



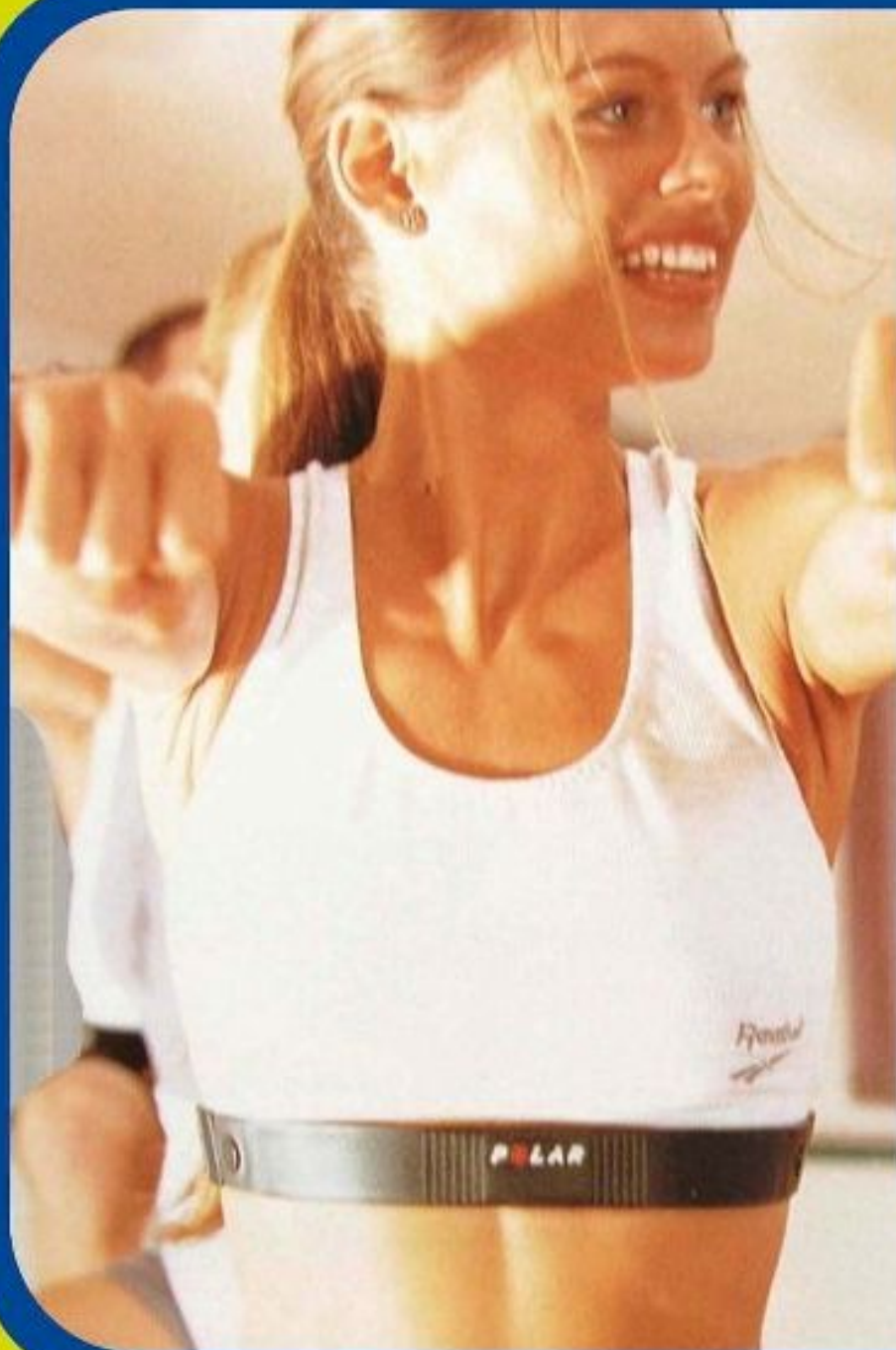
La Palestra del Benessere

Benessere news informa

www.auroracenter.it

Anno 10 - Numero 1 - Marzo 2008

Trimestrale dell'Associazione Sportiva Aurora - copia gratuita - Sped. Abb. Postale - art. 2 comma 20/c - legge 662/96



in questo numero:

**I sorrisi
dell'Aurora**

Vorrei la pelle nera

**La bellezza
non ha età**

Lavori in corso

**Nel 2008
faccio centro**

Leggi che ti passa

Dove lo trovo?

**Fatti prendere
dalla voglia**

Chiedilo al Prof

Party 2008

**I colpi della bellezza
Belli, rilassatevi!**

**Chiedilo all'istruttore
La bellezza in acqua**

**Chiedilo alla dietista
On web**



Rubriche

I segreti della bellezza



Fotogallery

I SORRISI DE



La bellezza non è mai una sola.
È in tutti, e in ognuno è diversa.

La puoi sentire con gli occhi,
la puoi vedere con il cuore.

A volte si svela in superficie,
a volte rimane un segreto.

È libera come un pensiero
e forte come un'emozione.

La bellezza è amore.

La bellezza è libertà.

La bellezza è emozione.

Puoi dirlo con le parole.

Puoi dirlo con una foto.

Autore Anonimo



L'AURORA



Fotogallery



Alcuni bambini adottati dai soci della Palestra Aurora con l'AVSI





Quale significato ha per voi la parola "bellezza"? Chissà quante migliaia di volte l'avete usata riferendovi a fatti, situazioni, persone completamente differenti tra di loro.

Bellezza è armonia, perfezione, grazia, fascino. È sentirsi bene con se stessi e soprattutto

trasmettere questo stato di melodioso benessere a chi vi sta accanto.

Qualche secolo fa c'era qualcuno che diceva: "mens sana in corpore sano". Mi rendo conto che per molti questo aforisma è scontato, passato. A mio avviso è quanto di più attuale e vero ci sia. Il suo legame con il nostro modo di vivere è davvero sorprendente.

Una società, quella attuale, che se da un lato esaspera il suo lato bramoso e frenetico, dall'altro coltiva il crescente desiderio di un benessere totale. Raggiungere la salute del corpo come quella della mente, migliorare la forma fisica, eliminare lo stress quotidiano, riattivare la perduta unione corporea. Questi, oggi, sono gli obiettivi che ciascuno vorrebbe raggiungere. E che lo staff Aurora, attraverso percorsi personalizzati, propone ai suoi numerosi soci da ben 27 anni. Provate a immaginare quante persone hanno frequentato, in tutti questi anni, la vostra palestra di fiducia. Anche se le loro storie si differenziano l'un dall'altra, gli obiettivi sono sicuramente comuni: bellezza, salute, benessere.

E allora fate del vostro sogno una certezza, continuate a scegliere Aurora.

Barbara del Fallo

Sommario

- pag. 2/3 I sorrisi dell'Aurora
- pag. 4 Editoriale
- pag. 4 Vorrei la pelle nera
- pag. 5 La bellezza non ha età
- pag. 5 Lavori in corso
- pag. 6 Nel 2008 faccio centro
- pag. 6 I benefici nel fare sport regolarmente
- pag. 7 Leggi che ti passa - Dove lo trovo?
- pag. 8 Fatti prendere dalla voglia
- pag. 8 Chiedilo al Prof.
- pag. 8 Party 2008
- pag. 9 I colpi della bellezza
- pag. 9 Belli, rilassatevi!
- pag. 10 Chiedilo all'Istruttore
- pag. 10 La bellezza in acqua
- pag. 11 Chiedilo alla Dietista - I frutti della bellezza
- pag. 11 On web
- pag. 12 La Ricetta: Fregnacce aromatizzate
- pag. 12 Notizie Lieta
- pag. 12 Tutti i corsi e le attività dell'Aurora

AURORA BENESSERE NEWS

Autoizzazione del Tribunale di Lanciano n. 131 del 6/5/99

Periodico d'informazione dell'Associazione Sportiva Aurora
tiratura media 7000 copie

Anno 10 - Numero 1

Direttore Responsabile Barbara Del Fallo

Redazione: Associazione Sportiva Aurora
via Nazionale, 248 - 66040 Selva di Altino CH - Tel. 0872 995880

Comitato di Redazione:
Tino Bellisario - Angela Braccia

Impaginazione e Grafica:
Effeci Grafike - Selva di Altino CH - Tel. e fax 0872 983089

www.auroracenter.it

Stampa Goldenpak

I contenuti degli articoli di questo giornalino non hanno valore prescrittivo, ma solo informativo e culturale. Tutti i nostri consigli e suggerimenti vanno sempre sottoposti all'approvazione del proprio medico ed a quello dello Staff Aurora dopo visita medica.

VORREI LA PELLE NERA

A cura di Lilliana De Laurentiis

Un'attraente abbronzatura ed una pelle dorata trasmettono l'immagine di una persona dinamica e vitale, sportiva e attenta alla propria salute e benessere: in una parola di una persona "bella". È anticipare l'estate è importante sia per non scottarsi i primi giorni al mare (preparando progressivamente il nostro corpo ai primi raggi del sole, evitando così le bruciate, le allergie ed altri disagi) sia per preservare e proteggere la nostra pelle (dandogli il tempo per innalzare la protezione di cui avrà bisogno).

Con 5-6 sedute di Solarium Aurora avrai un'attraente abbronzatura, sicura sotto il costante e qualificato controllo dell'estetista che studierà un programma per ogni tipo di pelle, in particolare per quelle chiare.

Inoltre presso il Centro Estetico Aurora c'è tutto quello che occorre per ritrovare la bellezza e l'armonia del proprio corpo come la Pulizia viso, Cerette, Manicure, Pedicure, Massaggi rilassanti e Massaggi shiatsu.



LA BELLEZZA NON HA ETÀ'

A cura di Tino Bellisario



Con Benessere News negli ultimi anni vi abbiamo parlato (e continueremo a farlo sempre più) degli effetti positivi del fitness e di un corretto stile di vita sul benessere, vi abbiamo raccontato alcuni miglioramenti dei nostri servizi (e tanti altri ne vedrete), vi abbiamo dato consigli sull'alimentazione. Oggi vi parliamo della bellezza e, in questo numero, cercheremo di darvi qualche consiglio.

Non nascondiamolo: ognuno di noi cerca di essere bello/a e di piacere. È naturale. Soprattutto prima dell'estate, la stagione della seduzione e degli "innamoranti". Premettendo che la bellezza è nell'occhi di chi guarda (quindi è molto soggettiva), penso che la bellezza di una persona ha una duplice natura: Esteriore ed Interiore.

Quella Esteriore è collegata alle forme. Vi sono due qualità costanti che identificano i modelli di bellezza fisica in tutte le culture: il "segnale di gioventù" e quello di "salute". Entrambi, infatti, rappresentano un'irresistibile attrattiva. Per questa dimensione è importante la cura del corpo o meglio la "ginnastica estetica" attraverso un allenamento costante



insieme ad una corretta alimentazione per raggiungere i tuoi obiettivi in relazione alla età e agli impegni quotidiani.

Ma la bellezza fisica anche se importante non risulta sufficiente per essere percepiti come "belli".

Infatti è importante anche la dimensione interiore che si manifesta all'esterno anche con il carattere, lo stile ed altre caratteristiche. Lavorando in palestra da 27 anni ho capito che la "bellezza" è anche il sorriso di un bambino che incontra la mamma dopo l'allenamento o di un senior (non più anziani ma persone mature fisicamente attive) carico di adrenalina dopo una corsa o un corso di fitness. Quindi anche lo sguardo, la personalità, la sicurezza e l'autostima sono fonti di bellezza. Infine quella interiore si collega direttamente anche "a ciò che è buono, vero ed autentico": Gandhi diceva che "la vera bellezza, dopo tutto, sta nella purezza di cuore".

Per questo dico che la bellezza non ha età, perché possiamo apprezzarla tanto sul volto di un bambino quanto negli occhi di un senior: quindi lavoriamo in palestra sull'estetica della nostra espressione e sorriso insieme a quella del nostro corpo attraverso la costanza negli allenamenti, praticando sia cardiofitness che di attività di relax e di scarico come una sauna o un bagno caldo in piscina. Per questo abbiamo costruito in palestra anche un ambiente pieno di opportunità di conoscersi meglio attraverso gli eventi, per ridere e giocare con gli amici.

Credi in tutte queste piccole cose e capire che il bello della vita deve ancora venire.

BUON ALLENAMENTO

LAVORI IN CORSO

Continua il percorso di miglioramento della qualità del servizio della Palestra Aurora, in particolare abbiamo programmato per i prossimi mesi numerose novità, tra cui:

- **Nuove attrezzature in sala fitness (da ottobre 2007):** sono le ultime tecnologie della Tecnogym con i Tapis Roulant, Cardiowave, Cross Trainer e Top XT.

- **Corsi di aggiornamento professionale per gli istruttori:** le tecniche e le ricerche sull'allenamento sono in continua evoluzione e miglioramento e, proprio per darvi il massimo servizio, i nostri istruttori parteciperanno a corsi sulle ultime tecniche di nuoto a Chieti, sulle tecniche di acquaticità 3-6 anni a Perugia, sulle tecniche di gestione del servizio a Verona, sulla programmazione degli allenamenti a Roma e, nell'autunno 2008, ad uno stage di confronto e crescita nelle migliori palestre d'Italia che si svolgerà a Ragusa.

- **Nuovo Corso di Danze e Balli Popolari:** il recupero delle tradizioni è importante per la Palestra Aurora perché rafforza la nostra identità individuale e collettiva. Per ciò abbiamo partecipato ad un corso conseguendo l'attestato per l'insegnamento: a primavera inizieremo i corsi con il ballo più tradizionale, ovvero il "saltarello".

- **Ristrutturazione area commerciale con piscina per un'acqua sempre più blu, e di concludere lo studio sulla ristrutturazione degli spogliatoi della piscina e degli spogliatoi maschili.**

- **Miglioramento dell'illuminazione palestra e miglioramento del confort della vasca idromassaggio.**
- **Il giardino Aurora, uno spazio verde all'ingresso della Palestra.**



Prima dell'estate ognuno di noi fa programmi sulla propria salute ed estetica, molti dei quali finiscono in un cassetto. Perché succede? Cosa manca nella nostra psiche che ci permette veramente di realizzarli? Ecco a voi un piccolo decalogo di consigli per realizzare i nostri desideri in palestra.

- Metti l'obiettivo per iscritto e visualizza il risultato finale sempre durante gli allenamenti;
- suddividi l'obiettivo generale in obiettivi intermedi e controlla periodicamente i progressi;
- prepara la borsa la sera prima e organizza prima la tua giornata;
- diventa ottimista, anche quando per problemi personali hai perso un mese di allenamento perché al rientro non dovrai cominciare dall'inizio;



- lavora a piccoli passi ma in modo costante;
- trova un compagno che condivide le attività preferite in palestra con te;
- evita gli esercizi noiosi e partecipa a tutte le attività e percorsi Aurora;
- pensa anche che lo sport è un investimento sulla tua salute;
- sfida te stesso e ricordati che occorre un po' sacrificio;
- fidati del tuo istruttore e chiedi continuamente di accompagnarti nel tuo percorso.

I risultati dei tuoi allenamenti avranno sempre degli alti e bassi, ma se ti concentri, sei costante e ti affidi agli istruttori Aurora, le soddisfazioni arriveranno.

mktg.io@libero.it

I benefici nel fare sport regolarmente

Lo sport è movimento, salute, energia, cura del proprio corpo e tanta passione. È il piacere di ascoltare il proprio corpo ed il fluire della sua energia. Lo sport è il presupposto essenziale per migliorare la qualità della vita e per affrontare al meglio le sfide di tutti i giorni.

Per questo praticare regolarmente le attività sportive all'Aurora significa:

- ricaricarsi di vitalità, scaricando lo stress accumulato durante la giornata.
- mantenere il tuo peso ideale, stare in forma o ritrovarla.
- esaltare la tua bellezza, facendoti diventare più bella e seducente.
- piacere psico-fisico perché ti fa produrre l'endorfina, l'ormone del benessere: quindi più brillanti nella vita, raggiungendo equilibrio e serenità.
- migliorare le performance sportive e scolpire i muscoli
- rallentare il naturale processo di invecchiamento, prevenendo l'insorgere delle malattie
- un aiuto nella riabilitazione e rieducazione muscolare.
- migliorare le funzioni respiratorie e cardiovascolari, aiutare a riequilibrare la pressione arteriosa, abbassare i valori del colesterolo, prevenire e curare il diabete e l'osteoporosi.
- fortificare il corpo di tuo figlio e aiutarlo a crescere sano e forte.



LEGGI CHE TI PASSA



mktg.io@libero.it

Il sogno che il Prof. insegue da molti anni si è realizzato: scrivere il libro **«Avete una domanda da porci?»** per raccontare cosa i ragazzi di oggi pensano sulla sessualità e su altri temi (come la droga, l'amore, i pregiudizi verso i diversamente abili), con il loro linguaggio.

Intervista con il Prof.

"Prof, perchè ha scritto questo libro?"

Quanti parlano oggi nella scuola di sessualità? Quante famiglie parlano con i propri figli di sessualità? Partendo da queste domande, ho definito 4 obiettivi principali del libro:

- Denunciare al sistema (Scuola, Genitori, Istituzioni, ecc) la finta conoscenza della sessualità tra gli adolescenti.
- Sensibilizzare i ragazzi ad approfondire la conoscenza della sessualità.
- Contribuire a prevenire le conseguenze negative (a livello psicologico, fisico e sociali) di questa disinformazione.
- Mostrare anche l'aspetto più "gioioso" della scuola, quasi come un invito a viverla in modo più divertente.

"Prof, a chi raccomanda di leggere questo libro?"

Questo libro è un po' per tutti, e penso:

- Agli Adolescenti, perché parla di esperienze di vita da loro vissute e con il loro linguaggio;
- Al Mondo scolastico (insegnanti, dirigenti, ecc), per avvicinarlo ancor più agli alunni e viceversa;
- Al Mondo delle Istituzioni (politici, Asl, Comuni, Regioni, ecc), per aiutarli a comprendere i disagi degli adolescenti ed intervenire in modo più sinergico con il mondo della scuola;
- Ai Genitori, per capire ancor più i propri figli e magari trovare uno "spunto" ed inizio di interazione con loro su questi temi;
- Al Mondo dell'informazione e media, troppo spesso sensibili agli aspetti commerciali e poco a quelli educativi.

"Prof, come è stato accolto il libro?"

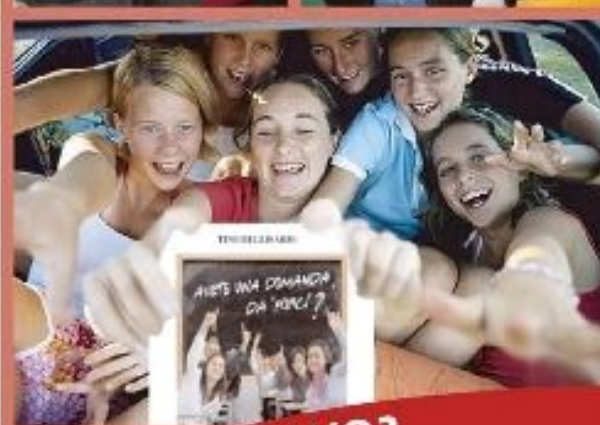
Fuori da ogni mia aspettativa, sta ricevendo molto interesse e successo, e vi racconto alcuni esempi:

- **Radio Due** - Le colonne d'Ercole, ci hanno contattato spontaneamente per un'intervista in diretta nazionale che avverrà nei prossimi mesi.
- **Studio Aperto** - Nel notiziario tv nazionale del 7 gennaio 2008 è stato presentato come il libro novità ed hanno inserito la recensione nel loro sito "http://www.studioaperto.mediaset.it/schede/scheda_596.shtml"
- **Radio e Televisioni locali e la rivista Vario**. Grande attenzione è stata data con interviste andate in onda, in particolare in occasione dell'Assemblea di Istituto E. Fermi di Lanciano svoltasi nell'area Fiera il 22-12-07 con la partecipazione di oltre 500 studenti.
- **Lettera di ringraziamento** dell'Associazione Culturale John Fante.
- **Fiera del Libro di Roma 6-8 Dicembre 07**: durante Il Caffè Letterario e la Conferenza Stampa (foto 1 e 2) diverse personalità televisive nazionali hanno apprezzato il libro e ne erano entusiasti. Tra i più importanti c'era il cantante Roberto Vecchioni (foto 3); l'attore Michele Placido (foto 4); il Pres. Reg. Lazio Marrazzo (foto 5); il direttore di Radio Uno Antonio Caprarica (foto 6); la presentatrice Saluzzi; il poeta Alberto Sadani; l'On. Diliberto (foto 7); ecc.

Proprio questi positivi riscontri ci hanno dato il coraggio di proporre il libro per un film.

Per cui Prof. aspettando il prossimo libro e il film, ti facciamo i migliori auguri per questo.

L'intervista integrale è sul sito Aurora all'indirizzo "<http://www.auroracenter.it/libro.htm>"



DOVE LO TROVO?

Il libro, in distribuzione da novembre 07, è disponibile al prezzo di € 10,00 presso diversi punti vendita come: Altino (Cartolibreria Biblos), Lanciano (Librerie Barbati, D'Ovidio, Il Diamante), Chieti (Libreria De Luca), e nelle migliori librerie di Vasto, Ortona, L'Aquila, Pescara e Teramo.



A cura di **Patrizia Troilo** (Responsabile Commerciale)

Essere in forma per l'estate è il desiderio di tutti noi: per qualcuno significa tonificazione generale o mirata (addominali, glutei, spalle, ecc), per altri valorizzare la forma fisica acquisita durante l'inverno, per altri ancora significa "ritrovare" la forma fisica.

Qualsiasi sia il tuo obiettivo, il nostro consiglio è di dedicare più tempo per te, per la cura del tuo corpo, del tuo sorriso, del tuo umore. Iniziare a seguire uno dei Percorsi Aurora (Rilassante, Tonificante, Bellezza, ecc), anche solo per tre ore alla settimana, per modellare il tuo corpo con attività di Cardiofitness, con un "tuffo" in Piscina, un Corso di AGS (addominali, glutei e stretching) o una Sauna rilassante.

Tante attività innovative a tua disposizione per raggiungere i tuoi obiettivi. Tanti orari a tua disposizione e da settembre 07 all'Aurora potrai allenarti anche dalle 6.00 del mattino, una fascia oraria per chi è particolarmente impegnato durante la giornata e perché fare sport la mattina ti dà l'energia per affrontare la tua giornata.

Cosa aspetti? Vieni e scegli l'abbonamento che più risponde alle tue esigenze, con quote associative annuali a partire da € 29,00 mensili, con forme di pagamento rateizzate. Vieni a trovarci e ti illustreremo in modo dettagliato tutti i servizi offerti dal Centro e potrai provare gratuitamente per una settimana i nostri servizi, con istruttori specializzati a tua disposizione che ti seguiranno nel tuo percorso.



Chiedilo al Prof

A cura di **Tino Bellisario**

Ho le gambe grandi ed il timore che con l'allenamento peggiori la situazione: cosa fare?

Di tutte le attività fisiche che coinvolgono gli arti inferiori, il cardiofitness (in particolare la corsa lenta su tapis roulant) è certamente una di quelle che meno promuove il loro sviluppo muscolare. Questo, essenzialmente, perché si tratta di una attività di lunga durata (almeno parecchi minuti) ed a bassa intensità rispetto allo sforzo massimo che i muscoli potrebbero sopportare. In queste condizioni un muscolo cresce con difficoltà. Naturalmente il cardiofitness va accompagnato da attività come lo stretching (che non implicano contrazione muscolare, né fatica muscolare e quindi non sviluppano affatto il volume o la forza dei nostri muscoli) e da attività svolte in piscina che presentano un carico muscolare minore sugli arti inferiori e comunque sono linfodrenanti perché l'acqua esercita un massaggio in modo naturale.

Party 2008

A cura di **Paola Cimini** (Responsabile Corsi)

Come ogni anno l'Aurora organizza per te, per la tua famiglia e i tuoi amici eventi, feste, grandi appuntamenti di sport, benessere, e gastronomici perché la palestra non è solo Fitness ma anche tante occasioni di divertimento e di incontro.

Ecco un'anticipazione del calendario per stupirvi fino all'estate:

- Pasta Party, ovvero un pieno di carboidrati in un mix di primi piatti preparati da noi;
- Saggio di danza moderna, un'esibizione artistica e coreografica delle nostre bambine;
- Festival del Fitness a Rimini, tour per vivere le ultime tendenze ed innovazioni nel fitness;
- Fave e pecorino, per uno spuntino sano ed energetico;
- Frutta party, una fonte fresca di vitamine e minerali;
- Nutella party, merenda golosa per i bambini in piscina;
- Saggio di nuoto, un'esibizione tecnica e divertente dei nostri delfini;
- Giornata del Folklore, un'evocazione dei costumi, piatti e tradizioni tipiche locali;
- Danze popolari, una serata dedicata alle loro rievocazione con dimostrazioni dei soci Aurora;
- Acqua-Night, un'emozionante lezione notturna di acquagym con spuntino finale;
- Eventi di spinning e fitboxe, ovvero energiche ed esplosive lezioni da 80 minuti.

E ancora tanti altri appuntamenti che aspettano solo il desiderio di divertirsi con noi.



I COLPI DELLA BELLEZZA



A cura di Paola Cimini (Responsabile Corsi)

La Palestra Aurora ha da sempre posto al centro dei suoi obiettivi benessere e, la bellezza può essere un'area in essa compresa.

Alcuni corsi ed attività sono particolarmente indicati proprio con l'obiettivo di esaltare ogni giorno la propria naturale bellezza: tra questi la fit-boxe e lo spinning che riescono ad abbinare il divertimento, le emozioni, con la tonificazione e l'allenamento cardio-vascolare.

Lo spinning possiamo presentarlo come un perfetto allenamento aerobico ad alto consumo calorico mentre la fitboxe è un mix esplosivo, coinvolgente e liberatorio in cui fondamentale è l'intreccio di tre elementi cardine: l'aerobica, le arti marziali e il sacco a base mobile, innestandoli con le musiche più moderne e coinvolgenti.

Proprio l'intensità di queste attività si traduce in benefici dal punto di vista estetico, ovvero: in un miglioramento della postura nella tonificazione dei glutei, interno ed esterno cosce, polpacci, addominali pettorali, bicipiti, tricipiti,



dorsali e spalle, dimagrimento e diminuzione della massa grassa, arrivando a bruciare in una lezione fino a 600 kcal/h, azione antistress tramite lo scarico di tensioni accumulate.

Vi aspettano molti appuntamenti settimanali con i corsi di fit-boxe e di spinning.

Per info sugli orari rivolgersi in segreteria o visitate il sito "<http://www.auroracenter.it>"

BELLI, RILASSATEVI!



Lo sapevate che la Sauna ha origine antichissime e la salute e la bellezza ne traggono giovamento? Questo perché il corpo si disintossica, la pelle diventa luminosa, elastica e pulita (perfettamente predisposta per ulteriori trattamenti estetici), la circolazione del sangue viene rinvigorita, la respirazione ne trae beneficio, il cuore viene rinforzato ed i dolori reumatici vengono attenuati. Nei paesi nordici viene vissuta come momento conviviale e frequentata con i famigliari ed amici. All'Aurora è a tua disposizione un Centro Termale con diversi tipi di servizi come la Suana, il Bagno Turco, la Doccia Tropicale, Poltrone Riscaldate, l'Idromassaggio.



E se il tuo obiettivo è quello di praticare ginnastica moderata e rilassante nel nostro centro trovi anche i corsi di Yoga e Pilates per una tonicità generale del corpo in un'atmosfera di benessere e bellezza.

Ritagliati un tuo spazio di tranquillità e relax durante la giornata nel piacevole clima della palestra Aurora.

Interviste

new entry new entry new entry new entry new entry new entry

Cicchini Nicola, 24 anni di Archi, neolaureato in Scienze Motorie presso l'Università D'Annunzio di Chieti, è subito entrato nel mondo del lavoro alla Palestra Aurora come istruttore di sala pesi da dicembre 2007.



Ciao, sono Annunziato. Mi piacerebbe tonificare le spalle e attualmente frequento solo la piscina. Puoi darmi dei consigli sull'allenamento? Grazie!

Il nuoto è già un ottimo allenamento, continua così. Però, prima di andare in piscina ti consiglio sia di seguire un corso di tonificazione tipo Life Pump e sia di passare a trovarmi in sala pesi dove prepareremo insieme una scheda di allenamento personalizzata con esercizi ben mirati utilizzando attrezzi come ad esempio shoulder press, lento avanti, alzate laterali e altro.



Buon giorno Graziano. Ho 26 anni. Ho una fissa: vorrei dei glutei da ammirare. Cosa mi consigli?

Per avere un fondoschiena tonico bisogna comunque allenare tutto il corpo ma soprattutto avere una corretta educazione alimentare, che rappresenta un prerequisito indispensabile soprattutto per la fascia del bacino (vita e glutei). In ogni caso, devi seguire in palestra programmi specifici e corsi (ags, life pump), attività in sala cardio (cross trainer, cardio wave) e in sala pesi con esercizi mirati come gli affondi, stacchi a gambe tese e l'integrazione con macchine isotoniche.



Salve, sono una giovane mamma di 2 bambini (6 e 1 anno), e dall'ultima gravidanza non sono ancora riuscita a perdere gli ultimi 4/5 kg per ritornare come ero prima. Ho sempre praticato il nuoto, ma ora con 2 figli ho molto meno tempo, in particolare ho 4/5 cm in più alle cosce. Vorrei comunque ritornare come prima. Cosa mi suggerisci?

La teoria migliore da mettere in pratica è seguire non un unico programma, bensì un Percorso Benessere che ti aiuti a raggiungere al più presto i tuoi obiettivi. Il mio consiglio è introdurre innanzitutto un regime alimentare adeguato in modo da riequilibrare il metabolismo basale, a ciò associare un programma specifico a circuito in palestra che mira sia al rassodamento della parte richiesta che allo scioglimento totale dei grassi, in più seguire dei corsi specifici come G&G e life pump della durata di 30/45 minuti. Nel tuo caso specifico, ovvero dopo la gravidanza, la donna è soggetta anche a un accumulo di liquidi, quindi è necessario frequentare acquagym o nuoto, corsi utili e specifici per aiutarti a sgonfiarti e ridurre tutti i liquidi in eccesso. Se non sei ancora soddisfatta e magari, come ogni donna, hai il desiderio di tornare al top della forma, che dire, l'Aurora di offre un Centro Termale (Sauna, Bagno Turco, ecc) ed un Centro Estetico a tua totale disposizione. Aggiungi qualche seduta di ondapress e altri trattamenti specifici e il risultato è garantito! Inoltre ricordati che all'Aurora puoi allenarti anche dalle 6,00 alle 9,00.



LA BELLEZZA IN ACQUA

A cura di Filippo Farina (Responsabile piscina)



L'acquagym è un modo alternativo di fare fitness e divertirsi in acqua. Infatti può essere finalizzato per l'allenamento sportivo, estetico, per ritrovare la forma o semplicemente per ricrearsi.

Muoversi in acqua implica uno sforzo notevole anche per fare esercizi semplici, in quanto la resistenza opposta dall'acqua è di circa 6 volte superiore a quella dell'aria. Questo fa sì che anche il conseguente lavoro muscolare sia notevolmente superiore a quello dei tradizionali esercizi svolti in palestra, con ovvii benefici in termini di tonificazione generalizzata (quindi estetica), riduzione di massa grassa, senza però stancare e affaticare le articolazioni. In particolare il massaggio dell'acqua ha anche un effetto rassodante, e drenante oltre a essere rilassante e tonificante.

L'acquagym può venire praticato da tutti, indipendentemente dall'età o dal sesso, anche da chi ha problemi alle articolazioni o alle schiena. Il mio consiglio è quello di completare gli allenamenti nelle sale partecipando ai corsi di acquagym per esaltare la tua bellezza

A cura di Liliana De Laurentiis

I frutti della bellezza

Avere un corpo snello e soprattutto sano, un peso ragionevole e una muscolatura tonica sono mete che ognuno di noi desidera in quanto permettono sia di esaltare la propria



bellezza sia che curare la propria salute e benessere.

E la nostra alimentazione è un alleato importante per questi due obiettivi. In particolare i frutti, che apportano innumerevoli benefici al nostro organismo contrastando l'invecchiamento e le malattie.

Cominciamo col parlare della *mela*: il vecchio e saggio detto dice che "una mela al giorno leva il medico di turno" proprio per le qualità terapeutiche della mela e le sue componenti come gli antiossidanti, i polifenoli (acido clorogenico), e l'acido ascorbico, le fibre alimentari (pectina), gli acidi organici (citrico, malico, tartarico), i minerali (sodio, potassio, magnesio) e gli oligoelementi (ferro, zinco) costituiscono una protezione nei confronti del danno ossidativo cellulare e quindi delle malattie connesse quali tumori, malattie cardiovascolari e invecchiamento. La pectina ha un duplice ruolo: protegge dal cancro del colon e riduce il colesterolo. Tra i minerali importante è ruolo del potassio che influenza l'attività muscolare, regola la pressione osmotica e la ritenzione idrica. Inoltre la mela avendo un contenuto in fruttosio pari al 6% è particolarmente indicata per i diabetici (il fruttosio infatti è meno iperglicemizzante).

Altro frutto importante sono gli *agrumi* come arance, mandarini, limoni, pompelmi e mandaranci, in grado di contrastare i danni del fumo, migliorare la circolazione e

ascorbico) che rafforza il sistema immunitario, riduce la fatica e svolge azione antiossidante prevenendo l'invecchiamento cellulare; negli agrumi sono presenti anche i flavonoidi, sostanze che aiutano a rigenerare il collagene ritardando l'invecchiamento della pelle.

Anche l'*ananas* e ancor più il kiwi sono frutti preziosi perché ricchi di vitamina C e quindi svolgono un'azione protettiva sulla nostra pelle.

Questi frutti possono anche essere usati per la preparazione di maschere di bellezza da applicare sul viso come:

Maschera antirughe alla mela. Preparazione: lava una mela e tagliala a pezzetti eliminando il torsolo, metti 4 cucchiaini di panna fresca e i pezzetti di mela nel frullatore, applica la maschera sul viso perfettamente pulito, lascia agire per 20 minuti e sciacqua abbondantemente con acqua tiepida.

Maschera tonificante all'ananas. Preparazione: centrifugate un ananas, tamponate il viso delicatamente con un batuffolo di cotone imbevuto di succo di ananas, fate agire per circa 10 minuti i principi attivi, sciacquate delicatamente, centrifugate gli ingredienti finché non avete ottenuto una crema morbida, applicate sul viso pulito e fate agire per 15 minuti per fare penetrare i principi attivi.

Maschera per pelle liscia e levigata all'ananas. centrifugate 60g di ananas e 60g di mandorle dolci fino a quando non avete ottenuto una crema morbida, applicate sul viso pulito, fate agire per 15 minuti e sciacquate abbondantemente.

On web

Il nostro sito web sta crescendo grazie a tutti voi che ci inviate consigli e soprattutto le vostre foto in palestra. In particolare nella sezione "Eventi" e "Le tue foto..." stiamo inserendo tutte le feste Aurora le gare in Piscina e tutti i grandi appuntamenti Aurora. Una sezione ci piace più di tutte ed abbiamo intenzione di potenziarla: "I Sorrisi dell'Aurora" che nasce dai tanti sorrisi che ogni giorno in Palestra vediamo sui vostri volti, che ogni giorno ci regalate: Sorrisi che ci hanno fatto e fanno capire che il Benessere non è solo quello del nostro corpo, non è solo quello estetico, non è solo quello sociale e lavorativo ma è anche e soprattutto quello del nostro umore. Questa sezione è dedicata a Voi che ogni giorno ci aiutate a costruire un'Oasi di Benessere, da sfogliare anche quando hai bisogno di vedere quanto è bello lo sport e quanto è bella la vita a tutte le età.

Charlie Chaplin diceva "un giorno senza un sorriso è un giorno perso".

Charlie Chaplin lo aveva capito!

mktg.io@libero.it

Buona navigazione a tutti su
"http://www.auroracenter.it"



[CHI SIAMO](#) [SCEGLIERE L'AURORA](#) [PERCORSI](#) [CORSI ED ATTIVITÀ](#) [EVENTI E FOTO](#) [ISCRIZIONE](#) [CONTATTI](#)

[GRAB](#) [CENTRO SPORTIVO CARINA](#) [AREA ESTETICA, FISIOTERAPICA E COSMETICA](#) [HOTEL](#)

LE TUE FOTO ...

NOVITA': APERTURA 6:00

LIBRO: Avete una ...

La Ricetta

di Gianni Di Carlantonio del ristorante Aurora
Fregnacce aromatizzate
al peperone dolce di Altino con fave fresche e panocchie



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Ingredienti per l'impasto:

Farina 00 200gr
Farina di semola di grano duro 250gr
Paprica di Altino 30gr
Uova intere 2 - Sale q.b. - Olio q.b.

Ingredienti per la salsa:

Olio extra vergine d'oliva 1 bicchiere
Fave fresche sguosciate 100gr
Panocchie fresche 200gr
1 cipolla tritata - 2 foglie basilico
4 pomodorini pachini
1 bicchiere di vino bianco
20 gr paprica di Altino
Sale

PREPARAZIONE

Mischiare la farina, fare la fontana, aggiungere la paprica, l'olio, le uova, il sale ed impastare fino ad ottenere un impasto omogeneo. Far riposare per circa 30' dopo di che stenderla con l'apposita macchinetta, a sfoglie tipo per la lasagne, poi tagliarla con un coltello a striscioline di lunghezza cm15 e di larghezza cm2 e disporle su un vassoio.

In una padella mettere l'oli, la cipolla tritata e far imbiondire, poi aggiungere le panocchie precedentemente lavate ed aperte con una forbice dalla parte della schiena e lasciar rosolare, sfumare con vino bianco ed aggiungere le fave, il basilico ed un mestolo d'acqua calda, lasciare cuocere per pochi minuti. Nel frattempo cuocere la pasta e versarla nella padella con i 4 pachini tagliati a metà, saltarla, mantecarla e servire.

Buon appetito

NOTIZIE LIETE

a cura di Angela Braccia

È NATO

Emiliano Odorisio 31 anni di Casoli e **Nadia Delli Pizzi** 35 di Colledimacine sono diventati genitori del piccolo **Tommaso** il 2 gennaio 2008 che alla nascita pesava kg 3,9.

Antonella Treppiedi 33 anni e **Mario D'Ovidio** 41 anni di Casoli hanno festeggiato il 27 ottobre 2007 l'arrivo del loro primo figlio **Giuseppe**. Auguri

È NATA

Enrico De Lellis di Casoli ha ricevuto in dono dai genitori, **Katiuscia** e **Roberto**, una sorellina di nome **Gioia** nata l'11 ottobre 2007 che pesava kg 3,1.

Eleonora Grassi 29 anni, ingegnere di Lanciano, ha praticato nuoto e acquagym presso il centro sportivo Aurora fino all'ultima settimana di gravidanza. L'11 gennaio 2008 insieme a suo marito **Valerio Di Marcangelo** ha annunciato con gioia la nascita della piccola **Sara** che pesava kg 3,5. Auguri anche al neo nonno Florindo e al neo zio Mario Grassi.

Nicola Braccia di Sant'Eusanio del Sangro dal 5 agosto 2007 ha una nuova compagna di giochi, la sorellina **Chiara** che alla nascita pesava 3,1.

FIORI D'ARANCIO

Donatello Daniele 31 anni di Altino e **Tiziana Costantini** di Lanciano si sono uniti in matrimonio il 29 settembre 2007.

Il 14 ottobre 2007 **Lucio Pomilio** 29 anni, imprenditore di Selva di Altino ha pronunciato il suo sì con **Sara Vitullo** 27 anni di Piane D'Archi.

Emiliano Odorisio 31 anni di Casoli e **Nadia Delli Pizzi** 35 anni di Colledimacine hanno pronunciato il loro sì il 6 ottobre 2007.

LAUREA

Simone Matteo 26 anni di Fara Filiorum Petri ha conseguito la Laurea in "Storia, Scienze e Tecniche della Musica e dello Spettacolo" presso l'Università di Roma Tor Vergata il 13 dicembre 2007, discutendo la tesi sulla Comunicazione Multimediale.

COMPLEANNO

Auguri a **Benedetto Di Donato** di Rocca-scalegna che il 25 gennaio 2008 ha festeggiato i suoi primi 40 anni.

AREA CARDIOFITNESS

Attività aerobica come:

- Tapis Roulant,
- Cyclette orizzontali e verticali
- Cross-Trainerr
- Step
- Top-xt
- Cardiowave

AREA BODY BUILDING

- Pesi liberi
- Macchine Body Building ed Isotoniche

AREA PISCINA

- Acquagym
- Nuoto libero
- Corsi di nuoto
- Corsi baby (dai 2,5 ai 5 anni)
- Corso principianti (brevetto di stella marina e granchio)
- Corso intermedio (brevetto di cavalluccio)
- Corso avanzato (brevetto di pesce, delfino e squalo)
- Giochi in acqua
- Pallanuoto base

AREA CORSI

Stretching, Ginnastica Dolce e posturale (per la salute della schiena), Yoga, Karate, Danza Moderna, AGS (addominali, glutei e stretching), Step, Spinning, Life Pump, Bosu, Fitboxe, Total Body, Balli di gruppo (latino americano, classici, ecc.) e da aprile il nuovo corso di balli e danze popolari.

AREA RELAX

Bagno turco (con Cromoterapia, Aromaterapia, Musica rilassante), Thermarium, Sauna, Doccia tropicale, Poltrona rilassante riscaldata, Doccia tropicale sensoriale.

AREA FISIOTERAPICA E DIETISTA

Diadinamiche, Laserterapia, Magnetoterapia, Ultrasuoni, Tens, Elettrostimolazione, Ionoforesi, Fangoterapia, Trazione cervicale, Massaggi terapeutici, Riabilitazione, Dieta personalizzata e consulenza alimentare.

AREA ESTETICA

Idroterapia (vasca ondapress), Massaggi estetici e linfodrenanti, Lipodissolvenza, Fanghi estetici, Solarium, Pulizia del viso, Cera, Manicure, Pedicure.

Tutti i corsi e le attività dell'Aurora