

Addio stress, è l'ora del relax

Presentata a Roma la guida per riacquistare il benessere 'Bye bye stress', firmata dalla dott.ssa Anadela Serra Visconti



Roma, 4 lug. (Adnkronos/Ign) - Camminare in una distesa di fiori, improvvisare una danza del ventre o regalarsi un bel massaggio. Sono soltanto alcuni dei suggerimenti del libro 'Bye-bye stress' della dottoressa Anadela Serra Visconti, presentato oggi a Roma. L'autrice, medico estetico, noto al grande pubblico per la sua rubrica nella trasmissione Uno Mattina di Rai Uno, in questa guida insegna come cambiare la propria vita e **riacquistare**

tranquillità ed equilibrio. Si parte dalla diagnosi. Rughe sul volto, qualche chilo di troppo e l'aspetto stanco sono piccoli segnali di un malessere, chiamato stress. I fattori di rischio possono essere tanti. Dal lavoro all'amore, da un semplice cambio di stagione alla prova dello specchio.

La medicina è più d'una e soprattutto piacevole. Si comincia dalla tavola. Mangiare con calma, fare qualche piccolo sacrificio e seguire la **dieta dei cinque colori.** Si tratta di un regime alimentare, importato dall'America, che consiste nel consumare frutta e verdura di una tipologia cromatica differente a seconda della giornata.

Esistono poi veri e propri percorsi da seguire per una 'pronta guarigione'. Prima regola. Ritagliarsi uno spazio per sé. Da riempire con un massaggio, un bagno rilassante o **piccoli week - end di decompressione.** Le offerte non mancano e di fronte ad un ventaglio particolarmente ampio di offerte, la scelta rischia di essere particolarmente stressante. Così il libro si trasforma in una guida ai centri - benessere del nostro Paese per orientarsi e scegliere quello che fa per noi.

Ma il primo luogo dove iniziare il programma benessere è la nostra casa, che può trasformarsi in una vera e propria beauty farm. Scopriamo allora che una mezza giornata a letto una volta alla settimana, il cosiddetto dolce far niente, è una vera e propria tecnica professionale per combattere la stanchezza.

Piccoli "sacrifici" per guadagnare in salute e non solo. Ricordiamoci infatti che se lo stress si legge subito sul viso, come sottolinea il suo scopritore Hans Selye, esiste anche l'eustress, ossia il parente buono, che trasmette energia positiva ed è capace di renderci subito più belli.