

# SONO *in* SALUTE



Pianeta  
**SCIENZA**

# 23!

**medici**  
al tuo servizio

✓ **DIETA PER LUI**  
via la pancetta

✓ **DIETA PER LEI**  
via la cellulite

Pianeta  
**DONNA**

Solari: lasciati baciare dal sole

Pianeta **UOMO**

Caldo e pressione: i controlli da fare

Pianeta  
**FAMIGLIA**

Adolescenti in vacanza da soli: come gestire l'ansia

Pianeta  
**ARGENTO**

Le mete più gettonate per gli over 65

Pianeta  
**BENESSERE**

Gli sport da spiaggia che ti tengono in forma

Pianeta  
**PSICHE**

Dai una svolta alla tua vita sessuale!

**@FAKE NEWS**

Tutte le bugie della Rete

# Stacca la spina è vacanza!

**MAMME & MOGLI VIP**



VERONICA MAYA



FRANCESCA BARRA

**I FIGLI SONO IL NOSTRO ORGOGLIO**

Pianeta  
**ALIMENTAZIONE**

Prova le nostre **RICETTE**

- **TRADIZIONALI**
- **VEGETARIANE**
- **VEGANE**

*in più...*

- FITNESS
- VIAGGI
- WELLNESS
- ANIMALI
- MODA
- AMBIENTE
- RISPARMI
- PSICOTEST

d.o.





Anche in ferie  
va data fiducia  
ai papà, che  
sono un aiuto  
prezioso nella  
cura dei figli

Con la  
consulenza di  
Chiara Cecutti,  
esperta life  
& executive  
coach a  
Milano.

**C**hi ha figli lo sa bene. E chi ha bimbi piccoli lo sa ancora meglio: le mamme in vacanza non ci vanno mai. Soprattutto quando si lascia la città per cominciare le tanto desiderate ferie estive. Da mamma di due gemelle di 4 anni posso dirvelo con certezza: se durante l'anno trovare dei momenti tutti per me è complicato, quando sono in vacanza è pressoché impossibile. E sono certa che anche voi, care lettrici, vi trovate nella stessa situazione.

## Non dimenticatevi del partner

Mio marito si professa un magnifico compagno di giochi. Anche i vostri? Se sì, lasciate che siano loro a spupazzarsi i bambini in vacanza, almeno per il tempo necessario per ricaricare le pile. Spesso consideriamo gli uomini come bambini troppo cresciuti: proviamo invece a lasciarli fare. Avremo così del tempo per noi e loro comprenderanno le nostre incombenze quotidianamente. Infine, non dimenticate mai di ricavare un po' di tempo per la vita coppia.



# In vacanza

*L'estate dovrebbe essere un periodo di relax, ma per le madri, purtroppo, non è sempre così. Ritagliarsi del tempo per sé non è però impossibile*

di Annalisa Costantino



## Sempre impegnate

Sarà perché noi mamme siamo votate al "sacro" multitasking, che ci impone di fare tutto, possibilmente in contemporanea, senza nemmeno lamentarsi. Sarà perché i nostri geni ci impongono di lavorare il doppio se non il triplo di ogni uomo, perché dobbiamo sempre dimostrare qualcosa a qualcuno. Per questi e per altri motivi, il risultato dell'equazione è semplice: siamo irrimediabilmente stressate. E nello stress, a volte, ci sguazziamo. Si tratta di quella che è comunemente nota come la sindrome della crocerossina. Millenni di storia di conquiste e di lotte, di rivendicazioni e di reggiseni bruciati in piazza non hanno ancora debellato questo "morbo fatale".

## Delegare aiuta

Per fortuna, però, non tutto è perduto. Una soluzione c'è, basta semplicemente cercare quella che fa al caso di ognuna di noi. Una delle prime regole è imparare a delegare. Probabilmente qui si solleverà un coro di voci: «Delegare? Ma a chi? Al padre?». Mamme, rendetene conto: noi donne possiamo fare tutto, ma proprio tutto, però a volte è necessario rallentare. Bando agli attacchi di panico: i figli non li avete concepiti da sole.

## Andate dove... i bimbi si divertono

«Per le mamme le vacanze sono spesso più faticose e stressanti della normale routine quotidiana», afferma Chiara Cecutti, esperta life & executive coach a Milano, «quindi la scelta perfetta ricade su strutture o tipologie di vacanza che riescano a dare sollievo alle donne: dai villaggi turistici alle crociere fino ai camping, l'importante è che offrano attività ricreative e sportive adatte ai bambini di tutte le età. Così, i figli avranno modo di divertirsi e tenersi occupati, mentre le mamme potranno godere di qualche ora da dedicare a loro stesse o ad attività da svolgere con il partner».

Ciò non significa delegare del tutto la gestione della giornata dei bambini, dimenticandoci di avere dei figli. Semplicemente, è una questione di giusta misura: un piccolo distacco che consente ai bimbi di divertirsi sotto la supervisione di personale specializzato e a noi lascia un po' di tempo per leggere, riposare, fare shopping o, magari, anche soltanto fissare il vuoto.

Sconsigliate, invece, sono le soluzioni "indipendenti", come l'affitto di una casa in cui trascorrere la vacanza. Ciò richiederebbe, infatti, impegni costanti come cucinare, lavare i piatti, stirare e pulire. E allora, che vacanza sarebbe?

*Campeggi, villaggi e crociere sono soluzioni perfette sia per*





*scacciate lo*  
**stress!**

## **UN SOSTEGNO DAL PADRE**

Il papà sarà pur in grado, per esempio, di mettere insieme calze non spaiate e completi ben abbinati da infilare in valigia, no? Solitamente, siamo noi mamme a occuparci di preparare i bagagli perché, ci ripetiamo, così siamo sicure che mezza casa (è tutto necessario!) venga in vacanza con noi. Vi svelo un segreto: se anche dovesse mancare qualcosa, lo si può tranquillamente acquistare nel luogo di villeggiatura. O, più semplicemente, se ne può fare a meno. Sono poche le cose da controllare: per esempio, bisogna fare attenzione che il papà non dimentichi il passeggino. Quello sì che sarebbe un bel guaio e ricomprarlo potrebbe avere un impatto non indifferente sulle finanze.

*i figli, sia per i genitori, che possono rilassarsi*