



La Palestra del Benessere

Benessere **news** *in*forma

www.auroracenter.it

Anno 9 - Numero 2 - Settembre 2007

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

in questo numero:

Body Composition Analizer

*La Bilancia che ti aiuta
a scoprire in modo diretto
la composizione del corpo*

Promessa mantenuta

**Scopri il piacere
di star bene
fin dal mattino**

**Perchè
ricominciare
a Settembre?**

L'ernia del disco

Attività fisica
Un nuovo farmaco

Pilates

*Ovvero la promessa
di un corpo nuovo*

Chiedilo all'istruttore

Chiedilo alla dietista



Rubriche



All'Aurora il Benessere inizia alle 6.00!

La Ricetta

di Gianni Di Carlantonio del ristorante Aurora

Zuppa di ceci con filetti di sgombro

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

200 gr di ceci secchi
50 gr di carote - 50 gr di cipolle
50 gr di sedano
4 foglie di basilico - 2 sgombri
sale, pepe,
olio extravergine d'oliva
4 crostini di pane
1/2 bicchiere di vino bianco

PREPARAZIONE

Far rosolare a pezzi grandi sedano, carote, cipolle in una casseruola con un bicchiere d'olio extravergine d'oliva, aggiungere i ceci precedentemente ammollati con tutta l'acqua, il basilico, sale, pepe e far cuocere.

Una volta cotte, frullare il tutto con il mixer e mettere da parte.

In una padella far rosolare i filetti di sgombro precedentemente sfilettati e spinati e sfumarli con il vino bianco.

Servire la zuppa di ceci in una terrina di terra cotta, adagiare i filetti di sgombro e ai laterali della terrina mettere 4 crostini di pane tostati al forno, un filo di olio extravergine d'olivo e una foglia di basilico.

Francesca Ranni di Paglieta, dal 16 giugno 2007 ha un nuovo e stupendo fratellino, **MATTEO**.

NOTIZIE LIETE

a cura di Angela Braccia

SONO NATE

Il 16 maggio 2007 alle ore 23.30 sono nate **GAIA** e **GIADA** rispettivamente di kg 2,7 e kg 2,3. Complimenti ai neo genitori **Ivan Comegna** e **Luciana Sammaciccia** di Lanciano.

FIORI D'ARANCIO

Cicchini Filomena e **Domenico** si sono uniti in matrimonio il 28 aprile 2007;

Il 07/07/07 **Orsini Alessandro** ha pronunciato il suo sì con **Elvira**, entrambi di Casoli;

Pellicciotta Domenico 31 anni di Perano ha condotto all'altare **Cantisani Luigia** 30 anni a Lauria provincia di Potenza il 30 aprile 2007;

Di Donato Anna di Roccascalegna e il suo **Filippo** sono convolati a nozze il 14 luglio 2007;

Pugliese Luca 30 anni imprenditore di Selva di Altino ha impalmato all'altare **Di Fazio Anastasia** 24 anni di Perano e vivono a Paglieta;

Scutti Alessia 27 anni di Altino ha coronato il suo sogno d'amore con **Gattone Gianni**, nostro socio ventennale, il 1° settembre 2007;

Gabriella Di Rocco e **Antonino Fiorentino** di Casoli si sono sposati il 1° settembre 2007;

Giannico Ettore e **Alessandra D'Onofrio** di Atessa hanno pronunciato il loro sì il 9 agosto 2007.

Auguri a **Candeloro Gianni** 28 anni di Sant'Eusanio del Sangro e **Campitelli Anna** 27 anni di Castel Frentano che si sono sposati il 21 luglio 2007.

Auguri a **Baldassini Loris** 31 anni e **Rotunno Carmen** 26 anni di Fara S. Martino che si sono sposati il 1° settembre 2007.

PRIMA COMUNIONE

Si sono accostati alla prima mensa eucaristica:

Giannico Giulio di Atessa e **Desideri Antonietta** di Quadri il 10 giugno;

Vitucci Riccardo di Selva di Altino e **Zinni Maria** di Roccascalegna il 3 giugno;

Di Filippo Natalia di Palombaro il 13 maggio;

Giancristofaro Benedetta e **Sciorilli Marco** di Castel Frenano e **De Bartolo Francesco** di Selva di Altino il 20 maggio;

Sciorilli Marco di Castel Frentano il 17 maggio;

LAUREA

Cinalli Graziano 24 anni di Casoli istruttore di Sala cardio fitness e body building della Palestra Aurora ha conseguito la Laurea in Scienze Motorie presso l'Ateneo di Chieti il 19 giugno 2007.

Mastrippolito Viviana 24 anni di Selva di Altino, primogenita della nostra carissima Rosa Lavore responsabile dell'Igiene della Piscina, si è laureata presso l'università di Teramo il 10 luglio 2007 alle ore 19:00 in Scienze della Comunicazione discutendo "Storia delle donne: La resistenza civile in Abruzzo, storie di donne di Palena".

COMPLEANNO

Di Florio Luigi di Guarenna di Casoli ha compiuto 28 anni il 19 maggio 2007;

Giorgia Orfeo fa tanti auguri al suo "papicchio" **Tonino** che il 20 maggio 2007 è entrato negli anta.

Tanti auguri ad **Esposito Barbara** di Gessopalena che il 27 aprile 2007 ha compiuto 7 anni da mamma **Cinzia** e papà **Rosario**.

ERRATA CORRIGE

Chiediamo scusa per l'errore verificatosi nel numero precedente: i genitori di **Jacopo** nato il 1 febbraio 2007, sono **Patrizia Di Donato** (non **Monia**) e **Massimo Di Lello**.



È NATO

Massimo Tano e **Pina Di Domenica** di Atessa annunciano con gioia la nascita del piccolo **FEDERICO** avvenuta il 1° maggio 2007.

Gesilda Cianci e **Luca Papirio** di Paglieta sono diventati genitori del piccolo **LEONARDO** il 13 giugno 2007.

Elia Mereu di Castel Frentano ha ricevuto in dono dai genitori un fratellino di nome **EMANUELE** nato il 25 maggio 2007.

Angelica Di Lallo e **Carmine Scutti** di Altino hanno festeggiato il 21 luglio 2007 l'arrivo del loro secondo figlio **GIUSEPPE MARIO** che alla nascita pesava kg 4,2.

Samuele Zaccardi di Bomba ha aspettato con ansia il 28 giugno 2007 per la nascita del fratellino **STEFANO** che pesava kg 2,950.

È NATA

DEBORA è la neo pargola di **Ida Braccia** e **Nicola Menna** di Atessa, venuta alla luce il 26 giugno 2007 alle ore 21.30 e pesava kg 3,550.

Maria Lucia Di Toro e **Jonny De Laurentiis** di Selva di Altino hanno fatto il bis, per la felicità del primogenito **Giuseppe**, il 12 maggio 2007 con la nascita della piccola **ELENA**.

Cristiano Di Francesco di Montazzoli, dal 21 marzo 2007 ha una nuova compagna di giochi, la sorellina **GIORGIA**.



L'estate è finita...
...è ora di ricominciare!
Tra mare, divertimento,
viaggi, vacanze, mi
auguro che abbiate
trascorso davvero una
bella e coinvolgente
stagione estiva.

Ed è proprio con
questa atmosfera
spensierata e ludica
che vi accoglie, anche

quest'anno, la Palestra Aurora. Le consulenti, gli istruttori e tutto il personale sono pronti a soddisfare ogni vostra esigenza e necessità.

Molti gli interventi strutturali effettuati durante la pausa estiva e l'introduzione di nuovi corsi e nuovi orari, in particolare l'apertura del centro dalle ore 6.00 alle 22.30, ovvero più di 16 ore giornaliere dove potrai scegliere la fascia oraria ideale per te.

Tra le novità dell'anno il corso di Pilates, ginnastica che mira al miglioramento della forma fisica attraverso un sistema di esercizi complesso, dalle mille sfaccettature. Un'opportunità importante per chi vuole ottenere in breve tempo ottimi risultati dal punto di vista fisico.

Bè, non vi resta che lasciarvi la pausa estiva alle spalle e dare il via al consueto "anno accademico" interamente dedicato al recupero e rinvigorismento della forma fisica. E se qualcuno di voi si è sempre chiesto perché è così importante ricominciare l'attività fisica nel mese di settembre piuttosto che in un altro periodo dell'anno, il vostro informatore di fiducia questa volta vi ha anticipato! Troverete all'interno di questo numero un'interessante rubrica pronta a spiegarvi le motivazioni di un'attività fisica iniziata "in tempo" e i benefici che ne derivano.

Buona lettura!

Barbara del Fallo

Sommario

pag. **2** Editoriale
 pag. **2** Body Composition analyzer
 pag. **3** Promessa mantenuta
 pag. **3** Concorso "Invita e Vinci"
 pag. **4/5** Scopri il piacere di star bene fin dal mattino!
 pag. **6** Perché ricominciare a Settembre?
 pag. **6** La Palestra dei tuoi figli
 pag. **7** L'ernia del disco
 pag. **8** Attività fisica: un nuovo farmaco
 pag. **9** PILATES, ovvero la promessa di un corpo nuovo
 pag. **9** Chiedilo al Prof.
 pag. **10** Chiedilo all'Istruttore
 pag. **11** Chiedilo alla Dietista
 pag. **12** La Ricetta: Zuppa di ceci con filetti di sgombro
 pag. **12** Notizie Lieta

AURORA BENESSERE NEWS

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

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

Anno 9 - Numero 2

Direttore Responsabile Barbara Del Fallo

Redazione: Associazione Sportiva Aurora
 via Nazionale, 248 - 66040 Selva di Altino CH - Tel. 0872 985880

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.



**BODY COMPOSITION ANALIZER:
 LA BILANCIA CHE TI AIUTA A SCOPRIRE IN MODO DIRETTO
 LA COMPOSIZIONE DEL CORPO.**

A cura di Mariangela Verratti

Che cosa ha spinto la Palestra AURORA ad acquistare un apparecchio per conoscere la composizione corporea di ogni socio?

La risposta è molto semplice: l'AURORA ha sempre posto al centro dell'attenzione il raggiungimento della totale soddisfazione dei propri soci e quindi la garanzia di un ottimo servizio che possa assicurare uno stile di vita attivo per il corpo e per la mente, e ha sempre avuto un approccio scientifico ed oggettivo per verificare i progressi nelle attività.

Pertanto abbiamo acquistato una bilancia elettronica professionale ("La body composition analyzer") per analizzare la composizione corporea e determinare la massa magra e grassa, in particolare questo strumento consente di misurare:

- il peso corporeo complessivo, comprendente le ossa, i muscoli, l'adipe, l'acqua, ecc.
 - l'indice di massa corporea (BMI) che valuta il peso in base alle differenze individuali di statura (peso (kg) / altezza (m) così da individuare le situazioni critiche (es. Obesità) e quelle ottimali (l'obiettivo da raggiungere);
- Il risultato di queste analisi effettuate all'interno della Palestra Aurora è consentire di determinare i valori ideali di massa magra e grassa di un individuo. L'analisi è gratuita e, pertanto, non ti resta che provare!

Mariangela Verratti





PROMESSA MANTENUTA!

A cura del prof. Tino Bellisario

Mi piace molto un aforisma di Peter Schultz:

"Tre persone lavorano in un cantiere edile con il medesimo compito. Quando fu chiesto loro quale lavoro svolgessero le risposte furono diverse:

1. *"spacco pietre" rispose il primo;*
2. *"mi guadagno da vivere" disse il secondo;*
3. *"partecipo alla costruzione di una cattedrale" rispose il terzo.*

Non è il nostro compito che fa il nostro lavoro, ma sono le motivazioni e la passione che ci mettiamo nel farlo.

Per questo dico che le promesse fatte, nate dalle vostre richieste e bisogni, le abbiamo realizzate anche grazie alla passione e alla dedizione dei miei collaboratori.

Oggi sono orgoglioso di presentarne alcune.

Ognuno di voi ha costruito quella cattedrale: tanti mattoni

fatti di richieste esplicite, di lamentele, di investimenti importanti e di un estate di lavoro in palestra per il vostro benessere. Per cui voglio ringraziare ognuno di voi e ognuno dei miei collaboratori perché quella promessa, quella "cattedrale" sta diventando sempre più l'Oasi di Benessere che ho sempre sognato.

Dopo un po' di romanticismo, vi sintetizzo le novità che vi aspetteranno al vostro rientro in palestra:

- nuovi attrezzi di "ultima generazione" in sala cardio e sala pesi, in particolare abbiamo iniziato il rinnovamento dei Tapis Roulant, Cross Trainer, Cyclette Spinning e Top-XT ed abbiamo inserito il Cardiowave della Tecnogym, attrezzo che vi permetterà di valorizzare gambe e glutei.
- nuova fascia oraria 6.00 / 9.00, perché fare sport la mattina ti dà l'energia per affrontare la giornata.
- miglioramento piscina con nuove docce, nuovi diffusori e regolatori per personalizzare la temperatura, cascata per massaggio cervicale ed ulteriore potenziamento dell'impianto di purezza dell'acqua.
- pulizia radicale della palestra e nuovi colori pareti sia nella piscina che nelle sale corsi.
- corso Pilates, per tonificare e rilassare il corpo
- corsi di aggiornamento professionale degli istruttori
- miglioramenti delle docce nello spogliatoio uomini
- macchina per l'analisi professionale massa grassa e magra: inserita da diversi mesi, verrà sempre più utilizzata per verificare in modo tecnico e scientifico i vostri progressi e verrà integrata all'interno dei vostri programmi personalizzati.
- Centro Caduna: abbiamo fatto il "lifting" al Centro Sportivo Caduna ["http://www.auroracenter.it/centro-caduna.htm"](http://www.auroracenter.it/centro-caduna.htm) con un nuovo coordinatore, nuova organizzazione, manutenzione straordinaria di tutti gli impianti e tante iniziative estive: quindi un Centro Sportivo che torna a risplendere.
- realizzazione nuovo sito internet: un potente strumento di comunicazione ed informazione dove troverete anche le foto degli eventi e la sezione "I Sorrisi dell'Aurora" <http://www.auroracenter.it/eventi/Sorrisi.htm>), gare, concorsi, orari, articoli tecnici e medici, i giornalini Aurora e tante altre novità. Un richiedo: comunicate al più presto il vostro indirizzo e-mail alle consulenti per essere sempre aggiornati in anteprima sulle novità e promozioni. Ma non ci fermiamo qui: stiamo preparando altre novità che, siamo sicuri, saranno ben accolte da Voi. Come sempre, vi invito a segnalarci suggerimenti di miglioramento ed auguro buon allenamento a tutti.



CONCORSO "Invita e Vinci"

Gentile Camilla, 12 anni, di Bomba, si è aggiudicata con estrazione pubblica il primo premio del concorso "porta un amico alla palestra Aurora e vinci" che metteva in palio un week-end in una capitale europea. L'estrazione è avvenuta il 5 aprile 2007. Camilla, che frequenta insieme al fratello Federico la nostra piscina, ha fatto iscrivere la mamma Antonella al corso di Acquagym. Il viaggio in palio era per 2 persone e la famiglia Gentile ha preferito trascorrere 3 giorni in Italia tutti insieme piuttosto che lasciare i bambini a casa. E così papà Domenico, mamma Antonella, Camilla e Federico il 13 luglio hanno visitato Verona, l'Arena e la casa di Giulietta e Romeo. Pernottato per 2 notti all'hotel Resort di Gardaland. Il 14, un'intera giornata dedicata ai giochi e alla cultura presso il Vittoriale, dove hanno visitato la casa di Gabriele D'Annunzio, i Giardini privati e il mausoleo. Il 15 luglio hanno visitato Venezia e Murano e pernottato a Mestre. Siamo felici di aver regalato un piacevole e splendido viaggio alla famiglia Gentile di Bomba! Durante l'anno ci saranno tanti altri concorsi e premi per Voi: quindi non perdetevi l'occasione e partecipate!

Angela Braccia



Prof. Tino Bellisario

Regala questa rivista ad un amico segnalando il nominativo alle nostre consulenti che provvederanno ad inviarla subito.



QUALI SONO GLI SPORT IDEALI DELLA MATTINA?

Sono da preferire quelle situazioni nelle quali i gesti sono semplici, eseguiti a velocità moderata come la corsa e il fitness cardiovascolare, mentre sono da evitare le gare e gli sport che richiedono prestazioni e livelli d'attenzione elevati, prontezza di riflessi esasperata, velocità di movimenti.

Ci siamo fatti una domanda:

E' meglio fare sport la sera o la mattina?

E se fare sport la mattina è salutare, come l'Aurora può rispondere a questo bisogno?

Premesso che è evidente che nella maggior parte dei casi la scelta è dettata da tutti gli altri impegni (molte volte lavorativi) ai quali bisogna sottostare, per trovare la migliore risposta, abbiamo chiesto un piccolo aiuto alla "Cronobiologia", una branca della medicina che studia i ritmi biologici del nostro corpo rispetto all'ambiente esterno. Ad esempio, lo sapevi che la produzione di ormoni, la pressione del sangue, il battito del cuore, la temperatura corporea non sono costanti ma oscillano di continuo durante le 24 ore? Queste oscillazioni si chiamano ritmi "circadiani", e possono durare un giorno (basta pensare all'alternanza sonno-veglia oppure alla variazione della pressione arteriosa in genere molto più bassa durante il sonno), ma ne esistono altri che si ripetono ogni sette giorni, ogni mese (il ciclo degli ormoni sessuali e le mestruazioni) ed addirittura ogni anno. Nel nostro cervello si trova il cosiddetto "orologio biologico" ed è localizzato in una particolare zona denominata ipotalamo.

L'orologio biologico varia per ogni individuo. Ci sono persone "mattiniere" che si alzano presto cariche di energia, ma che di sera hanno bisogno di andare presto a letto. Ci sono persone "nottambule", che la mattina si risvegliano lentamente, ma sono attive e brillanti anche a mezzanotte. In tutti questi individui non c'è una semplice diversità d'abitudini ma di biochimica che influenza i ritmi circadiani.

Pertanto alla domanda se è meglio fare sport la mattina o la sera, considerando le differenti ricerche scientifiche e la Cronobiologia, la risposta è che **"lo sport al mattino fa bene"** in quanto:

- **predispone l'organismo alla giornata:** infatti al risveglio sono più alti i livelli di cortisolo, ormone prodotto dal nostro organismo in seguito a stress (il risveglio viene vissuto come stress dal nostro fisico) e, quindi, permette di affrontare meglio gli impegni quotidiani. Inoltre fare sport la mattina facilita il nostro organismo a produrre altri ormoni quali endorfine, adrenalina e noradrenalina che permettono di affrontare meglio le attività quotidiane e lo stress;
- **da sensazioni piacevoli:** infatti la mattina i sensi ed il tuo corpo sono distesi e riposati, il battito cardiaco è sentito in modo profondo. I muscoli carichi di energia prodotta durante la notte si sveglieranno progressivamente al ritmo degli esercizi. Quindi un orario ideale anche per i più "pigri";
- **migliora l'insonnia:** se sei un tipo iperattivo oppure ansioso, fare lo sport la sera rischia di influenzare negativamente il sonno poiché stimoli ormonali (come l'adrenalina) che con l'avvicinarsi del sonno "andrebbero ridotti" perché l'organismo si prepara a ricaricare le batterie attraverso il riposo notturno.
- **aiuta a dimagrire:** "di mattina, tra le ore 7 e le ore 10, il metabolismo è più alto per due ormoni (come la somatotropina e il cortisolo) che hanno il picco nella fascia oraria suddetta. Uno dei loro effetti metabolici è l'effetto lipolitico (ovvero, sciogliere il grasso). Se ci si allena in queste ore, lo si aumenta ancora

BENE FIN DAL MATTINO!

di più. La conseguenza? Per le successive 12 ore rimane a livelli elevati (e diversi per ciascuno) smaltendo un maggior numero di calorie, anche se durante la giornata, si svolge una vita sedentaria.

- **ringiovanisce la mente:** I ricercatori americani hanno scoperto che l'attività fisica aumenta la produzione di alcuni prodotti chimici dell'organismo come il fattore neurotrofico cervello-derivato (BDNF). Il BDNF è implicato nei meccanismi di plasticità sinaptica, nella sopravvivenza e differenziazione dei neuroni sia nel sistema nervoso centrale che in quello periferico. I livelli circolanti di BDNF variano a seconda delle diverse condizioni fisiologiche (ormoni, stress, abitudini alimentari, attività fisica, processi infiammatori): in sintesi "i cervelli con più BDNF" hanno più capacità per la cognizione. Quindi, se non hai il tempo di fare sport durante la giornata, l'attività fisica mattutina ti aiuta sia a rallentare l'invecchiamento che a far ringiovanire la mente.
- **è salutare per il cuore:** Durante la notte il battito cardiaco diminuisce (perché prevale il parasimpatico) mentre al risveglio vi è un aumento della frequenza cardiaca (dovuta al simpatico): pertanto fare sport di mattina vuol dire bilanciare gli effetti negativi del simpatico, cioè di bilanciare l'aumento della frequenza e della pressione arteriosa, modulando ancora di più il parasimpatico. Possiamo affermare che l'esercizio fisico di mattina allena il cuore al massimo.

In definitiva lo sport alla mattina ti aiuterà a star bene e ti darà la carica ed energia per iniziare la giornata. Inoltre alla Palestra Aurora eviterai anche il caldo, il freddo e potenziali infortuni e smog dell'ambiente esterno ("polveri sottili").

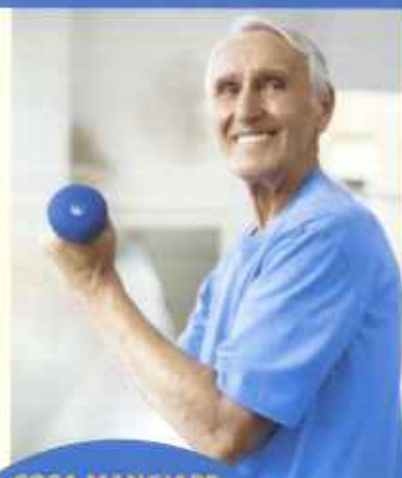
Questa fascia oraria 6.00 - 9.00 è dedicata a chi è particolarmente impegnato tutta la giornata come Impiegati e Dirigenti, Liberi professionisti o Imprenditori, Casalinghe e Mamme e a chi si alza presto la mattina.

Ed in più l'Aurora per i primi 2 mesi di abbonamento ti regala la colazione per fare il pieno di energie.

Infine un consiglio pratico: ognuno di noi sceglie in un modo diverso, in funzione delle proprie caratteristiche e delle proprie sensazioni, impegni, ma se il tuo scopo nello sport è il benessere allora ASCOLTA IL TUO CORPO e prova all'Aurora un'attività fisica alle 6.00 di mattina. Gli istruttori dell'Aurora, dopo la visita medica, ti aiuteranno a scegliere tra i tanti percorsi ed attività che sono più adatte alle tue caratteristiche.

Solo l'Aurora ti dà di più! Non ti resta che trasformare le prime ore della tua giornata in una piacevole abitudine. Si inizia il 17-9-07 dalle 6.00 alle 22.00. Buon allenamento a tutti.

mktg.io@libero.it



COSA MANGIARE PRIMA E DOPO LO SPORT MATTUTINO?

Il nostro organismo fa il vero pieno di energia la sera e non al mattino prima di fare sport: pertanto la colazione deve essere leggera, una sorta di "rabbocco".

E DOPO L'ATTIVITÀ SPORTIVA?

"Dopo aver fatto sport, nelle prime ore/ora e mezza è consigliabile assumere bevande tipo succo di arancia per integrare subito gli zuccheri persi.

LUOGO COMUNE

Qualcuno sostiene che la mattina si sente stanco o che facendo sport la mattina si è stanchi tutta la giornata.

Questa affermazione può essere sia un "alibi di pigrizia" che uno stato di salute "debole" che può derivare da molti fattori, tra cui un'alimentazione sbagliata (Cosa mangi la sera prima? Cosa mangi a colazione?), un allenamento non idoneo, e da tantissime altre condizioni che il tuo medico ti aiuterà meglio a capire. Se hai una percezione di inadeguatezza dello sport alla mattina, basta semplicemente provare per cambiare idea: in breve il tuo organismo si abituerà e sarà lui stesso a chiedertelo!

PERCHE' RICOMINCIARE A SETTEMBRE?

A cura di Patrizia Troilo



Siamo pronti per affrontare la nuova stagione? Dopo le vacanze, dopo aver scaricato lo stress, continuiamo ad occuparci di noi, prepariamoci ad affrontare la stagione invernale nel modo ideale. Vuoi mantenerti in forma? Per svolgere attività fisica in modo intelligente, più sano e per stare in forma tutto l'anno, RICOMINCIARE A SETTEMBRE è il momento migliore.

Perché ricominciare proprio a settembre?

• perché per raggiungere un reale benessere psico-fisico l'attività fisica va fatta costantemente tutto l'anno, così da ottenere ottimi risultati con meno fatica e meno stress! Per vincere la pigrizia? Occorre porsi dei piccoli obiettivi, delle piccole sfide, ed una volta raggiunti, porsi altri più ambiziosi: così l'attività fisica diventa automotivante!

• perché adesso sei particolarmente energico e l'attività fisica ti permette di ritrovare i tuoi ritmi regolari, dopo le abbuffate dell'estate;

• perché facendo attività fisica si affronta meglio la stagione invernale, si combatte lo stress, la sedentarietà;

• perché anche grazie al nostro Thermarium (bagno turco, sauna ecc.) ed i differenti "Percorsi Aurora" avrai la possibilità di iniziare l'attività fisica in modo progressivo;

• preveni malattie da raffreddamento: siccome dopo il bagno turco o la sauna è consigliabile fare la doccia fredda, si crea un meccanismo di vasodilatazione con il caldo e vasostrizione con il freddo, per cui si abitua la temperatura corporea agli sbalzi di temperatura...

• perché alla prossima estate sarai già in forma e pronto per la prova costume, con meno fatica e stress evitando allenamenti e diete in extremis;

• perché iniziare una nuova avventura con gli altri è più stimolante, ti permette di fare nuove amicizie, integrarti in



Corso di Spinning



Corso di Fitboxe

un gruppo, e l'Aurora ha già preparato per te il nuovo Programma Corsi 07/08 con molte novità (Pilates, Acquagag, Spinning 1° livello per i principianti ...) oltre ai molteplici corsi ed attività che già conosci (www.auroracenter.it/corsi.htm).

Lo staff tecnico ti aspetta da settembre per rendere il tuo stile di vita più attivo, scegliendo insieme a te l'attività più appropriata per le tue esigenze

Non perdere la tua occasione ! Ti aspettiamo per un check d'ingresso gratuito.

PATRIZIA TROILO
Resp. Commerciale

LA PALESTRA DEI TUOI FIGLI

Dal 1° Gennaio 2007 puoi detrarre dalla denuncia dei redditi una parte di iscrizione alla Palestra

Muoversi per stare bene? Adesso conviene di più

Da Anni La Sanità sta rivalutando l'attività fisica in Palestra come prevenzione di molteplici malattie e per il benessere Psico-Fisico delle Persone

Dal 1° Gennaio 2007 hai una nuova opportunità: Lo Stato prevede la detrazione dalla Denuncia dei Redditi, del costo per il nuoto e la Palestra ai ragazzi di età compresa dai 0 ai 18 anni .

Richiedi maggiori informazioni alle consulenti Aurora.

Resp. Commerciale PATRIZIA TROILO



L'ERNIA DEL DISCO



Salute



A cura del dott. Floriano Belfiglio

Il dr. Floriano Belfiglio da 2 anni effettua visite nel nostro centro di fisioterapia, dove riceve per appuntamento tutti i giovedì dalle ore 16:00. 38 anni di Guardiagrele, laureato presso l'università D'Annunzio di Chieti dove ha conseguito anche la specializzazione. Molti di voi lo conoscono perché da 5 anni lavora presso l'ospedale di Atesa nel reparto di ortopedia e traumatologia.

Scrupoloso e oculato, tendenzialmente molto intuitivo. Questi i motivi che ci hanno spinto a volerlo nel nostro centro.

Tra una vertebra e l'altra della colonna vertebrale vi è il cosiddetto disco intervertebrale, una sorta di ammortizzatore (Figura 1). Questo cuscinetto è costituito da una parte esterna, a forma di anello fibroso, e da una parte interna, di consistenza molle, costituita per il 90% di acqua, detta "nucleo polposo"; questo ha la funzione di distribuire a tutto il disco le forze che lo sollecitano. Se il disco è degenerato può accadere che l'anello fibroso si "sfianchi", deformandosi sotto la spinta del nucleo polposo, (ernia "contenuta", o "protrusione"), o si "rompa", facendo fuoriuscire il nucleo polposo, ernia "espulsa" (Figura 2). L'ernia discale può verificarsi in qualunque tratto della colonna vertebrale e può provocare dolori lombari, "colpo della strega" (lombalgia) (Figura 3), oppure dolori radicolari agli arti inferiori (sciatalgia, cruralgia), agli arti superiori (rachialgia, Figura 4), disturbi della sensibilità (formicolii, sensazione di arto "ovattato", ecc.) o un progressivo deficit di forza muscolare.

La presenza di un dolore radicolare, (brachialgia, cruralgia, sciatalgia), o di un "colpo della strega", rappresenta un campanello d'allarme, così come l'accentuarsi del dolore con la tosse o con gli starnuti. Se la sintomatologia non dovesse regredire in pochi giorni con il riposo e gli antinfiammatori, vi consigliamo di rivolgervi ad uno specialista che consi-

glierà degli esami da eseguire (esame radiografico, TAC o Risonanza Magnetica): qualora la diagnosi dovesse essere "ernia del disco", non fatevi prendere dal panico! Mentre fino a pochi anni fa parlare di ernia discale significava intervento chirurgico, oggi si tende a considerarlo come "ultima possibilità". Ci sono svariate metodologie per curare un ernia del disco. Innanzitutto, unitamente al supporto farmacologico, si possono eseguire terapie fisiche. Queste devono essere accompagnate da mobilizzazioni vertebrali e esercizi fisici. Poi in una seconda fase andrà valutato lo stato posturale del paziente e verrà redatto un programma di "rieducazione posturale globale" (conosciuta comunemente come ginnastica posturale), che mira a prevenire eventuali recidive. Importante è anche il massaggio come mezzo per far rilassare e "slegare" i muscoli, decomprimendo il nervo.

All'Aurora troverai sia il mio supporto ortopedico, sia una serie di soluzioni fisioterapiche (Magnetoterapia, Laserterapia, Ultrasuoni, Diadinamiche, Tens, Ionoforesi, Massaggi Terapeutici, ecc) sia tante attività fisiche mirate e corsi (es. Ginnastica Medica, Ginnastica Posturale, Ginnastica in acqua) che ti aiuteranno ad affrontare il problema nel modo migliore per ridurre i dolori, disagi e nella riabilitazione.

Dott. Floriano Belfiglio



FIG. 1



FIG. 2



FIG. 3



FIG. 4



Carmine Pizzi è laureato in Medicina e Chirurgia, specialista in malattie dell'apparato cardiovascolare. Attualmente è ricercatore in malattie dell'apparato cardiovascolare presso la Facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università degli Studi di Bologna. I suoi campi di ricerca sono l'arterio-sclerosi, la cardiopatia ischemica acuta e cronica; i risultati dei suoi studi sono pubblicati sulle maggiori riviste scientifiche internazionali e nazionali quali: Circulation, Journal American College of Cardiology, European Heart Journal, Heart, Journal American of Cardiology, Italian Heart Journal.

Hanno collaborato all'articolo anche il dott. Palmerino Taraborrelli ed il dott. Franco Rucci.

1° Meeting Aurora
Fitness & Benessere
Star bene conviene a tutti

L'attività fisica produce effetti favorevoli sulla salute dell'uomo e per determinate patologie è in grado di ridurre le complicanze e/o migliorare l'andamento temporale della malattia stessa. Studi scientifici hanno fornito evidenze cliniche che l'esercizio fisico riduce la morbilità (frequenza della malattia nella popolazione) e la mortalità cardiovascolare e di altre patologie, quali: obesità, osteoporosi, diabete mellito e neoplasie.

Per esercizio fisico si intende i movimenti del corpo eseguiti in modo programmato ed intenzionale, ed ha lo scopo di migliorare la forma fisica e la propria salute. Può comprendere attività come camminare a ritmo sostenuto, andare in bicicletta, fare ginnastica aerobica ed hobby di natura attiva, come il giardinaggio e sport competitivi. Mentre l'attività fisica comprende tutti i movimenti del corpo che comportano un dispendio energetico. Si tratta principalmente delle attività che svolgiamo quotidianamente, come camminare, andare in bicicletta, salire le scale, fare i lavori di casa e la spesa. L'attività fisica non è in grado di produrre effetti benefici sulla nostra salute.

I benefici apportati dall'esercizio fisico possono essere sintetizzati in:

- diminuzione del grasso corporeo
- diminuzione delle malattie cardiovascolari
- diminuzione della pressione arteriosa media
- diminuzione del colesterolo totale e del colesterolo LDL ed aumento del colesterolo HDL,
- controllo e prevenzione nello sviluppo del diabete mellito
- diminuzione delle lesioni ortopediche dovute all'osteoporosi
- miglioramento dello stato psicologico
- aumento della tolleranza allo stress ed alla depressione
- diminuzione del rischio di neoplasie.

Prima di eseguire qualsiasi esercizio fisico è meglio sottoporsi a visita medica generale e/o specialistica. La prescrizione degli esercizi deve essere adeguata alle esigenze specifiche. Il medico monitorerà e valuterà i progressi del paziente.

L'articolo scientifico integrale prosegue sul sito Aurora/eventi/downloads.htm mentre una copia stampata è disponibile alla reception.





PILATES, OVVERO LA PROMESSA DI UN CORPO NUOVO

A cura di Paola Cimini



Tra le novità della Palestra Aurora, a settembre troverete i corsi di Pilates.

Ideato da Joseph Pilates nel 1926, nasce come una disciplina che trae ispirazione dalle filosofie orientali ed occidentali proprio per la sua quotidiana ricerca di equilibrio.

Simile alla danza, allo yoga e alle arti marziali, il Pilates si declina attraverso una serie di esercizi che l'insegnante svela all'allievo passo dopo

passo, rispettando limiti e capacità di ciascuno, in un processo di arricchimento continuo.

Quindi un progressivo aumento della concentrazione delle proprie energie, della capacità di rilassamento, controllo della respirazione, fanno del Pilates non solo una semplice attività fisica ma un momento irrinunciabile per uno stile di vita orientato al benessere totale.

Accessibile a tutti anche per la sua versatilità, è la ginnastica preferita di star come Madonna, Giulia Roberts, Ben Affleck, Uma Thurman, Sharon Stone, Aldo/Giovanni/Giacomo, Simona Ventura, Jennifer Aniston, Rosita Celentano.

Sono sei i principi fondamentali:

CONTROLLO, CONCENTRAZIONE, BARICENTRO, RESPIRAZIONE, PRECISIONE, FLUIDITA'.

Ma cosa potrai scoprire in un corso di Pilates?

- Apprenderai una serie precisa ed efficace di esercizi che faranno lavorare tutto il tuo corpo.
- Conoscerai meglio te stesso: in un'unica dinamica sarà la mente stessa a modellarti.
- Migliorerai la forza, la simmetria e armonia fisica attraverso la tonificazione della muscolatura, a tutto vantaggio di una postura corretta: poche sedute per avere un ventre piatto, muscoli allungati, andatura armoniosa ed una piacevole sensazione di benessere generale.

È un'attività prevalentemente aerobica per cui occorre integrare il corso con attività di cardiofitness.

Secondo Joseph Pilates:

In 10 lezioni PERCEPIRETE la differenza,
in 20 VEDRETE la differenza,
in 30 AVRETE UN CORPO NUOVO!"

A settembre la Palestra Aurora presenterà la novità dell'anno: il corso di Pilates.

Vi aspettiamo per cominciare insieme questo percorso innovativo per la conquista del vostro Benessere!

Cimini Paola

Istruttrice e Responsabile corsi ed eventi

FOTO ELITE
DAI PIU' VITA
alle tue foto digitali
OGNI 60 FOTO 10 GRATIS
STAMPE IN 1 MINUTO SELF SERVICE

Via Nazionale 455 - Selva di Altino - tel. 346 0283972



CHIEDILO AL "PROF"

A cura del prof. Tino Bellisario

Mi piace sciare e quest'anno voglio andare in settimana bianca in forma, anche per evitare infortuni. Come devo prepararmi?

Enrico Lucchitti, Fara San Martino

Caro Enrico, lo sci è uno sport che amo e che temo perché molte volte è la causa di infortuni (in particolare al ginocchio) molto dolorosi che possono rovinare le vacanze invernali ed i mesi successivi: molte volte la causa principale è l'assenza di preparazione fisica dopo un anno di stop, considerando anche che lo sci sottopone gli arti inferiori a forti sollecitazioni meccaniche. Ora, contrariamente a quello che comunemente si pensa, il sistema più facile da allenare non è quello muscolare (i muscoli dopo le prime 2/3 sedute di allenamento e qualche piccolo dolore muscolare, iniziano da subito a recuperare il tono e la forza) ma è quello articolare (es. i tendini che sono 10 volte meno elastici dei muscoli: ecco perché gran parte degli incidenti sugli sci interessano le articolazioni).

Per cui un programma di preparazione allo sci deve essere differenziato per tipologia (alpino, di fondo, snowboard) e dovrebbe prevedere esercizi in grado di allenare le seguenti componenti atletiche: Aerobica, Forza Esplosiva, Forza Resistente ed Elasticità, Allungamento Muscolare e Propriocezione: all'Aurora troverai un "protocollo di allenamento Sci" che lavora a 360° su questi componenti. Per cui ti consiglio di iniziare a preparare le vacanze 3 mesi prima, così da goderti ogni momento delle vacanze invernale e, se ne hai voglia, ci alleniamo insieme.

Interviste

Rispondono **Graziano Cinalli** e **Gianpaolo Rosati**, entrambi laureati in Scienze Motorie.



Vorrei tonificare e aumentare la massa muscolare ma sono molto pigra. Come posso raggiungere il mio obiettivo in poco tempo?

Linda Piccirelli, 33 anni vive da qualche anno a Selva di Altino

Qualsiasi programma si intenda seguire nel raggiungimento di un particolare obiettivo predispone sempre una certa costanza e un certo impegno in ogni seduta di allenamento, in particolare se hai un obiettivo di aumento della massa muscolare. Nella sala Pesì Aurora possiamo studiare insieme soluzioni per lo sviluppo delle fibre muscolari anche in modo localizzato (es. glutei, cosce, pettorali, ecc); quello che ti consiglio è di essere sempre determinata in ciò che fai e vedrai che i risultati verranno prima di quanto tu possa immaginare.

Che tipo di allenamento devo fare per aumentare la massa muscolare di cosce e polpacci?
Nicola Niccolò, 34 anni di Roccasalegna

L'aumento del volume di ogni muscolo del corpo è dato dalla quantità numerica di fibre muscolari che si riescono ad attivare. È opportuno seguire programmi di allenamento sempre diversi e personalizzati che non creano lunghi periodi di adattamento psico-fisico. In ogni caso ti consiglio di lavorare sia con esercizi di "base" (Squat, Leg Press, Stacchi a gambe tese) che con esercizi "complementari" (Leg extension, Leg curl, Culf machine, Abductor machine, Adductor machine) che ti consentiranno un maggior controllo del movimento e una maggiore definizione muscolare. Ci aspetta un bel lavoro in sala Pesì!



Vorrei avere degli addominali a forma di tartaruga?

Mirko De Camillis, 20 anni di Casoli

Avere degli addominali cosiddetti "a tartaruga" predispone in maggior misura avere una base genetica alla quale va aggiunta sempre una corretta educazione alimentare; in ogni caso nella sala pesì Aurora possiamo predisporre un programma personalizzato per te utilizzando in modo sinergico sia i pesi, sia esercizi a corpo libero che attrezzi innovativi come "Abdominal machine".

Mi sono operato il ginocchio dx (rinforzamento del legamento crociato). Come riabilitarlo?
Enrico Teti, 18 anni di Gessopalena

Dopo un intervento chirurgico è opportuno seguire un programma riabilitativo consigliato da un fisioterapista o medico sportivo. Successivamente si possono utilizzare attrezzi (tipo cyclette) per rieducare il muscolo al movimento; occorre effettuare in seguito esercizi di tipo concentrico (cioè il muscolo lavora quando si contrae), isometrico (cioè il muscolo si contrae senza movimento meccanico), eccentrico (cioè il muscolo lavora quando si estende) fondamentali per mobilitare l'articolazione; inoltre è indispensabile allenare contemporaneamente quelli che sono i muscoli stabilizzatori del tronco (addominali e paravertebrali) e seguire attività di ginnastica propriocettiva (cioè di sensibilizzazione all'equilibrio del ginocchio).



È vero che alla mia età per aumentare la massa muscolare è poco indicato lavorare in sala pesi?

Elia Di Donato, 16 anni di Casoli

In sala pesi si può lavorare in molti modi (tonificazione, incremento massa muscolare, ecc). Il mio consiglio per i ragazzi della tua età che iniziano a frequentare la sala attrezzi (pesi) è utilizzare nel primo periodo esclusivamente macchinari lasciando da parte manubri e bilancieri e di stare più attenti al carico di lavoro, all'esecuzione dell'esercizio e di concentrarsi sul muscolo da sollecitare... vedrai che noterai presto i primi risultati!

Lavoro molte ore al computer e, a volte, a fine giornata ho mal di collo/testa per una cattiva postura al PC: come la palestra mi può aiutare?

Potito Cianci, Fara San Martino

Il mal di testa potrebbe scaturire dalla tensione dei muscoli del collo/nuca, dovuta alla cattiva postura utilizzata durante la giornata di lavoro al computer. Sicuramente la prima cosa da consigliare è una corretta "igiene posturale" (posizione regolare ed ergonomica seduto al computer per avere la postura corretta). In seguito ti consiglio di rafforzare tutti i muscoli della catena cinetica posteriore (trapezio, dorsale, lombale, ecc.) e addominali, sia in sala pesi che con i corsi. Infine, altro consiglio, è quello di frequentare almeno due volte a settimana la piscina. Sarebbe raccomandabile anche fare dei cicli di massaggi due volte l'anno per scaricare i muscoli dalla tensione accumulata.

Altre domande e risposte su www.auroracenter.it/chi_siamo/faq.htm

A cura di Liliana De Laurentiis

Sento parlare di molte diete: dissociata, zona, wheat watch, ecc. Funzionano oppure è solo un impegno che a lungo andare lascia il tempo che trova?

Annarita Cinalli, 27 anni di Atesa

Le diete che hai menzionato sono tutte efficaci per perdere peso, però non si possono fare per lunghi periodi perché non sono diete equilibrate cioè non contengono un adeguato apporto di proteine, glucidi, lipidi, vitamine e Sali minerali. La dieta più equilibrata è quella mediterranea perché contiene una giusta varietà di cibi (pasta, pane, carni magre, pesce magro, formaggi magri, frutta, verdura ect.). Per perdere peso la quantità di calorie della dieta deve essere inferiore al fabbisogno normale, ma senza arrivare ad esagerazioni pericolose. È importante che il calcolo delle calorie venga fatto in rapporto al sesso, al tipo di lavoro e all'attività sportiva svolta dal soggetto. Per tale motivo non vanno seguite diete lette sui giornali o date da amici; la dieta deve essere personalizzata e, quindi, elaborata da dietisti o dietologi.

Fuori dai pasti, quando si ha particolarmente fame e si sente l'esigenza di esagerare, cosa è meglio mangiare?

Ugo Odorisio, 40 anni di Lanciano

I cibi più consigliati fuori dai pasti sono frutta, yogurt magro, succhi di frutta senza zucchero e anche carote, finocchio e sedano.

Ho 45 anni ma nonostante l'età e un lavoro frenetico, ho un'ottima massa muscolare. Escludendo estrogeni, creatina e quant'altro, che tipo di alimentazione è meglio adottare per mantenermi sempre così in forma?

Mario, 45 anni di Pescara

Per mantenere la massa muscolare è necessario seguire una dieta ricca di proteine e che abbia anche un giusto apporto di glucidi e lipidi. La quantità di proteine raccomandata al giorno per un uomo che ha una buona massa muscolare è di circa 1,3 g. per kg di peso corporeo; quindi se pesa 80 kg la quantità di proteine sarà di 104 g. Ecco una tabella con il contenuto proteico di alcuni cibi (per ogni 100 g.)

Pasta	10,8	Macinato	21
Pane	8,2	Prosciutto crudo magro	8,6
Cornflakes	8,5	Merluzzo	17
Fette biscottate	10,8	Tonno	21,5
Vitello	20,7	Sogliola	16,9
Agnello	20	Palombo	16
Coniglio	22,1	Spigola	16,5
Maiale magro	18,5	Seppia	14
Pollo	20	Baccalà	21,6

Latte	3,5	Piselli freschi	7,4
Yogurt	3,4	Fagioli freschi	6,4
Fior di latte	20,6	Fagioli secchi	23,6
Scamorza	22,7	Lenticchie	25
Ricotta	16	Albume d'uovo	4

Bisogna evitare di ingerire quantità superiori di proteine superiori ai livelli raccomandati perché si crea un sovraccarico di lavoro per il fegato e i reni che può diventare pericoloso per la salute. Alla giusta dieta bisogna abbinare una costante attività in palestra (sala cardio-fitness, sala pesi, esercizi di stretching per evitare contratture e rigidità muscolari).

Ho il colesterolo alto. Quali sono i cibi più indicati per ridurlo?

Alfonso, 58 anni di Torricella Peligna

Se il colesterolo totale è alto, bisogna sempre verificare i valori separati del colesterolo HDL ("buono") e del colesterolo LDL ("cattivo" perché si deposita nelle arterie ostruendole). In presenza di LDL alto, la situazione è meno grave se il colesterolo HDL è nei limiti normali poiché diminuisce il rischio di ostruzione dei vasi sanguigni. Con la dieta si deve abbassare il livello di LDL e alzare quello di HDL; i grassi saturi (strutto, burro, panna, carni grasse, crostacei, formaggi grassi, tuorlo d'uovo) aumentano il livello di LDL per cui devono essere evitati. Al contrario, l'uso dei grassi insaturi presenti nel pesce e nella maggior parte degli oli vegetali (olio di mais, di soia e di oliva) tende a ridurre i livelli di LDL e a far aumentare i livelli di HDL. La dieta consigliata, quindi, comprende: pasta, pane, quantità ridotta di carni magre bianche, pesce in abbondanza, albume d'uovo, 1 volta a settimana mozzarella o ricotta, molta frutta e verdura e come condimento, utilizzare olio di oliva, mais e soia. Può essere utile anche mangiare 3-4 noci al giorno perché ricchissime di grassi polinsaturi. Chi soffre di colesterolo alto deve fare attività fisica regolarmente soprattutto cardiovascolare (tappeto, cyclette, cross-training ect.) perché come è risultato da una serie di sperimentazioni, l'esercizio fisico tende ad aumentare i livelli di HDL e ad abbassare i livelli di LDL. Come ultimo consiglio ma non meno importante si deve assolutamente eliminare il fumo perché può far peggiorare l'ipercolesterolemia.

Mangiare frutta dopo i pasti principali, fa ingrassare?

Jessica, 18 anni di Altino

È buona regola mangiare la frutta al di fuori dei pasti perché può provocare delle fermentazioni intestinali generando un fastidioso gonfiore addominale. La frutta può far ingrassare se ne mangiamo un quantitativo eccessivo dopo aver mangiato già abbondantemente altri cibi.

Liliana De Laurentiis

Dietista Centro Estetico e Fisioterapico Aurora



Frutta Party 2007

La Ricetta

di Gianni Di Carlantonio del ristorante Aurora

Zuppa di ceci con filetti di sgombro

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

200 gr di ceci secchi
50 gr di carote - 50 gr di cipolle
50 gr di sedano
4 foglie di basilico - 2 sgombri
sale, pepe,
olio extravergine d'oliva
4 crostini di pane
1/2 bicchiere di vino bianco

PREPARAZIONE

Far rosolare a pezzi grandi sedano, carote, cipolle in una casseruola con un bicchiere d'olio extravergine d'oliva, aggiungere i ceci precedentemente ammollati con tutta l'acqua, il basilico, sale, pepe e far cuocere. Una volta cotti, frullare il tutto con il mixer e mettere da parte.

In una padella far rosolare i filetti di sgombro precedentemente sfilettati e spinati e sfumarli con il vino bianco. Servire la zuppa di ceci in una terrina di terra cotta, adagiare i filetti di sgombro e ai laterali della terrina mettere 4 crostini di pane tostati al forno, un filo di olio extravergine d'olivo e una foglia di basilico.

NOTIZIE LIETE

a cura di Angela Braccia

Francesca Ranni

di Paglieta, dal 16 giugno 2007 ha un nuovo e stupendo fratellino, **MATTEO**.

SONO NATE

Il 16 maggio 2007 alle ore 23.30 sono nate **GAIA** e **GIADA** rispettivamente di kg 2,7 e kg 2,3. Complimenti ai neo genitori **Ivan Comegna** e **Luciana Sammaciccia** di Lanciano.

FIORI D'ARANCIO

Cicchini Filomena e **Domenico** si sono uniti in matrimonio il 28 aprile 2007;

Il 07/07/07 **Orsini Alessandro** ha pronunciato il suo sì con **Elvira**, entrambi di Casoli;

Pellicciotta Domenico 31 anni di Perano ha condotto all'altare **Cantisani Luigia** 30 anni a Lauria provincia di Potenza il 30 aprile 2007;

Di Donato Anna di Roccascalegna e il suo **Filippo** sono convolati a nozze il 14 luglio 2007;

Pugliese Luca 30 anni imprenditore di Selva di Altino ha impalmato all'altare **Di Fazio Anastasia** 24 anni di Perano e vivono a Paglieta;

Scutti Alessia 27 anni di Altino ha coronato il suo sogno d'amore con **Gattone Gianni**, nostro socio ventennale, il 1° settembre 2007;

Gabriella Di Rocco e **Antonino Fiorentino** di Casoli si sono sposati il 1° settembre 2007;

Giannico Ettore e **Alessandra D'Onofrio** di Atessa hanno pronunciato il loro sì il 9 agosto 2007.

Auguri a **Candeloro Gianni** 28 anni di Sant'Eusanio del Sangro e **Campitelli Anna** 27 anni di Castel Frentano che si sono sposati il 21 luglio 2007.

Auguri a **Baldassini Loris** 31 anni e **Rotunno Carmen** 26 anni di Fara S. Martino che si sono sposati il 1° settembre 2007.

PRIMA COMUNIONE

Si sono accostati alla prima mensa eucaristica:

Giannico Giulio di Atessa e **Desideri Antonietta** di Quadri il 10 giugno;

Vitucci Riccardo di Selva di Altino e **Zinni Maria** di Roccascalegna il 3 giugno;

Di Filippo Natalia di Palombaro il 13 maggio;

Giancristofaro Benedetta e **Sciorilli Marco** di Castel Frenano e **De Bartolo Francesco** di Selva di Altino il 20 maggio;

Sciorilli Marco di Castel Frentano il 17 maggio;

LAUREA

Cinalli Graziano 24 anni di Casoli istruttore di Sala cardio fitness e body building della Palestra Aurora ha conseguito la Laurea in Scienze Motorie presso l'Ateneo di Chieti il 19 giugno 2007.

Mastrippolito Viviana 24 anni di Selva di Altino, primogenita della nostra carissima Rosa Lavore responsabile dell'Igiene dalla Piscina, si è laureata presso l'università di Teramo il 10 luglio 2007 alle ore 19:00 in Scienze della Comunicazione discutendo "Storia delle donne: La resistenza civile in Abruzzo, storie di donne di Palena".

COMPLEANNO

Di Florio Luigi di Guarenna di Casoli ha compiuto 28 anni il 19 maggio 2007;

Giorgia Orfeo fa tanti auguri al suo "papicchio" **Tonino** che il 20 maggio 2007 è entrato negli anta.

Tanti auguri ad **Esposito Barbara** di Gessopalena che il 27 aprile 2007 ha compiuto 7 anni da mamma **Cinzia** e papà **Rosario**.

ERRATA CORRIGE

Chiediamo scusa per l'errore verificatosi nel numero precedente: i genitori di **Jacopo** nato il 1 febbraio 2007, sono **Patrizia Di Donato (non Monia)** e **Massimo Di Lello**.

È NATO

Massimo Tano e **Pina Di Domenica** di Atessa annunciano con gioia la nascita del piccolo **FEDERICO** avvenuta il 1° maggio 2007.

Gesilda Cianci e **Luca Papirio** di Paglieta sono diventati genitori del piccolo **LEONARDO** il 13 giugno 2007.

Elia Mereu di Castel Frentano ha ricevuto in dono dai genitori un fratellino di nome **EMANUELE** nato il 25 maggio 2007.

Angelica Di Lallo e **Carmine Scutti** di Altino hanno festeggiato il 21 luglio 2007 l'arrivo del loro secondo figlio **GIUSEPPE MARIO** che alla nascita pesava kg 4,2.

Samuele Zaccardi di Bomba ha aspettato con ansia il 28 giugno 2007 per la nascita del fratellino **STEFANO** che pesava kg 2,950.

È NATA

DEBORA è la neo pargola di **Ida Braccia** e **Nicola Menna** di Atessa, venuta alla luce il 26 giugno 2007 alle ore 21.30 e pesava kg 3,550.

Maria Lucia Di Toro e **Jonny De Laurentiis** di Selva di Altino hanno fatto il bis, per la felicità del primogenito **Giuseppe**, il 12 maggio 2007 con la nascita della piccola **ELENA**.

Cristiano Di Francesco di Montazzoli, dal 21 marzo 2007 ha una nuova compagna di giochi, la sorellina **GIORGIA**.