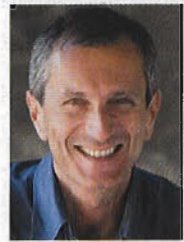


OZIO E NATURA, È QUI LA FELICITÀ

CHE COSA INDOSSARE, la dieta da seguire, gli sport da praticare. I consigli di nove esperti per staccare la spina. O meglio, attaccarne una nuova

Leggere, camminare, meditare, oppure annoiarsi. Nove professionisti dettano la ricetta per disintossicarsi dallo stress quotidiano e confessano i loro propositi per un'estate in relax.



LO SCRITTORE
GIANRICO CAROFIGLIO
Nato a Bari nel 1961, è magistrato, senatore (Pd) e scrittore. Del 2010 sono il romanzo *Le perfezioni provvisorie* e i racconti di *Non esiste saggezza*.

«Consiglio per le letture estive *Il cigno nero* di Nicolas Nassim Taleb, un libro di grande intelligenza che può cambiare del tutto la nostra comprensione del mondo: parla dell'imprevedibilità e di come essa attraversi segretamente le nostre vite. Oppure, *Vestivamo da superman* di Bill Bryson. Esilarante, a volte commovente autobiografia di un ragazzino e della leggendaria America degli anni Cinquanta. Tra i classici, dico *Il giorno della civetta* di Leonardo Sciascia. Perché ci sono cose che conviene non dimenticare»

QUEST'ESTATE: devo finire il nuovo romanzo. Quindi leggo quel che mi viene in mente scrivendo e torno a scrivere sfruttando, più o meno consapevolmente, gli spunti della lettura. Non è proprio rilassante...



LA CONSULENTE
BARBARA BAUDISSARD
Consulente aziendale ed esperta di formazione, 38 anni, è partner fondatore di *Vera Consulting*.

«È importante riprendere l'otium degli antichi romani, riposare in luoghi rilassanti. Abbandonare pc e palmare: dopo due giorni di stress da assenza di tecnologia si

riscoprirà un dolce far nulla. Il cervello, sempre concentrato sul lavoro, ora sposta l'attenzione su altro, si riattivano le connessioni cerebrali e si utilizza il pensiero laterale. Le vacanze più benefiche stimolano tutte le intelligenze: ambientale, sociale, culturale, naturalistica. Costruendo castelli di sabbia, la mente torna vivace, e in ufficio sarà più creativa»

QUEST'ESTATE: a Sestrièrè, per fare rigeranti camminate con lo zaino sulle spalle, a contatto con la natura.



IL MANAGER
GIULIO C. STIX
Direttore commerciale di *Orient-Express Italia*, ha 33 anni. Ama viaggiare alla ricerca di luoghi ed esperienze nuove, anche in città, culture e paesi ben noti.

«Più che una catena alberghiera, *Orient-Express* è una collezione di esperienze di viaggio. Invitiamo i clienti italiani delle sei strutture italiane a riscoprire il ritmo dolce della vita attraverso un esclusivo programma a numero chiuso. Si chiama "adagio, vivere intensamente": non è un club né un programma a punti, vi si entra solo su invito e prevede una card (rosso-rosa-viola come una preziosa Tormalina Rubellite) che, oltre a offerte e riduzioni, consente un filo diretto con il concierge per personalizzare il soggiorno prima dell'arrivo con una visita a porte chiuse al Guggenheim di Venezia, un giro in barca a vela lungo il promontorio di Portofino, un tour in elicottero dall'Etna alle Eolie. Così, cerchiamo di ascoltare il ritmo dell'ospite, offrendogli vantaggi di tipo sia emozionale che economico. Perché "ad-agio" non significa piano, ma con agio, concetto diverso per ognuno»

QUEST'ESTATE: una settimana al mare e una giocando a golf, magari in Toscana, così da concedersi puntate in città d'arte.



IL CAMMINATORE
ADRIANO LABBUCCI
Nato nel 1958, è stato dal 2003 al 2008 presidente del Consiglio provinciale di Roma. Ha pubblicato *Camminare, una rivoluzione...* (Donzelli).

«Camminare è un pensiero pratico, un antidoto al dominio della tecnica. Significa disporsi all'incontro dell'altro e aprirsi alla bellezza: è sempre più difficile farlo in città, ma io consiglierei di camminare per Roma, nelle parti che meno ti aspetti: due anni fa abbiamo organizzato una camminata lungo il Raccordo anulare scoprendo angoli di campagna meravigliosi. Altro posto perfetto è il Trentino, rimasto al passo dei tempi senza stravolgere la sua identità»

QUEST'ESTATE: in Corsica, uno dei posti più belli per camminare, dal mare alle vette in pochi chilometri.



L'IMPRENDITORE
CHRISTIAN BOIRON
Nato a Lione, è presidente del gruppo Boiron, leader mondiale dell'omeopatia. Il suo ultimo libro è *Siamo tutti fatti per essere felici* (Sperling & Kupfer).

«La nostra società ha la tendenza a escludere ogni possibilità di prendersi il tempo necessario, tirando il fiato, restando in silenzio senza fare nulla. Perché siamo saturi di rumori, di decisioni da prendere, di lavoro, di sport, di televisione, di pressioni. È ciò che si chiama stress... Occorre lasciare tempo e spazio alle nostre pulsioni, sia a quelle che abbiamo la tendenza a respingere sia a quelle che accettiamo: l'attrazione per una certa persona, l'interesse suscitato da un paesaggio. Un amico medico esortava i pazienti a "masti-

care" bene la vita. Per poterne digerire tutti gli eventi, occorre darsi il tempo di viverli il più compiutamente possibile, altrimenti rischiano di restarci sullo stomaco. Più lascerete spazio al tempo, dominando il vostro destino, più sarete felici. A poco a poco, inizierete ad accettare l'idea di "non fare nulla", ossia di vivere»

QUEST'ESTATE: un amico medico con il quale discutevo un giorno in cui mi sentivo giù, mi ha detto: «Va' in vacanza». Ho replicato: «Ho paura di annoiarmi». La sua risposta mi è rimasta impressa: «Ma è la chiave della felicità».



IL NUTRIZIONISTA
GIORGIO CALABRESE
Siciliano, 60 anni, è docente di dietetica e nutrizione umana all'Università Cattolica, a Piacenza) e all'Università degli studi di Torino.

«Il rischio delle ferie è di mangiare tanto e male, invece di distribuire il cibo in 5-6 pasti frazionandolo con equilibrio e limitando l'assorbimento di grassi. In una giornata tipo al mare, si può cominciare con latte e caffè o tè con fette biscottate e marmellata, succo di frutta e, se si è in linea, anche un poco di Nutella. Un frutto in mattinata e un piatto unico a pranzo (insalata di riso o di pasta fredda, verdure e frutta), al pomeriggio un gelato, per cena pesce o carne con verdure, frutta; infine verso le 23, mentre si passeggia o si sta al bar, ancora un gelato. Per scongiurare il pericolo di ingrassare è utile darsi una regola personale: un gelato al giorno, un primo piatto al giorno e così via»

QUEST'ESTATE: a Villasimius, in Sardegna, mangiando buon pesce (mai fritto o troppo condito), un bicchiere di vino, frutta con gelato al limone.



L'ESPERTA DI BON TON
EDDA ABBAGLIATI
57 anni, ha fondato *EAS-Edda Accademia di Stile*. Ha pubblicato, per Hoepli ed., *Business&Etiquette*. Regole comportamentali del manager di successo.

«Relax vacanziero non significa dimenticare delle regole di educazione. Ci si può liberare di giacca e cravatta ma l'etichetta impone di non aggirarsi per le sale dell'hotel con il solo costume da bagno e le ciabatte. La sera meglio dimenticare i bermuda e optare per il casual chic, camicia o polo e pantaloni lunghi. In un albergo si lascia un'impronta inequivocabile di sé: mai dunque appropriarsi di accappatoi e posacenere, né utilizzare i ricchi buffet per riempire di cibo la borsa da spiaggia»

QUEST'ESTATE: non partirò: preferisco andare al mare fuori stagione, in paesi caldi.

L'INTELLETTUALE. PHILIPPE DAVERIO
Francese naturalizzato italiano, è giornalista, storico, autore tv e critico dell'arte. Ha 62 anni.

«Non stacco mai la spina. Invece consiglio di attaccare una seconda spina, quella della curiosità, cambiando orientamento rispetto all'usuale. Chi si occupa di business scopra il piacere di andare in barca o di leggere, ma la lettura sia casuale. Rinunciare a programmare troppo. Evitare le maratone culturali fra musei e monumenti, con l'ansia di colmare in poche ore le proprie lacune. Meglio dedicare un'intera giornata a una sola visita, guardando con i propri occhi e non in base a quanto dice la guida turistica. E poi, per rimanere meravigliati di quanto l'Italia offre, informarsi bene

di quel che c'è da vedere presso la località scelta. C'è chi va a Forte dei Marmi da una vita e ancora ignora i bellissimi palazzi di Carrara o il Castello di Massadi»

QUEST'ESTATE: scrivendo e lavorando, con ritmi meno frenetici del solito, nella quiete della campagna vicino a Tarquinia.



MEDICO DELLO SPORT
STEFANO RESPIZZI
Milanese, 55 anni, è responsabile del dipartimento di riabilitazione e recupero funzionale dell'Istituto clinico Humanitas di Rozzano (Mi).

«Per ottenere dei benefici occorre individuare lo sport giusto a seconda delle proprie condizioni fisiche. Chi deve combattere la sedentarietà di tutto l'anno può scegliere attività motorie aerobiche che non producono tensioni muscolari, come nuoto, corsa, bicicletta e una camminata veloce (5-6 km in un'ora). Per non eccedere è bene portare un cardiofrequenzimetro. Questi sport, oltre a stimolare l'apparato cardiovascolare, sollecitano la liberazione di endorfine, sostanze che creano una sensazione di benessere. Chi invece è abituato a una impegnativa attività in palestra è meglio che rallenti del 30-40% l'intensità dell'esercizio: non perderà gli effetti positivi dell'allenamento, ma ne guadagnerà facendo riposare l'organismo. Fisico e umore traggono poi un grande giovamento dal riappropriarsi del contatto con la natura, con i suoi odori, suoni, persino con le sensazioni tattili»

QUEST'ESTATE: in Val Badia per fare trekking e ammirare le Dolomiti. (A cura di Elena Correggia e Francesco Elli)

