

40 ANNI

Starbene

1,50 €



**LE PSICO
STRATEGIE PER
SUPERARE
LA PROVA
COSTUME**

**TUTTI
I SEGRETI
DEL SUP**
L'ALLENAMENTO
CON LA TAVOLA

**SCOPRI
I COSMETICI
CHE RICARICANO
LA PELLE**

Dossier

ACQUA
È FONTE DI
SALUTE, BELLEZZA
E BENESSERE.
SFRUTTALA
AL MEGLIO

**SEMPRE
INSODDISFATTA?
TRASFORMA
LE LAMENTELE
IN ENERGIA**

Testati per voi
CONCENTRATI DI
POMODORO
ZAINI DA TREKKING

→ CIRCOLAZIONE
→ DIGESTIONE
→ PROBLEMI INTIMI
**IL CHECK UP
FAI DA TE
PER LA TUA
ESTATE**



Ecologia

AL BAR SPRECHIAMO TROPPO ZUCCHERO

Quattordicimila tonnellate di rifiuti in più: è questo il risultato dell'abitudine di utilizzare al bar solo parte della bustina con lo zucchero, lasciando il resto. I dati sono della Fipe, Federazione italiana pubblici esercizi, che ha comparato i consumi in bustina con quelli in zuccheriera, la quale permette di dosare la quantità di zucchero desiderato. La sostenibilità economica e l'impatto ambientale promuovono le zuccheriere, che ci costerebbero in zucchero 29,2 milioni di euro contro i 92,6 delle bustine. Ma la "colpa" non è solo dei consumatori: la legge, infatti, vieta l'uso di zuccheriere con coperchio apribile. Consente solo la vendita dello zucchero se confezionato o in dosatrici con beccuccio.

12



La playlist del benessere

Ecco i brani per stare bene consigliati da Radio Monte Carlo. Sintonizzati su RMC dal lunedì al venerdì alle 13.15 e segui la rubrica RMC DOC: troverai le pillole di benessere firmate Starbene.

George Ezra
Don't Matter Now

Izo FitzRoy
Skyline

Julia Michaels
Issues

Bruno Mars
Versace On The Floor (David Guetta Remix)



Fitness

MA QUANTO È BELLO PEDALARE SOTTO LE STELLE

L'ultima frontiera della bici? È la pedalata notturna che si svolge in gruppo, muniti di faretto a led, per ammirare le stelle e ascoltare i suoni della natura, parola di Witoor (witoor.com), Associazione che porta per il Belpaese la pedalata fuori orario ispirandosi a iniziative analoghe che già si svolgono in Europa, come la famosa London-Brighton. Ma cosa sono le Bike Night e perché piacciono tanto? «Sono pedalate notturne di 100 km lungo le più belle piste ciclabili d'Italia, con partenza a mezzanotte dal centro di una città. Pedaliamo su percorsi che diventano nuovi anche per chi li conosce già, perché la visione ridotta attiva tutti gli altri sensi: al buio non si vedono le meraviglie del paesaggio, ma si sentono, si annusano e si percepiscono. La notte crea una sorta di energia ancestrale che accende l'entusiasmo», spiega Simone Dovigo, direttore di Witoor, che nell'ultimo appuntamento (Ferrara-Delta del Po) ha registrato un boom di 1500 iscritti. Le prossime pedalate al calar del sole? Sabato 5 agosto si percorre la Udine-Alpe Adria con arrivo a Ugovizza, il 2 settembre sarà la volta della Verona-Lago di Garda, e il 16 settembre si chiude la stagione con la Milano-Lago Maggiore. E le iniziative si moltiplicano anche con escursioni brevi. È il caso per esempio dei martedì sera nei dintorni di Spoleto, dove si esplora il territorio con le guide di MtbClub Spoleto (vedi la pagina Facebook) per un percorso di circa due ore al chiaro di luna; o dei venerdì di agosto con "Pedalare Sotto Le Stelle" attorno a Rovigo (rovigoinbici.org). **A.S.**

2



3



RICORDI BY NIGHT

1. In piazza del Duomo per la Milano-Lago Maggiore. **3.** In discesa lungo il Lago di Garda, a Nago (TN). **2.** Davanti alla basilica di San Zeno a Verona.

Via libera agli Oncology Games, le Olimpiadi per i malati di tumore.

Il progetto, sostenuto dal Coni, nasce da un'idea di Leonardo Cenci, un maratoneta perugino di 45 anni, che continua a correre e gareggiare, nonostante le metastasi. L'appuntamento è a Roma, nel settembre 2018. Oltre ai Giochi, verranno realizzate iniziative per avviare allo sport i pazienti oncologici, tra cui corsi di formazione per medici e allenatori, e la stesura di linee guida per l'attività fisica, redatte da specialisti internazionali. **A.P.**

In farmacia

OCCHIO AGLI SPRAY CHE TOLGONO LA FAME

Si chiama Happy Elixir, ed è un nuovo spray "antifame" che promette di tenere a bada il desiderio di cibo tra un pasto e l'altro. Basterebbe qualche spruzzo in bocca per spegnere i "languorini", grazie alla presenza di ingredienti come il triptofano, un amminoacido che dà sensazione di appagamento. Questo è solo l'ultimo della serie: in farmacia ed erboristeria puoi trovare diversi prodotti di questo tipo. Ma aiutano davvero? «Possono limitare il desiderio di mangiare, soprattutto se è fame nervosa, ma di sicuro gli spray antifame non fanno perdere peso», spiega Sara Farnetti, medico nutrizionista. «Hanno ingredienti come iperico e klamath, che favoriscono il buonumore, vitamine come la B 6 e la B3, oppure guaranà e caffè verde, con effetto stimolante sul sistema nervoso. Al momento, però, non sono stati fatti ancora studi su larga scala sull'efficacia di questi prodotti. L'importante, in ogni caso, è non superare le dosi consigliate, soprattutto se negli spray e simili sono presenti sostanze eccitanti, per evitare il possibile insorgere di effetti collaterali quali insonnia, tachicardia, agitazione. Ricordo infine una cosa fondamentale: per controllare la fame il primo passo è tenere a bada con gli alimenti gli ormoni che la regolano. Meno zuccheri ingeriamo, più bassa si mantiene l'insulina e meno appetito si ha». **L.D.**



LA NONNA BATTE GLI "CHEF" 7 A 3

Nell'era in cui molti sognano di diventare stelle della cucina in tv con piatti ricercati, 7 italiani su 10 preferiscono le ricette della tradizione. Lo dice uno studio dello Story cooking di Casa Coricelli, l'osservatorio sulle tendenze del mondo dell'olio e della cucina. Ecco i piatti più amati.



76%

Pasta e fagioli

Quasi 8 italiani su 10 amano la pasta vecchia maniera, come quella con i fagioli.



64%

Ribollita

Ottimo piazzamento per le minestre di verdure.



53%

Caciucco

Per metà degli italiani il must sono le "vecchie" ricette di pesce.