

TUTTI I VINCITORI DEL  
76° **OSCAR** IN GLOBE AWARDS gennaio/19

# PrimoFila

# LA MAGAZINE

IL CINEMA A TEATRO LA MUSICA I LUOGHI DEL BENESSERE



ANNO DICIANNOVE 2019 - NUMERO PRIMAFILA  
**457**

# STEVE CARELL

IN **BENVENUTI A MARWEN**

Robert Zemeckis dirige  
uno Steve Carell in  
corsa per l'Oscar in una  
toccante storia vera

## IL POLIAMBULATORIO OASI DI RICCIONE TERME E LA CENTRALITÀ DELLA PERSONA

Le Terme di Riccione rappresentano un prisma di opportunità verso la salute e il benessere. La vita quotidiana ci porta ad occuparci solo dei disturbi più pressanti ma Riccione Terme ha come fine il raggiungimento di un benessere nella sua completezza, per questo a fianco delle cure con le sue preziose acque termali, propone servizi innovativi con la persona al suo centro. In quest'ottica apre le porte del rinnovato Poliambulatorio Oasi, attrezzato per la diagnosi e la cura di malattie appartenenti a diverse specialità mediche. Il Poliambulatorio Oasi è un'importante realtà in cui medici

specialisti esperti e all'avanguardia condividono l'obiettivo sulla valorizzazione della salute, intesa come benessere fisico, psichico e relazionale, della Riccione Terme.

Un'occasione per unire i benefici delle cure termali ad approfondimenti clinici in vari campi come l'otorinolaringoiatria, l'ortopedia, l'angiologia, la fisioterapia, la dermatologia, la medicina estetica, la cardiologia, la nutrizione. Le Terme di Riccione rappresentano un luogo unico in cui salute, bellezza e benessere coincidono con il piacere.

**Per info e approfondimenti:**  
[www.riccioneterme.it](http://www.riccioneterme.it)



Designed by creativeart FreePik

## DIMAGRIRE E RIMETTERSI IN FORMA DOPO LE FESTIVITÀ!

Vediamo come dimagrire in modo efficace attraverso dieci facili consigli che vi permetteranno di ritrovare la forma desiderata. Inoltre vi diamo qualche informazione su come tonificare la massa muscolare. **1/Ridurre le calorie:** la reazione al deficit calorico comporta l'utilizzazione delle riserve adipose. **2/Ridurre i carboidrati:** sono questi che stimolano l'insulina e favoriscono l'aumento dei depositi adiposi. **3/Mangiare poco ma spesso.** **4/Fare attività fisica:** bastano anche 2 allenamenti alla settimana, purché costanti. **5/Aumentare le proteine:** per un fisico asciutto, le proteine, oltre a sviluppare i muscoli, agiscono in maniera diretta sul metabolismo e smaltiscono meglio i grassi. **6/Evitare i carboidrati prima di andare a letto:** la digestione

e il metabolismo, di sera, sono sempre più lenti. **7/Assumere integratori termogenici** per accelerare il metabolismo. I termogenici aiutano quindi a bruciare i grassi. **8/Aminoacidi essenziali e carnitina** prima dell'attività cardio. **9/Mangiare verdura** in quantità. **10/Bere molta acqua:** minimo 2 litri al giorno! Esistono numerosi integratori, oltre a quelli citati, e cibi proteici o a ridotto contenuto di carboidrati che possono essere utili allo scopo. Consultate sempre un nutrizionista e fatevi consigliare da personale specializzato prima di iniziarne una dieta che deve essere equilibrata e che dia supporto energetico adeguato durante l'attività fisica. Il "fai da te" o i consigli di amici o letti su internet, nel migliore dei casi non portano ai risultati sperati.