

Ero una ragazza fragile, oggi aiuto le altre donne a ritrovare l'equilibrio

Giulia Calefato, 47 anni, ha creato l'app Fit is Beauty

A 18 anni ho iniziato a soffrire di disturbi alimentari: insicura e fragile, i chili di troppo mi hanno fatto terribilmente soffrire. Oggi, dopo quasi 20 anni come pr per una multinazionale cosmetica, sono un'impreditrice digitale: aiuto le donne a ritrovare l'equilibrio psicofisico.

Qual è stata la molla per cambiare? Lavoravo molto, due figli piccoli e mille impegni, come tante donne andavo in palestra per sentirmi in forma, ma nemmeno l'esperienza con un personal trainer mi ha donato quello che cercavo, spendevo soldi e non miglioravo. Così, a 40 anni, mi sono rimessa a studiare per prendere il diploma di istruttrice di fitness e wellness coach. Insomma, mi ci sono voluti vent'anni per raggiungere il

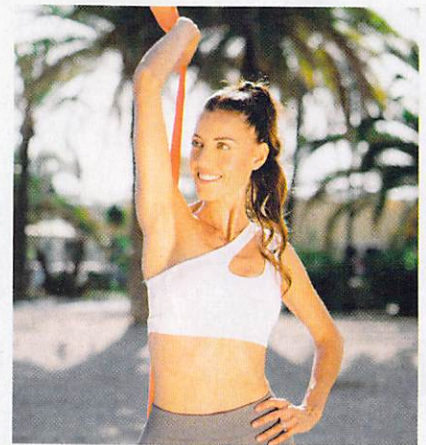
più grande traguardo che ogni donna dovrebbe porsi: amare se stessa.

Come funziona l'app?

È una guida con allenamenti brevi (25 minuti tre volte a settimana) e un piano di educazione alimentare fatto da un nutrizionista. Tutto è su misura in base alla costituzione fisica (ginoide o androide), abitudini alimentari (onnivora, vegetariana, intollerante al glutine o al lattosio), peso, altezza, stile di vita. Apprezzati sono anche gli allenamenti mirati che in 10 minuti permettono di tonificare e agire sui punti critici come le braccia molli, l'interno coscia o l'addome.

Come spiega il successo?

Le donne che mi seguono hanno capito che tornare in forma senza allenamenti



estenuanti, diete restrittive e avendo poco tempo è possibile. In meno di un anno oltre 3.500 allieve di tutte le età si sono iscritte al programma e in 180mila mi seguono su Instagram.

Perché è importante l'attività fisica?

Abbassa lo stress, dona energia costante e positiva. I problemi si ridimensionano, la creatività aumenta, l'autostima cresce. Anna, una donna di 56 anni che con l'app ha perso 9 chili, mi ha scritto: «Grazie, sono rinata».



Una carriera partita dallo stage

Elena Suman, 40 anni, spa manager di Adler Resort Thermae

Dopo diversi anni come estetista e massaggiatrice, mi sono specializzata per diventare operatrice nei centri benessere. Poi sono entrata in una catena di hotel a 5 stelle: ho iniziato con lo stage, oggi sono la responsabile della spa del resort in Toscana.

Qual è il suo compito?

Gestisco un team di 50 persone tra estetiste, massaggiatori e professionisti olistici e delle saune, ma curo anche il rinnovo dei prodotti di cosmesi che utilizziamo per i trattamenti e dei nuovi pacchetti benessere. Inoltre, collaboro con il medico estetico per portare le tecnologie più all'avanguardia per viso e corpo.

Richieste frequenti?

I massaggi terapeutici, i trattamenti in acqua, quelli rigeneranti per il viso, i percorsi di benessere termali, dai bagni

di vapore alle saune fino alle vasche con acqua termale per alleviare tensione alla schiena e purificare la pelle. Molte persone fuggono dalle città per trovare un luogo di pace immerso nella natura per rigenerare il corpo e la mente. L'attenzione per il benessere è aumentata dopo la pandemia: i clienti sono stanchi di un mondo che corre, si sentono sommersi dal lavoro e dalla tecnologia. Qui ricaricano le pile per poi ripartire.

Cosa consiglia in vista dell'estate?

Di purificare la pelle, levigarla. Una dritta che in pochi sanno: fate uno scrub con il semolino, proprio quello che si dà ai bambini piccoli. Oppure un massaggio con olio al lampone, ricco di vitamina C, per riattivare la circolazione e rendere la pelle luminosa.