

Mix up



PSICO-SOLUZIONI

Il silenzio dei teenager

Padri e madri affranti e inquieti, alle prese con l'adolescenza dei propri figli e con un muro fatto di silenzi, reticenze, allusioni, non detti, che possono sfociare nell'ostilità e nel mutismo. In loro aiuto viene lo psicoterapeuta Matteo Rampin, con un manuale che spiega in modo semplice ed efficace, come riuscire a instaurare un dialogo autentico con i propri figli. *Falli Parlare* (Mondadori, 150 pagine, 17 €).

ACCESSORI

Design a misura di gatto

di Alessandra Sessa

Minimal, chic, artistici: i nuovi accessori per il tuo micio diventano complementi di design e stanno bene anche in salotto.



TIRAGRAFFI A SFERA

Il tiragraffi in corda e legno Balty del brand olandese Designed by Lotte sembra una scultura amazon.it, 29,99 €.



CUBO GIOCO

La casetta Qublo, lavabile e atossica, è modulare e si può abbinare ad altri cubi. bamagroup.com, 24,90 €.



Quante calorie si bruciano camminando?



RISPONDE LA NOSTRA ESPERTA
Elisabetta Paolini
personal trainer
presso KinesisSport
a Falconara Marittima (Ancona)

In linea di massima si bruciano 300 calorie, se si cammina a passo veloce per un'ora. Il consumo però è influenzato da molte variabili, come il peso corporeo, il sesso (gli uomini hanno un metabolismo più veloce rispetto

alle donne), il grado di forma fisica (i sedentari consumano di più), l'andatura. Facciamo due esempi. Una donna molto allenata, che pesa sui 50 chili, se cammina in pianura per 60 minuti a una velocità moderata (5 km/h) brucia circa 200 calorie. Ovviamente se il percorso è in salita spende di più: 300 calorie. Invece un uomo sui 90 chili, non in forma, in quello stesso lasso di tempo, in piano e mantenendo un'andatura tranquilla, arriva a consumare più di 300 calorie, che lievitano a circa 540 quando il percorso è in salita. Il mio consiglio, comunque, a chi è alle prime armi e decide di dedicarsi al walking per rimettersi in forma è di cominciare alternando 10 minuti di camminata a velocità moderata (5 km/h) a 5 di riposo (camminando lentamente o sedendosi), da ripetere per tre volte. Si tratta di un programma da eseguire per almeno 3 volte alla settimana, fissando un'ora precisa nella giornata: sarà uno spazio per prendersi cura di sé e migliorare la qualità della vita.