



Con lo chef scienziato



Inchiesta]

RESPIRA COSI' E VINCI LE PAURE

Dominare l'ansia per una sfida: una gara, un nuovo lavoro, una malattia. Si può. Imparando a respirare. Lo insegna Mike Maric, ex campione mondiale di apnea: «Bastano **tre minuti al giorno per ritrovare il controllo** e battere lo stress». E con la sua ricetta si vince anche l'insonnia

di **Betta Carbone**

AMILANO, luglio
vere il controllo sul respiro, fino a dominare ogni muscolo, persino il ritmo del cuore. E quando anche la mente segue il ritmo calmo dato dai polmoni, allora, ci si può immergere nella sfida che ci attende. Senza ansia. Che sia battere il record mondiale di immersione in apnea, come ha fatto per ben due volte tra il 2004 e il 2006 Mike Maric, amico del brand Sector Challenger, il brand delle sfide contro i limiti e contro il tempo; o che sia

NEL BLU In alto, a ds., Mike Maric, 43 anni, ex campione mondiale di apnea, con Giovanni Storti, 60, del trio Aldo, Giovanni e Giacomo, che è tra i suoi allievi del buon respiro. In alto, con lo chef scienziato Marco Bianchi, 38. Entrambi collaborano con la Fondazione Veronesi: «Io sono un nutrizionista del respiro», dice Maric, di genitori croati ma nato a Milano. A ds., Mike in apnea nuota con due delfini.



Mike oggi nuota con i delfini

dominare l'ansia per un esame, per un lavoro da chiudere al meglio. Non a caso **Maric insegna la sua ricetta del respiro a campioni dello sport, ma anche a manager**, agli studenti di Medicina dello sport a Pavia e persino a pazienti oncologici.

Terapia antistress

«Che ci sia in palio una medaglia, un lavoro o la salute», spiega Maric, «sono tre i fattori determinanti per farcela, più di ogni altro tipo di allenamento: **la testa, il respiro, l'alimentazione. Sono queste le nostre armi contro ansia e stress che ci stanno divorando.** Essere padroni del respiro, lo dimostrano studi scientifici, ha effetti positivi su tutto il sistema nervoso parasimpatico e influenza anche i neuroni. Significa diventare padroni della >>

COACH A ds., Mike Maric (anche sotto) con il nuotatore Luca Dotto, 27, che allena apnee e respira con lui, come ha fatto anche Federica Pellegrini. «La mia carriera sportiva si è fermata nel 2005: ho visto morire in immersione il mio più caro amico. Mi sono detto che dovevo mettere la mia passione per l'apnea al servizio degli altri e della vita», ha detto.



Luca Dotto con uno dei suoi allievi



Prof di apnea

«testa e infine del nostro tempo, senza alcuna ansia da prestazione», spiega Mike.

3 minuti al giorno

Ecco la ricetta di Mike che si definisce un **“nutrizionista del respiro”**: «Prenditi tre minuti, per la prima

settimana una sola volta al giorno, prima di colazione, ancora disteso a letto. Inspira lentamente, di pancia, allargando bene ma senza forzare tutto il diaframma, poi espira, il più a lungo che puoi. Pensa a... non pensare, svuota la mente: “Sono qui, ora, con me stesso”, ripetiti. Per gli atleti questa è una tecnica per dominare l'emozione e la paura subito prima del via di una gara o in un momento cruciale di una sfida. **Piano piano passiamo dal ripetere questi “tre minuti di respiro” fino a tre volte al giorno, sempre prima dei pasti. Saranno i 9 minuti al giorno “a pieni polmoni”.** Associamo poi, a quei tre minuti, un “ancoraggio mentale”, un pensiero di rinforzo, come: “Sono pronto”; “Sono sereno”; “Sono carico”».

Funziona anche per vincere l'insonnia

Sono molte le applicazioni terapeutiche che il “buon respiro” può avere. La più immediata? Cura l'insonnia. Spiega ancora Mike: «A letto, prima di dormire, spegni tv, tablet, tutto. Trova una posizione corretta e naturale di collo e schiena. **Inspira profondamente, sempre dalla pancia, allargando bene il diaframma ma senza forzare, poi espira in 2 o 3 volte, cioè fai uscire l'aria piano, non tutta in una volta e come se avessi una cannucchia. Ripeti tre, quattro volte. Alla quinta sarai già nel mondo dei sogni.**»

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA

NUOVA TECNOLOGIA DA TAIWAN distrugge il mercato degli apparecchi acustici!

Fino al
18 luglio
sconto
del 70%!

AMPLIFICATORE ACUSTICO INTELLIGENTE

Piccolo, discreto, comodo, a un prezzo accessibile a tutti!

Non differisce in nulla dal punto di vista qualitativo rispetto ai migliori apparecchi acustici di marca (che costano 3.500-4.000 €), e puoi ottenerlo per la partecipazione al club della salute **a soli 99 €!**

Nuova tecnologia microdigitale che costa 40 volte meno del migliore apparecchio acustico!



adatto all'orecchio destro e sinistro

HEAR CLEAR PRO

È piccolo come una moneta da 10 centesimi

Non senti quello che ti dicono gli altri?

Con l'AMPLIFICATORE ACUSTICO INTELLIGENTE:

- ✓ non sentirai brusii inutili e ronzii di fondo (l'apparecchio rinforza in modo selettivo i suoni importanti eliminando nello stesso tempo i rumori ambientali del traffico e altri suoni inutili, ovvero lo sbattere delle porte o il vociare delle persone che parlano);
- ✓ sentirai le voci delle persone, ma anche il canto, i suoni della radio e della televisione, il canto degli uccelli e altri suoni della natura, **senza nessun problema;**
- ✓ riuscirai a capire benissimo anche le persone che parlano a bassa voce e in modo poco chiaro;
- ✓ finalmente sentirai tutto e tutti intorno a te, anche a distanza!

È tutto questo grazie alla nuova tecnologia che costa **40 volte meno dell'apparecchio acustico più recente!**

Il sig. Sergio di Venezia racconta in che modo l'amplificatore acustico intelligente ha cambiato la sua vita:



“Mi vergognavo ed ero arrabbiato, perché non mi potevo permettere un apparecchio acustico tradizionale!”

Sono pensionato, ma già verso i 40 anni ho iniziato a perdere l'udito. Alla fine ho smesso di uscire di casa e incontrare le persone, perché sempre più spesso dovevo far finta di capire cosa mi dicevano, annuire, sorridere... Mi vergognavo ed ero arrabbiato, perché non avevo i soldi per comprare un apparecchio acustico tradizionale. Ora ho questo amplificatore acustico intelligente. Riesco a sentire tutto come un tempo e posso comunicare di nuovo normalmente con le persone.

Ha un microprocessore audio XV-500 integrato che rinforza intelligentemente i suoni importanti, eliminando nello stesso tempo ronzii e rumori



Otterrai anche 5 gommini in silicone di 4 diverse dimensioni, che ti permetteranno di adattare perfettamente l'amplificatore al tuo orecchio e potrai dimenticare di averlo addosso



Quanto puoi risparmiare?

La spesa per un apparecchio acustico comune va da 500 a 4000 euro. Va aggiunto poi il costo delle piccole batterie (circa 30 € all'anno!), che possono essere acquistate soltanto in negozi specializzati e devono essere sostituite di frequente. **Scegliendo l'amplificatore acustico intelligente, risparmi migliaia euro più decine di euro all'anno grazie al caricabatterie in dotazione!**

L'apparecchio lo puoi ottenere esclusivamente con la vendita telefonica del club della salute. (Non verrà commercializzato nei negozi né ora né in futuro). Ordinare è sicuro, perché non è necessario pagare in anticipo - paghi al postino al momento della consegna dell'apparecchio. Attualmente il club della salute ha organizzato una promozione ed è possibile ottenere un grande sconto.

PROMOZIONE DEL CLUB DELLA SALUTE!

Chiama entro il 18 luglio 2017 e riceverai lo sconto del 70%! Quindi otterrai l'AMPLIFICATORE ACUSTICO INTELLIGENTE per la partecipazione al club della salute anziché a 330 €, a soli 99 €!

Chiama lo: 06 83364922

Lun.-ven. 9:00-21:00, sab. 9:00-18:00, dom. 9:00-16:00
(Normale chiamata locale senza costi aggiuntivi)