 volte sulle punte dei piedi per 10 secondi. Così sgonfio gambe e caviglie.



Beauty

Se ci tenete a mantenere la pelle del vostro viso bella nel tempo, proteggetevi bene dai raggi solari e non esponetelo in maniera diretta. Capisco che d'estate faccia piacere avere un bel colorito, ma vi assicuro che, grazie al riverbero, vi abbronzereτε ugualmente anche senza la protezione rimanendo sotto l'ombrellone! Un ultimo consiglio: se volete una pelle sana, mangiate sano!»



Quali creme scegliere

«Personalmente, nel mio quotidiano, ho scoperto le BB cream, quelle creme leggermente colorate che permettono di uniformare il colorito senza dare l'effetto del fondotinta. Per me sono l'ideale, perché ho una pelle lentiginosa e quindi non uniforme. **Dunque al mattino presto prima metto la mia solita crema idratante, e poi stendo una BB cream.** Così non ho bisogno di aggiungere nulla perché la BB cream, pur restando abbastanza asciutta, ha anche la lucentezza giusta per un viso truccato non da telecamera, ma da vita quotidiana».

Occhio alle sopracciglia

«Di solito non trucco molto gli occhi, ma le sopracciglia sì: mi piacciono ben disegnate perché le considero come la cornice dell'occhio. In tema di sopracciglia, l'epoca che in assoluto mi piace di più sono gli anni Cinquanta. **Sì, mi piace da morire la forma ad ali di gabbiano stile Marilyn Monroe, Liz Taylor o Jane Russell.** Mi piacciono perché le sopracciglia con questa forma "aprono" l'occhio e lo rendono grande. È evidente, però, che la forma delle sopracciglia si deve adattare a quella dell'occhio e della propria arcata sopraccigliare».

Il trucco degli occhiali

«Ricapitoliamo, per un trucco quotidiano i miei prodotti irrinunciabili sono: **BB cream, matita per sopracciglia, mascara, lucidalabbra** e poi, se proprio me ne voglio andare in giro evitando di essere colta alla sprovvista da un amico fotografo (come spesso può capitare), un bel paio di occhiali con le lenti colorate chiare... una risorsa preziosissima perché, occupando una buona parte del viso, mascherano le imperfezioni che una luce sbagliata può creare sul volto».



Nel suo nuovo libro "Il meglio di te - Volersi bene per essere in forma", Milly Carlucci svela i suoi segreti di bellezza, elaborati anche grazie all'aiuto di sette esperti che si occupano di benessere, in particolare di alimentazione e sport. La conduttrice ha dedicato il libro alla mamma, scomparsa due anni fa

Il meglio di te
Milly Carlucci
Sperling & Kupfer, 17,90 euro