

OTTOBRE 2006

# marie claire

ITALIA

€2.50

**900 PAGINE!**  
NUMERO RECORD

## MAPPE SPECIALI

(NON) TURISTI A MILANO  
NEL CUORE DI NEW YORK  
SUI TETTI (VERDI) DI LONDRA

HOTLIST  
HI-TECH È SEXY

MILAGROS

FELICITÀ  
& FILOSOFIA  
CONTRO-  
ISTRUZIONI PER  
UN USO LIGHT  
DELLA VITA

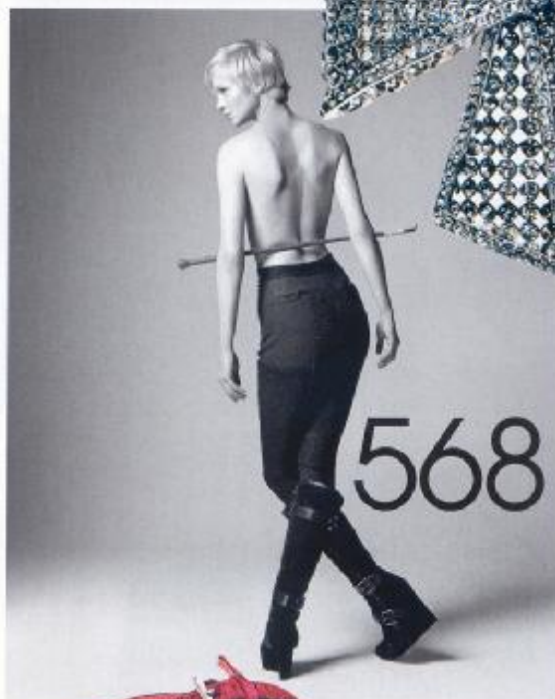
**SUPER  
MODA**





**attualità**

- 84 **Tour stellare** TRA 50 ANNI VIVREMO QUI? La terra ci sta stretta: pianeta per pianeta, guida galattica. A 10 stelle
- 111 **La Gazzetta di Marie Claire** S.B. (BELLA E BRAVA): è Beatrice Borromeo, con Santoro ad Anno Zero. E poi: Moto GP(ink), Montalbano-quiz, tutti al fest good
- 138 **Icone how to** SOFIA-MANIA Un culto assoluto in 16 mosse: come diventare Sofia Coppola
- 151 **Nuovi guru** LEZIONI DI FELICITÀ Il professore più pop e l'astrologo più visionario insegnano il gusto della vita
- 165 **Future lab** HOT LIST TECHNO Dai cellulari sim ai computer da borsetta, 34 idee virtuali (very sexy)
- 182 **Per (non)turisti** MILANO E I SUOI LUOGHI (COMUNI) Mappa di una città tra ragione e sentimento
- 210 **Appartamento cercasi** LA CASA (E L'UOMO) IDEALE C'E Microguida per non farsela(lo) scappare
- 216 **Appartamento cercasi(2)** SENZA BELLEZZA NON VALE Alsin de Bolton boccia le case senz' anima
- 224 **Made in italy** I GAY CHE AMANO LE DONNE (CAPO) Il neo manifesto dei guppies (gay urban professional)
- 243 **Pensiero stupendo** FILOSOFO-TERAPIA! La nuova strategia detox per la mente è firmata Platone
- 255 **Kabul oggi** 5 ANNI DOPO IN AFGHANISTAN Dove il 27% delle parlamentari sono donne. Ma contano zero



**capertina** Techno couture per l'abito con top in falda di seta, applicazioni metal e gonna effetto pelliccia con tasca di volpe; sotto, cardigan in cashmere. Tutto Prada. Servizio Laura Seganti. Foto Max Cardeali. Trucco Miriam Langelotti using Chanel. Capelli Terry Saxon per Aldo Coppola. The Agency. Modella Milagros per Viva Parigi.





**SEMPLICE COME L'ACQUA** Recenti studi hanno dimostrato che l'acqua accresce del 30% i consumi metabolici: se il corpo non è ben idratato, infatti, il sangue fluisce più lentamente, e invia i rifornimenti energetici ai muscoli meno prontamente. «Per mettere le cose a posto la dose minima è dieci bicchieri al giorno. Col caldo di più» ricorda Giulio Sergio Roi, medico dello sport (consulente anche nei punti successivi).

**SONNO Q.B. (7-8 ORE)** Secondo uno studio pubblicato sul *Journal of the American Medical Association* la mancanza di sonno aumenta i livelli del cortisolo, ormone steroideo che (tra l'altro) stimola anche la fame. Per chi ha difficoltà ad addormentarsi, un pediluvio caldo prima di andare a letto ha effetti calmanti e ipnoinducenti: mettere in infusione 40 g di fiori di luppolo e 60 g di fiori di tiglio in una bacinella d'acqua bollente e lasciar raffreddare sino a 37 gradi. Quindi, immergere i piedi e provare a resistere almeno 20 minuti.

**VARIARE GLI SPORT** Se si aggiungono nuovi movimenti o esercizi sempre diversi al repertorio già consolidato, il corpo è obbligato a lavorare di più per padroneggiarli, il che accelera i consumi. «Pro memoria: lo sforzo deve essere prolungato (almeno un'ora), moderato, continuo (niente soste lunghe) e regolare (almeno 3 volte a settimana).

**GLI ORARI MIGLIORI** Attingere alla cronobiologia per sfruttare al meglio gli effetti del movimento: tra le 14 e le 18 è l'arco di tempo in cui il corpo ha maggiore capacità di reazione e brucia di più. Sempre secondo la cronobiologia il corpo ha un suo picco anche per quanto riguarda i consumi: quello che si mangia entro le 16 si metabolizza più facilmente. Motivo: il nostro orologio biologico è ancora tarato su quello dei progenitori, che dopo il tramonto tornavano in caverna a dormire.

**RESPIRO PROFONDO** Fare un bel pieno d'ossigeno (fondamentale in qualsiasi combustione) è alla base dello yoga, ma anche rebirthing e pilates annoverano la respirazione diaframmatica tra i fondamentali. Per il tai-chi-te: riempire al massimo i polmoni, poi contare fino a 5, quindi svuotare piano e completamente (tre sequenze ogni mattino).

INFO: Agenzia per il fitness metabolico (0258112828, fitnessmetabolico.com)

## NUOVA STAGIONE INDOOR: 6 CORSI MOLTO STIMOLANTI

### DOUBLE FIT

American Conturella, tel. 02 34934444 (conturella.it). Nasce dalla fusione tra tecniche power (quelle per il condizionamento cardiovascolare), e fire (movimenti per l'attivazione muscolare funzionale). Notevole il dispendio energetico aerobico, indicato per chi vuole sollecitare cuore e respiro, ma anche controllare il peso.

### POSTURAL TRAINING PROGRAM

Virgin Active a Milano, Genova, Bologna, Torino, Firenze, Roma, n. verde 800914555 (virginactive.it). Muscoli più tonici, naturalmente. Ma anche schiena più flessibile, articolazioni sciolte e una buona postura. Sono gli obiettivi di questa pausa "attiva" (e anche distensiva), con musica soft in sottofondo.

### BODY PUMP

Down Town, tel. 02 76011485 (downtownpalestre.it). Allenamento personalizzato con intensità e carichi progressivi, che definisce e rinforza la muscolatura. Dopo il riscaldamento con stretching e corsa, si passa al cuore della lezione con macchine e bilancieri (a carico variabile per ogni gruppo muscolare).

### NIKE ROCKSTAR WORKOUT BOLLYWOOD

In decine di palestre italiane (nikewomen.com). Studiato dal coreografo Jamie King, fonde l'hip hop e il funky con il bhangra e altre danze indiane. Allenamento aerobico sostenuto, sensuale e divertente, tonifica i muscoli, rinforza il cuore e fa bruciare molte calorie.

### KARDIO MATRIX

Federazione Italiana fitness, tel. 0544 34124 (fif.it). Un mix tra arti marziali e cardio-fitness: allenamento completo ad alta frequenza cardiaca. Coinvolgente ed elettrizzante, sviluppa la forza, fa bruciare calorie, tonifica addominali, glutei, pettorali, gambe e braccia.

### MACUMBA FITNESS

Macumba Sport, tel. 348 6049518 (macumbasport.it). Nata in Columbia, è tra le novità presentate all'ultimo Festival del Fitness di Firenze: una combinazione di aerobica a basso impatto e danze latino-americane, come bachata, rumba, salsa e merengue. Un training parecchio divertente ed energizzante, per restare in forma ballando (e sudando).