

Il benessere

IM/PERFEZIONI

Tutti nudi al ristorante solo se magri



LAURA LAURENZI

DISCRIMINATI PERCHÉ GRASSI. Se avete qualche chilo di troppo astenetevi, anche perché non vi faranno entrare. Succede a Tokio, dove a fine luglio aprirà il primo ristorante nudista, con una regola ben precisa: i clienti sovrappeso non solo saranno respinti all'ingresso, ma non avranno alcun diritto al rimborso (750 dollari a testa, cena e dopocena con show incluso), come annuncia il sito internet del locale. Altra norma del "naked restaurant" è

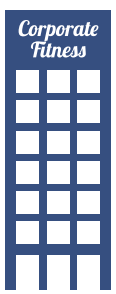
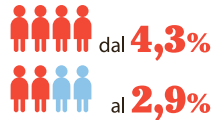
infatti che si paga anticipato, online: "Se superate di 15 chili il peso forma relativo alla vostra altezza, allora non prenotate", intima il regolamento dell'Amrita, parola sanscrita che vuol dire immortalità. Nel ristorante si mangia non proprio in costume adamitico ma quasi, con discutibili mutande di carta messe a disposizione dal locale. Inevitabili le polemiche, visto che il divieto d'ingresso ai sovrappeso non esiste né nel "naked restaurant" di Melbourne né in quello di

Londra. "Se le persone grasse fossero ammesse — si è giustificata la portavoce di Amrita, Miki Komatsu — la cosa sarebbe sgradevole per alcuni. Puntiamo a una sorta di estetica romana, come quella dei quadri che vediamo nei musei". Cosa si intende per "estetica romana", e di quali quadri parla Miki? Le donne ritratte nei "bei quadri" di cui sopra sono spesso giunoniche, per non parlare dei loro cavalier serventi.

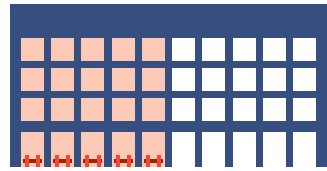
©RIPRODUZIONE RISERVATA

Dalla palestra al check-up oggi in alcuni luoghi di lavoro si punta alla cura dei dipendenti. Perché, si è scoperto, farli stare bene aumenta di molto il loro rendimento a ogni livello

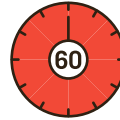
LE AZIENDE che dispongono "Corporate fitness" vedono l'assenteismo ridotto



53% delle AZIENDE Top Employers ha palestre interne



30-60 minuti di ATTIVITÀ FISICA all'ora di pranzo



fa registrare un incremento produttivo del **15%**

60% dei LAVORATORI



Dichiara che le capacità di organizzazione del tempo, le prestazioni intellettive e le capacità di rispettare le scadenze migliorano nel giorno in cui si sono allenati

Esempi ITALY

AMERICAN EXPRESS

Ha appena inaugurato *Wellness Center* aziendale che fa parte di un programma con palestra, nutrizionista che spiega cosa mangiare e insegna a cucinare, un assistente psicologico, lezioni di yoga



BEIERSDORF

Check up ogni due anni presso il Centro Diagnostico Italiano, visite di prevenzione gratuita, medico in azienda



CREDIT AGRICOLE

Offre corsi di ginnastica posturale con due istruttori durante la pausa pranzo



ELICA

Palestra aziendale, gratis per i ragazzi in stage e con un costo simbolico di 5 euro al mese per gli altri dipendenti



MATTEL ITALY

Zona wellness con poltrona massaggiante, attrezzatura stretching, team di massaggiatori per sciogliere le contratture e distendere i muscoli



MICROSOFT

A Milano ha una palestra con 20 diversi corsi settimanali aperta sino alle 22



NESTLÉ

Ha un centro benessere con palestra, centro medico e organizza incontri con specialisti della nutrizione, personal trainer, medici, fisioterapisti



PFIZER

Vaccini contro le polmoniti, check up gratuito annuale, screening dermatologico, convenzione gratuita con un centro sportivo adiacente agli uffici e campagna antinfluenzale



©RIPRODUZIONE RISERVATA

INFOGRAFICA ANNALISA VARLOTTA

l'ufficio che fa bene



press Italia — ma il nostro Healthy living program prevede anche la consulenza di un nutrizionista, dei terapisti per il benessere emotivo e costanti controlli e screening».

Mattel Italy ha creato il programma "Wellness per te" che ingloba una zona wellness equipaggiata, un team di massaggiatori per sciogliere le contratture e un calendario di giornate della salute per incontrare cardiologo, senologo e un nutrizionista che prepara diete personalizzate per ciascun dipendente.

Anche i bancari Unicredit possono rilassarsi a fine giornata grazie a una palestra, di circa 300 metri quadrati, nella nuova sede milanese. E chi lavora per Microsoft non ha alibi all'accidia: in azienda c'è una sala da ginnastica aperta sino alle 22, un campo di calcetto e un percorso running. Mentre Elica ha inaugurato uno spazio fitness disponibile gratuitamente anche per gli stagisti.

Ma non è finita. Chi non ha strutture ginniche, pur di non restare indietro nella battaglia salutista, punta sulle consulenze sanitarie: in Beiersdorf è previsto un check up ogni due anni presso il Centro Diagnostico Italiano, visite di prevenzione gratuita e, naturalmente, il medico in azienda. Per la multinazionale Pfizer l'offerta è ancora più fantasiosa: vaccini contro le polmoniti, check up gratuito annuale, screening dermatologico, una convenzione gratuita con un centro sportivo adiacente agli uffici e persino una campagna antinfluenzale.

Negli uffici non c'è spazio per palestre e affini? Ecco affacciarsi le soluzioni offerte dalla società Urban Fitness. Si tratta di spazi posizionati strategicamente a fianco delle zone con più alta densità di uffici. Li racconta l'ideatore e personal training Adriano Silvestri: «In poco tempo abbiamo realizzato 10 mini studi a Milano e 4 a Roma, le aziende si rivolgono a noi e aprono delle vantaggiose convenzioni per i dipendenti che accedono a lezioni anche brevi ma ugualmente efficaci». Eccoci dunque entrati nell'era della "copalestra" aziendale.

IRENE MARIA SCALISE

ENTRARE IN UFFICIO malconci ed uscire tonici, magri e con la schiena dritta. Non è fantasia ma la strategia di molte aziende che ai dipendenti, oltre a stipendio e buoni pasto, offrono il passaporto per una vita sana. Dopo America e nord Europa anche in Italia sempre più realtà sembra-

zarle è Federico Servadio socio fondatore di CheFormal: «Siamo stati chiamati tre anni fa perché i vertici volevano garantire un benefit senza usare macchinari e così teniamo corsi di ginnastica posturale nella sala riunioni». È sufficiente un tappetino e, in 30 minuti, si ricomincia a lavorare migliori di prima.

American Express ha appena inaugurato un wellness center nella sede romana. «Si tratta di un'area dove i dipendenti possono dedicarsi al benessere seguiti da istruttori professionisti anche attraverso dei corsi personalizzati in base alle loro esigenze — spiega Melissa Peretti, country manager American Ex-

no preoccuparsi della salute dei lavoratori offrendo uno spazio a cinque stelle: American Express, Mattel, Nestlé, Credit Agricole, Unicredit. Il risultato? Vantaggi per tutti. Secondo uno studio presentato nel 2015 dall'American College of Sports Medicine il 60% dei dipendenti dichiara che le capacità di organizzazione del tempo, le prestazioni intellettive e la puntualità nel rispettare le scadenze migliorano proprio nel giorno dell'allenamento. Di più. Fare attività fisica per circa 30-60 minuti all'ora di pranzo fa registrare un incremento produttivo del 15%.

È la fine della pigrizia. La scrivania è la prima nemica dei lavoratori e delle loro schiene? I responsabili di Credit Agricole hanno risolto il problema offrendo sessioni di ginnastica posturale durante la pausa pranzo. Ad organiz-

LA NOVITÀ

Il solare per chi deve difendere i tattoo

Quasi sette milioni: tante sono le persone tatuate in Italia secondo l'Istituto Superiore di Sanità che ha fotografato il fenomeno meno di un anno fa, intervistando un panel di circa 8mila persone. Il 13,8% di questi sono donne. Il trucco permanente di sopracciglia, palpebra o del contorno labbra viene utilizzato dalle pazienti oncologiche o da chi è allergico ai prodotti di makeup. E se l'estate è la stagione nella quale si possono esibire anche i disegni più nascosti, vero è che il sole è nemico di queste opere d'arte cutanee. Alcuni pigmenti, soprattutto il rosso e il giallo possono creare reazioni allergiche anche a distanza di tempo e tutti i tatuaggi rischiano di sbiadirsi sotto i raggi solari. Ecco perché i dermatologi consigliano di applicare un solare ad alta



protezione.

Pupa ha lanciato quest'anno due prodotti specifici proprio per la pelle tatuata: lo Spray Invisibile e lo Stick Invisibile con Spf50. «Abbiamo creato dei prodotti molto versatili — spiega Laura Mandelli, responsabile Ricerca e sviluppo Pupa — adatti a un pubblico trasversale. Sono trasparenti e non lasciano l'alone bianco tipico di protezioni così alte. Basta applicarli, lasciarli asciugare 10 secondi e sulla pelle si crea un film protettivo che la difende dall'effetto nocivo di UVB e UVA e garantisce la tenuta dei colori. E sono perfetti anche per chi vuole proteggere nei, macchie e cicatrici o zone del viso».

(Alessandra Greco)

©RIPRODUZIONE RISERVATA