

PrimaFila

INVITO A TEATRO
"LE SIGNORINE" AL TEATRO GALLI

febbraio/19

MAGAZINE

CINEMA TEATRO ARTE MUSICA VIAGGI BENESSERE

OLIVIA WILDE

IN LA VITA IN UN ATTIMO

Una storia d'amore che attraversa le generazioni e i continenti,
da New York alla campagna spagnola

NUMERO PRIMAFILEA
ANNO DICIANNOVE 2019
458



GAMBE BELLE, LEGGERE E SCATTANTI

Quante volte a fine giornata sentiamo le nostre gambe stanche e pesanti, talvolta addirittura gonfie. Si tratta di un problema diffuso e frequente, a volte sottovalutato. Posizioni scorrette e prolungate nel tempo, indossare scarpe scomode o con tacchi, fattori di familiarità, la scarsa attività fisica e l'obesità possono ulteriormente aggravare la situazione. Alle Terme di Riccione è possibile dare sollievo e al tempo stesso prevenire e trattare questi problemi, un aiuto prezioso ci arriva dall'attività fisica in acque termali ricche di proprietà terapeutiche specifiche (drenanti, antinfiammatorie). Particolarmente efficace è il Percorso Vascolare Termale costituito da corridoi di acqua termale calda e fredda, con tratti di pavimentazione a ciottoli, nei quali camminare per favorire il ritorno venoso attraverso l'alternanza tra vasodilatazione e va-

socostrizione. La combinazione di idropercorso, ginnastica praticata nelle acque ipertoniche e massaggi linfodrenanti lasciano un'immediata sensazione di benessere. Questi trattamenti esercitano un'importante azione preventiva che si dimostra valida per la stimolazione della circolazione sanguigna distrettuale e per il miglioramento dell'ossigenazione cellulare. Fino al 27 aprile presso il Centro sono attive promozioni che offrono l'accesso gratuito al Percorso Vascolare e alle Piscine termali con idromassaggi per far tornare in forma e scattanti le nostre gambe. Riccione Terme è convenzionato con il Sistema Sanitario Nazionale il trattamento delle Vasculopatie, per usufruirne è sufficiente presentare la ricetta del proprio medico di famiglia. La bella stagione è alle porte, un peccato non prepararsi in tempo!

Info: www.riccioneterme.it



PROTEINE IN POLVERE "GAINER" UN SUPPLEMENTO TRASVERSALE

Negli ultimi anni questo tipo di prodotti, rivisti e corretti nella formula, sono tornati alla ribalta. Si tratta di **mix equilibrati** di proteine, carboidrati, grassi e arricchiti di molecole attive. La parte proteica è rappresentata da siero proteico del latte, spesso idrolizzato per essere ancora più **digeribili**, ed in misura minore da altre fonti a più lento assorbimento. Analogamente i carboidrati prevedono una piccola base di glucosio per un'attivazione veloce e poi Maltodestrine, Ciclodestrine, Palatinose, per avere poca azione insulinica. La parte relativa ai **grassi** è molto importante e spesso è rappresentata da MCT, trigliceridi a catena media che garantiscono un'eccellente apporto calorico energetico con lento rilascio. Altre molecole arricchiscono i **Gai-**

ner per completarne l'azione: Creatina (azione energetica e anabolica), Glutamina (idratazione cellulare, tono nervoso e muscolare), Taurina (mantenimento concentrazione e azione antiossidante), Arginina (sintesi proteica e sintesi ossido nitrico), Citrullina (apporto di ossigeno ai muscoli), aminoacidi ramificati (sintesi proteica ma anche azione anticatabolica), enzimi digestivi (Bromelina, Lattasi), vitamine, minerali ecc... L'utilizzo di un **Gainer** è da preferire a quello di semplici preparati proteici per tutti coloro che praticano attività sportiva con alto dispendio energetico (Crossfit, Triathlon, Corsa, Nuoto, Ciclismo, Sport di squadra ecc..) e per tutti coloro che vogliono contrastare la perdita di peso e di massa magra.