MammaMag

...Dalle mamme per le mamme

ISSUE 20
FREE PRESS

IO MAMMA

Rientro a scuola dopo le vacanze: cose da fare...

Le straordinarie capacità dei nostri figli

SPORT

Il fitness come prevenzione

LIFESTYLE

Back to School Sdressed Mom

Siggi Group lancia il greenbiulino scolastico ecologico

FOCUS

Chi ha paura del dottore?

Quando portare un bambino dall'osteopata

Diabete gestazionale: cosa è e come affrontarlo?

ilclubdellemamme

Presenta

MAMMERUN

11 SETTEMBRE 2022

GIARDINI MARIO PAGWWANO
5/2 KM DI CORSA/PASSEGGIATA
NON COMPETITIVA
APERTA A TUTTI

ORE 10:00 RITROVO
ORE 11:00 APERTURA ATTIVITÀ
DI ANIMAZIONE PER BAMBINI

CON IL PATROCINIO DEL
Milano
Comune di Milano

MR
MAMME RUN

HBiz 2ness

Gnamma e Mertilli

Gnamma e Mertilli nasce dall'idea di una mamma alla ricerca di prodotti di qualità per i suoi bimbi, ma al tempo stesso semplici, raffinati e alla portata di tutti.
I prodotti di GeM sono stati realizzati pensando ai nostri figli, per questo sono tutti confezionati in Italia e realizzati con materiali scelti con cura.
Qualità, semplicità, raffinatezza sono i tre semplici elementi che caratterizzano le linee di GeM che presentiamo con orgoglio ed entusiasmo.

www.gnammaemertilli.it

Per non perdere tutte le novità e promozioni, iscriviti alla nostra newsletter, seguici e taggaci sui nostri canali social usando anche i nostri #!

gnamma_e_mertilli

@gnammaemertilli

MammaMag

NUMERO #20 - ANNO IV

DIRETTORE RESPONSABILE
Franco Zanetti

CAPOREDATTORE
Mariangela Mango

VICECAPOREDATTORE
Francesca Canale

ART DIRECTOR
Carlo Alfieri

REDAZIONE
Elisa Nani, Sara Lerose, Vittorio Sassudelli

CONTRIBUTI
Giorgia Cirulli, Georgia Conte, Mariangela Cutrone, Valeria Loretti, Lorenzo Natolino, Annabell Sarpato, Martina Ruspa, Miriam Sommese.

WEB & SOCIAL
Seguici e sfoglia il magazine su:
ilclubdellemamme/mammamag
allattando

Editore e pubblicità
H2Bizness
Viale Renato Serra,16 - 20148 Milano
Tel: 02 49543090/91 - info@h2bizness.it

Stampa
PressUp - Via La Spezia, 118/C 00055 Ladispoli RM
Tel. 076-15.27.351

Distribuzione
MammaMag è una free press distribuita in ludoteche, scuole, centri medici, e locali selezionati.
Per l'elenco completo contattaci

Mammamag è una testata registrata al Tribunale di Milano n. 186 del 27/06/2018

Tutte le immagini riprodotte su questa rivista sono pubblicate ai sensi di legge. Alcune delle immagini dove non compare l'autore nè in gerenza nè in pagina, sono state liberamente tratte dal web e sono quindi di dominio pubblico. Nel caso l'autore, di cui non conosciamo il nome, ne vantasse la proprietà potrà rivolgersi alla direzione (info@mammamag.it) che ne prenderà atto mediante la documentazione presentata regolarmente dall'autore e deciderà insieme all'autore se rimuovere immediatamente l'immagine dall'archivio fotografico.

EDITOR'S LETTERS

Care Mamme,
Eccoci arrivati alla fine delle vacanze e al tanto atteso/temuto back to school! In questo numero del nostro Mammamag inziamo proprio trattando il rientro a scuola: cose da fare e consigli! Intordurremo il grembiule ecologico di Siggi e come iniziare al meglio con un planning settimanale.

Finalmente torna Mammerun la corsa non competitiva di Milano deidicata alle famiglie, un momento di sport, ma anche di divertimento e di grande interesse. Tanti altri temi sulle pagine di questo nuovo numero, un'attenzione particolare viene semre rivolta alla gravidanza e alla salute della famiglia.

Parliamo infatti di diabete gestazionale, dell'utilità della figura dell'osteopata per i bambini, delle ansie e le paure dei più piccoli quando vanno dal dottore.

Tanti consigli per una buona e sana tavola, attività per e con i bimbi, idee su come organizzare il primo compleanno dei nostri figli. Come consueto vi invitiamo a scriverci per suggerimenti, richieste, informazioni a redazione@mammamag.it

Buon rientro a tutte!
Francesca

Copertina: Copyright (c) 2018 Yuricazac/Shutterstock.

IO MAMMA

10 RIENTRO A SCUOLA DOPO LE VACANZE: COSE DA FARE E CONSIGLI

12 LE STRAORDINARIE CAPACITÀ DEI NOSTRI FIGLI
INTERVISTA A ANNA GRANATA

16 LE INFLUENCER DI MAMMAMAG

17 MAMME RUN 2022: DOMENICA 11 SETTEMBRE 2022 MILANO

LIFESTYLE

18 SIGGI GROUP LANCIA IL GREENBIULINO SCOLASTICO ECOLOGICO

19 BACK TO SCHOOL, SDRESSED MOM

20 LE RICETTE DI LORENZO NATOLINO

22 IL PLANNING DELLA SETTIMANA

24 L'ORTO DEI BAMBINI

26 VEDI NAPOLI E POI…TORNI!

28 15 CONSIGLI PER FARE DEL PRIMO COMPLEANNO DI TUO FIGLIO
UN EVENTO UNICO

FOCUS

32 CHI SONO I BAMBINI PLUSDOTATI?

34 QUANDO PUO ESSERE UTILE PORTARE UN BAMBINO DALL'OSTEOPATA?

35 TUTTI A TAVOLA: LE PREZIOSITÀ DEL CONVIVIO,
TRA REGOLE E AFFETTO

36 DIABETE GESTAZIONALE IN GRAVIDANZA:
COSA E' E COME AFFRONTARLO?

38 CHI HA PAURA DEL DOTTORE ?
RIMEDI PER SUPERARE UNA DELLE MAGGIORI ANSIE DELL'INFANZIA

SPORT

40 IL FITNESS COME PREVENZIONE

RIENTRO A SCUOLA DOPO LE VACANZE:
COSE DA FARE E CONSIGLI

Come gestire il rientro a scuola dopo le vacanze estive? Cosa comprare? Come preparare i bambini al primo giorno di scuola?
Siamo appena rientrati dalle vacanze e già dobbiamo tornare a fare i conti con le incombenze quotidiane. Se per noi è faticoso, dobbiamo pensare che per i nostri figli potrà esserlo molto di più. Per un bambino recuperare i ritmi scolastici non è così immediato.

COME GESTIRE IL RIENTRO A SCUOLA DOPO LE VACANZE ESTIVE?
Ora non ci resta che organizzarci per fare in modo che il primo giorno di scuola venga vissuto dai nostri figli con estrema serenità, ovvero come un momento di ripresa di un impegno importante e di un percorso di crescita fondamentale.
A seguire troverete una serie di consigli per il rientro a scuola in modo da non trovarvi impreparati e vivere il tutto con estrema serenità.

RIENTRO A SCUOLA COSE DA FARE – CONSIGLI PER I GENITORI
Tra le cose da fare prima del ritorno a scuola c'è: **Mettere tutte le etichette al materiale scolastico**
Questa è una delle cose che molte volte lasciamo tra le ultime cose da fare ma è davvero fondamentale che i nostri figli arrivino al loro primo giorno di scuola con tutto il materiale necessario pronto ed etichettato. Pertanto è opportuno procurarsi le etichette a tempo debito.

Un consiglio per affrontare il rientro a scuola è: **Tornare agli orari scolastici di sonno**
È importante che il bambino si prepari gradualmente agli orari della scuola. Si sa che in estate, complici il divertimento e le lunghe giornate, tirare tardi e svegliarsi altrettanto tardi è quasi d'obbligo. Ma se non recuperiamo per tempo un orario di messa a letto consono all'andare a scuola, rischiamo di trasformare i primi giorni di scuola in un incubo.

Tra le cose da fare prima del ritorno a scuola c'è: **Il cambio dell'armadio**
Molti non la considerano tra le cose fondamentali e, complice il caldo, rimandano il cambio dell'armadio ad autunno inoltrato. Diventa invece molto importante accertarsi che il bambino abbia il giusto abbigliamento per la scuola e non ridursi all'ultimo momento ad acquistare tute e scarpe.
Dobbiamo infatti considerare che il bambino dovrà indossare le scarpe per l'intera giornata, quindi sarebbe davvero opportuno assicurarsi che possano essere adeguate comprandole per tempo e permettendogli di provarle.

Un consiglio per aiutare i bambini a tornare a scuola è: **Placare le ansie "da mamma"**
Noi mamme si sa ci facciamo prendere da mille ansie, soprattutto quando ci sono dei cambiamenti in corso, ad esempio il passaggio dalla scuola materna alla scuola elementare. Dobbiamo imparare a mettere da parte il nostro stress e concentrarci su quello che serve davvero ai nostri figli, ovvero equilibrio e rassicurazioni.

Georgia Conte
www.mammecreative.it

terapie d'avanguardia

fondate sulla **Ricerca**
in armonia con la **Natura**
centrate sull'**Uomo**

guna
terapie d'avanguardia
guna.it

Intervista a Anna Granata

LE STRAORDINARIE CAPACITÀ DEI NOSTRI FIGLI

A CURA DI MARIANGELA CUTRONE

Ogni bambino nasce con delle capacità preziose grazie alle quali impara ad esplorare il mondo che lo circonda per conoscerlo in tutte le sue sfaccettature, renderlo vivibile e a misura dei suoi bisogni e sogni. Sono capacità preziose che successivamente con l'entrata nella scuola dell'obbligo o a causa del contesto in cui si cresce si affievoliscono sino a disperdersi in età adulta. Eppure queste capacità sono preziose e di estrema utilità in ogni fase della propria esistenza. Noi mamme abbiamo tanto da imparare dai nostri figli. Con loro cambia il nostro modo di abitare il mondo. Grazie ai bambini si ritorna ad essere curiosi e creativi e, con queste doti e insieme a loro, possiamo tracciare nuovi sentieri da percorrere per rendere migliore la nostra qualità della vita e anche quella di coloro che saranno i cittadini del futuro.

Su queste capacità preziose la pedagogista Anna Granata ha scritto un libro ispiratorio intitolato" Da piccolo ero un genio" edito da Gribaudo. È un saggio scientifico ma anche una graphic novel da leggere tutta d'un fiato. Ricco di spunti di riflessioni e imput creativi che ci aiuterà ad analizzare il mondo dei nostri figli sotto nuove prospettive al fine di valorizzare al meglio ciò che sono e ciò che potrebbero diventare. È rivolto a tutti gli educatori, genitori, formatori, nonni, pediatri, pedagogisti e aiuta a riscoprire il mondo dell'infanzia in maniera inedita e creativa.

Delle straordinarie capacità dei nostri figli e di come dovrebbe essere una società "a misura di bambino", conversiamo in questa intervista con Anna Granata.

Nel suo libro lei scrive "L'infanzia è un tempo denso nel quale si manifestano straordinarie capacità di interpretazione e interazione col mondo, che rischiamo di perdere crescendo". Secondo lei cosa comporta la perdita da adulti di queste capacità innate e preziose?

Nel tempo dell'infanzia sognavamo tutti in grande: eravamo grandi artisti, grandi scienziate, grandi filosofi che si interrogano sul senso della vita e del mondo. Queste capacità fortemente sviluppate nei bambini – immaginazione, autonomia, desiderio, espressività, intuizione, curiosità, partecipazione – sono fondamentali anche per la nostra vita adulta. Per esempio, l'immaginazione può aiutarci a pensare alternative di vita e di lavoro. La curiosità e il desiderio di conoscere sono importanti per non perdere passione nelle nostre attività quotidiane. L'espressività che ci porta a valorizzare il linguaggio non verbale, è cruciale per vivere al meglio le nostre relazioni famigliari, amicali ma anche lavorative.

Come e in che misura queste capacità influenzano la qualità della vita di quelli che saranno i cittadini del futuro?

Posso rispondere a questa domanda prendendo in considerazione la capacità di immaginazione. Oggi assistiamo tutti agli effetti preoccupanti della crisi climatica, che è prima di tutto una crisi dell'immaginazione. Immaginare alternative di vita, stili diversi di consumo, modalità abitative e lavorative più sostenibili, è fondamentale per rispondere alle enormi sfide della crisi ambientale. Da piccoli siamo tutti capaci di grande immaginazione, che non è evasione dalla realtà ma un modo più profondo di vederla e comprenderla, come ci insegna il grande maestro di design Bruno Munari. Dobbiamo poter coltivare per tutta la vita questa capacità, che ci permette anche da adulti di cambiare il nostro rapporto con le persone e con l'ambiente.

COME E IN CHE MISURA LA SCUOLA DOVREBBE AIUTARE A SALVAGUARDARE QUESTE CAPACITÀ?

Se continuiamo con l'immaginazione, ci rendiamo subito conto che essa non è valorizzata nella nostra scuola. In particolare, c'è un passaggio cruciale che è quello dell'entrata nella scuola dell'obbligo: quando inizia la primaria, si perde quella dimensione del disegno, del progetto, dell'inventiva che è invece fondamentale in ogni esperienza di apprendimento. Nella nostra scuola dell'obbligo prevalgono i metodi compilativi, l'utilizzo di schede standardizzate e di test a risposte chiuse. Questi strumenti non facilitano in alcun modo l'espressione della personalità di ognuno né la capacità di elaborare nuove idee e sperimentazioni. Se ci pensiamo bene, il foglio bianco come spazio per il disegno o per il tema libero è uno strumento sempre meno diffuso nelle nostre scuole, dove si trovano modelli precompilati o disegni da colorare. Ken Robinson sostiene che la scuola attuale uccida la creatività: io non sono così categorica ma vedo sicuramente una scarsa a questa dimensione. Eppure siamo il paese delle grandi innovazioni pedagogiche, come Reggio Children, la scuola Montessori, che hanno messo al centro l'iniziativa e la creatività del bambino.

E LA FAMIGLIA?

Le famiglie sono tutte diverse, non esiste nel nostro Paese un modello unico. Certamente, nelle famiglie di classe media o medio-alta, prevale spesso l'idea di riempire il tempo libero di bambini e ragazzi con corsi, attività sportive, studio delle lingue o intrattenimento di vario tipo. Bisogna però ricordare che bambini e ragazzi hanno bisogno anche di tempi vuoti, di spazio libero, di momenti della giornata nei quali annoiarsi e auto-organizzarsi. È in questo tempo libero che imparano a sviluppare l'immaginazione o l'intuizione, sperimentando attività e progetti creati da sé, che aiutano a esprimere il proprio potenziale e coltivare la propria autonomia, senza eseguire compiti prestabiliti di istruttori e allenatori.

C'È UNA CAPACITÀ CHE SECONDO LEI VA PIÙ TUTELATA RISPETTO ALLE ALTRE E PERCHÉ?

Ho parlato fino ad ora di immaginazione e si può capire che è una dimensione centrale del libro "Da piccolo ero un genio". In questa sede mi sta a cuore però anche parlare dell'autonomia.

Maria Montessori ha dedicato fin dai primi del Novecento i suoi studi a questa capacità, che i bambini sviluppano in maniera spontanea, fin da quando ci chiedono di mettersi le scarpe da soli o di provare ad arrampicarsi su un albero. Essere autonomi nel movimento ha a che fare con la libertà della persona, fin dalla primissima infanzia. Nel mio libro parlo di autonomia di movimento come premessa fondamentale dell'autonomia di pensiero: se imponiamo ai nostri bambini l'uso del passeggino fino alla fine dell'infanzia, se impediamo loro di imparare ad arrampicarsi o a salire sugli alberi, se ci preoccupiamo che possano fare brevi tratti di strada da soli crescendo, rischiamo di compromettere la loro libertà di iniziativa e di pensiero anche in età adulta.

QUAL È IL RUOLO DELLE MADRI, A QUESTO PROPOSITO?

Parlo da autrice ma anche da mamma di tre figli: siamo noi a dover fare un passo indietro per lasciar emergere le capacità, l'autonomia, l'autodeterminazione, l'inventiva dei nostri bambini e bambine. Se facciamo un po' meno, loro faranno un po' di più. Nel nostro Paese nascono pochi bambini, ma questi sono spesso caricati di molte aspettative e di un forte investimento di energie e di tempo da parte di madri e padri. Metterci in una prospettiva di ascolto, di fiducia nelle loro possibilità, di libertà accordata loro in base alle diverse fasi di crescita, è il miglior modo per farli crescere e vederli fiorire nei loro talenti e nelle loro capacità. Le madri in particolare dovrebbero evitare di sostituirsi ai bambini nelle attività che riescono a svolgere da soli, ma anche di voler controllare ogni loro movimento, così come quando diventano più grandi violare lo spazio personale del diario segreto o del cellulare.

COME DOVREBBE ESSERE SECONDO LEI UNA SOCIETÀ "A MISURA DI BAMBINO"?

Una società a misura di bambino dovrebbe prevedere ampi spazi di movimento e di autonomia, poco presenti nelle nostre città ma talvolta anche nei piccoli paesi. Questo è un problema per i bambini, ma non solo: una società dove i bambini non sono visibili per le strade, nelle piazze, all'uscita dalle scuole, nei parchi pubblici, è una società che fatica anche solo a immaginare il proprio futuro. È l'esperienza che faccio ogni estate quando vengo a trascorrere un periodo coi miei bambini in un

piccolo paese popolato quasi solo da anziani: la loro presenza, le loro voci, il loro giocare all'aria aperta rianima la vita del paese, gli anziani si affacciano alle finestre, si crea una nuova socialità tra generazioni diverse. Abbiamo tutti bisogno di sentire e vedere i bambini: una città a misura di bambino è una città a misura di tutti.

A CHI CONSIGLIA LA LETTURA DEL SUO LIBRO?

"Da piccolo ero un genio" è un libro rivolto a tutti i lettori adulti disponibili a mettersi in gioco e a riconnettersi coi bambini e le bambine che sono stati. Mi ha scritto un pediatra dicendomi che si arrampica ancora sugli alberi, mi ha scritto una responsabile delle risorse umane per dirmi che vuole coltivare nei suoi dipendenti la capacità di immaginazione, mi scrivono nonni, giovani genitori o studenti di varie discipline. Certamente, trattandosi di un libro di pedagogia - che incrocia anche il linguaggio della graphic novel - si rivolge in particolare a insegnanti, formatori, genitori, pediatri, ovvero a tutte le persone che hanno a che fare con l'infanzia e possono fare in modo che le capacità dei bambini di oggi non vadano perdute domani.

HELLO FRESH

Una famiglia da gestire e poca ispirazione in cucina?

Ricevi direttamente a casa tua tutti gli **ingredienti predosati** e le **schede ricetta** illustrate per preparare **piatti gustosi** e sempre **diversi**, adatti a tutta la famiglia!

Le influencer DI MAMMAMAG

GAIA
@gaia_bernacchia

CARLA
@carla_perticari

DENISE
@denise_homedecore

MICOL
@unusual_mom

SARA
@sconvoltfamily

AGNESE
@agnecimi82

VALENTINA
@valentina_solazzi

MARA
@mara_alex93

ILARIA
@tresogninelcassetto

BEATRICE
@bibybrigitte

ADRIANA
@adrianadalonzo

EVA
@evatomasoni

MICHELA
@michelademarco_flowerdesigner

MICHELA
@biomamma83

ASHLEY
@ashley_mom_of_triplets

MORENA
@familympp

MICHELA
@biomamma83

ENRI
@acasaconandrea

KEREN
@keren_margarita77

ALESSIA
@alessiaioriooff

GAIA
@ninnamamma

MANUELA
@la_manuelina_

ROSSELLA
@mammachemonello

ALEXANDRA
@momoftwo_alexandra

AMINA
@smilingsmilloo

MARTINA
@martina__difusco

VANESSA
@vanessa.mezzetti

ROSSELLA
@rossellacervone

ELENA
@elenacortinovis_

ILARIA
@ilga92

GIULIA
@giuliacaruccireallife

SAMUELA
@samy.wildearth

FRANCESCA
@thecipollinasfamily

MAMME RUN 2022
DOMENICA 11 SETTEMBRE 2022 MILANO

H2Bizness in collaborazione con il Club delle Mamme organizza la quarta edizione di MAMME RUN.

Mamme Run è una corsa/camminata non competitiva dedicata alle mamme, i loro bambini e tutti coloro che vorranno partecipare. L'evento, avrà inizio alle ore 9:30 ai Giardini Pubblici Mario Pagano in via Pallavicino, Milano.
Mamme Run si svolge lungo un percorso di 2 o 5 km. I partecipanti avranno l'opportunità di percorrere il tragitto come meglio desiderano (camminando, correndo, a passo libero, con o senza passeggini a seguito) con l'obiettivo di consentire a chiunque, anche ai neofiti, di portare a termine il percorso. Alla fine della corsa saranno allestite un insieme di attività di intrattenimento e animazione dedicate ai bambini.

Ospiti d'eccezione di quest'anno saranno anche i Pompieri con POMPIEROPOLI: un percorso ludico/formativo volto ad avvicinare i bambini al tema della sicurezza, il tutto in un'atmosfera divertente e spensierata tra bolle di sapone, laboratori, trucca bimbi, musica, animazione, giochi e tanto altro.

Perché MAMME RUN? Perché da sempre il ruolo di Mamma impone di "correre" su più fronti: lavoro, gravidanza, figli, scuola, educazione, attività sportive, consigli di classe, casa, economia domestica, marito etc. E' innegabile, le mamme corrono per tutti ma raramente per se stesse; raramente una mamma riesce a dedicarsi al Running, per perseguire un benessere psicofisico che solo tale sport può donare a chi lo pratica. Per questo abbiamo ideato MAMME RUN, un evento running finalizzato a stimolare le mamme a ritagliarsi finalmente un importante spazio per se stesse; una giornata evento durante la quale celebrare e festeggiare a dovere la figura della Mamma. L'evento è rivolto principalmente alle mamme e ai loro figli ma sono i benvenuti anche i papà, gli zii, i nonni.

"Le mamme corrono per tutti, raramente per se stesse"

www.clubdellemamme.com/mammerun
Per tutte le info:
mail: info@h2bizness.it
tel: 02 49543090/91
cell: 391-3664892

MAMME RUN

SIGGI GROUP LANCIA IL GREENBIULINO

IL GREMBIULINO SCOLASTICO ECOLOGICO, SOSTENIBILE E SICURO

Siggi Group, marchio da sempre attento e all'avanguardia sul tema della sostenibilità, lancia il greenbiulino, il primo grembiulino realizzato interamente in cotone organico conforme al Global Organic Textile Standard (GOTS) e poliestere riciclato conforme al Global Recycled Standard (GRS). Utilizzare il grembiulino aiuta l'ambiente perché è una scelta che permette di ridurre il consumo di altri abiti, di acqua e di energia. I greenbiulini sono anche sicuri per chi li indossa, perché realizzati secondo le normative vigenti sull'abbigliamento per bambini e, in quanto certificati Oekotex, con materiali atossici.

Buoni per l'ambiente e buoni per i bambini, secondo un'indagine dell'Osservatorio Nazionale sulla salute dell'infanzia e dell'adolescenza Paidòss questi grembiuli per le scuole dell'infanzia e per le elementari sono anche un'igienica protezione in più contro germi, batteri e, non meno importante, le discriminazioni e il bullismo, appiattendo le differenze nel vestiario ma permettendo ugualmente ai bambini di esprimere la propria personalità grazie alla grande varietà di disegni ricamati fra cui scegliere al momento della vendita.

I greenbiulini sono anche un modo per proteggere i vestitini dei bambini dalle macchie e dagli strappi in cui inevitabilmente incorrono giocando e sperimentando in diversi ambienti e con diversi materiali. I grembiuli Siggi, infatti, si lavano e si asciugano facilmente, lasciando i genitori liberi di dedicarsi ad altre attività senza doversi preoccupare di pensare continuamente all'outfit scolastico dei propri figlioletti. Una grande occasione, dunque, per insegnare ai più piccoli il rispetto per l'ambiente, per se stessi e per i propri coetanei, valorizzando il senso di appartenenza e di uguaglianza all'interno della propria classe e della propria scuola e spronandoli a giocare e divertirsi senza timore dei rimproveri a casa per essersi macchiati i vestiti. I greenbiulini sono venduti all'interno di buste di poliestere riciclato, con appendini in poliestere riciclato e gancio nickel-free. I cartoncini utilizzati sono in carta riciclata, così come i cartellini e gli shoppers che accompagnano i prodotti. Tutti i materiali utilizzati per l'imballaggio sono riciclabili. Un must-have per i migliori negozi di abbigliamento per bambini che vogliono impegnarsi concretamente nella sostenibilità anche attraverso i prodotti venduti.

Il nuovo progetto didattico "Amici di Grembiule"

Il progetto didattico gratuito "Amici di Grembiule", promosso da Siggi Group in collaborazione da Neways, è rivolto a 1.000 classi, per un totale di circa 25.000 alunni della Scuola Pubblica dell'Infanzia e delle prime tre classi della Scuola Pubblica Primaria sul territorio italiano. Prendendo spunto da un'indagine condotta in collaborazione con l'Osservatorio Nazionale sulla salute dell'infanzia e dell'adolescenza (Paidòss), che ha coinvolto più di mille pediatri in tutta Italia, questo progetto diventa uno strumento multidisciplinare per approfondire diverse tematiche, fra cui il senso di appartenenza al gruppo e alla comunità scolastica, le regole basilari per favorire l'igiene e la protezione personale e l'utilizzo di materiali ecosostenibili. Il percorso propone tanti suggerimenti per attività ludico-didattiche da realizzare in classe o a casa.

info@siggigroup.it - https://siggigroup.it

BACK TO SCHOOL SDRESSED MOM

L'estate sta volgendo al termine e tra circa due settimane in tutta Italia i nostri ragazzi torneranno a scuola e noi mamme finalmente potremo rilassarci e goderci del meritato riposo (ahah, scherzo!)

Facciamo assieme un elenco delle cose #musthave per il rientro a scuola

- Zaino e astuccio : immancabili ed indispensabili compagni di viaggio che ogni fine anno arrivano malconci e spesso senza la possibilità di essere riutilizzati! Il mio consiglio quindi è spendere un poco di più, ma con la serenità di poterli sfruttare per almeno due anni scolastici
- Cancelleria varia: variopinta e variegata varia in base alla classe e alle richieste stesse del plesso scolastico – penne cancelline, matite, pennarelli (possibilmente lavabili), gomme, lapis, righelli, squadre, evidenziatori e via dicendo
- Targhette termoadesive o timbri con il nome del bambino sono accessori che consiglio per i più piccoli…personalizzare il grembiulino, il portamerenda, il giubbino ecc farà si che vostro figlio/a sia sempre in grado di riconoscere la sua "proprietà" senza accidentalmente prendere o confondere gli oggetti dei compagni creando malcontento
- Abbigliamento comodo, leggero e pratico che non dia fastidio sotto il grembiule lasciando il bambino libero di stare seduto o muoversi a discrezione dei maestri

Sono solo piccoli consigli dati da esperienze personali che vi permetteranno di vivere al meglio e con più serenità il rientro a scuola dei vostri figli!
BUON RIENTRO A TUTTI

Gemma Di Bisceglie
@sdressedmom – www.sdressedmom.it

Porzione per: **4 persone**
Difficoltà: **Facile**
Costo: **Medio**
Tempo di preparazione: **15 MINUTI**
Tempo di cottura: **15 MINUTI**

QUALI INGREDIENTI ACQUISTARE?
1 melanzana
2 zucchine
4 pomodorini
15 olive verdi denocciolate
10 capperi
1 mazzetto di prezzemolo
1 spicchio di aglio
2 cucchiai di olio
sale q.b.
pepe q.b.

MindFoodMan
NUTRIRSI DI EMOZIONI

SPADELLATA DI ZUCCHINE & MELANZANE

COME PROCEDIAMO PER LA REALIZZAZIONE?
Per prima cosa lavate le verdure, privatele delle estremità e tagliatele a tocchetti di un centimetro di lato. È importante che abbiano grossomodo la stessa dimensione affinché cuociano uniformemente.

In una padella scaldate l'olio con lo spicchio d'aglio (per un sapore più tenue lasciatelo in camicia) quindi unite le verdure. Cuocetele a fiamma vivace per qualche minuto poi mettete il coperchio e abbassatela.

Ci vorranno all'incirca 15 minuti prima che siano pronte. Nel frattempo inserire i capperi e le olive e continuare la cottura.

Quasi sul finire della cottura rimuovete l'aglio, regolate di sale e pepe e profumate con prezzemolo tritato al coltello.

Questo contorno leggero si conserva in frigorifero per 2-3 giorni. Vi consigliamo di riscaldarlo brevemente in padella prima di consumarlo.

LORENZO NATOLINO
www.mindfoodman.it - https://www.facebook.com/Mindfoodman/
https://www.instagram.com/mindfoodman/

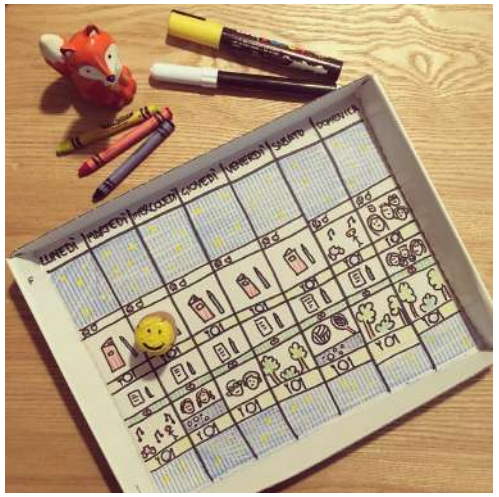
PER LA CURA DELLA PELLE DEL TUO BAMBINO AFFIDATI A UNO SPECIALISTA IN DERMATOLOGIA PEDIATRICA *

TROVA IL DERMATOLOGO DEL NOSTRO NETWORK NAZIONALE PIÙ VICINO A TE! *

WWW.ILDERMATOLOGODEIBAMBINI.IT

IL DERMATOLOGO DEI BAMBINI

IL PLANNING DELLA SETTIMANA



Stanno per ricominciare le scuole e, se per i più "grandi" si tratta di un ritorno, per i piccini è un nuovo inizio, con nuovi ritmi e nuove attività. Così, per abituarli a questa nuova scansione del tempo, vi propongo la realizzazione di un disegno interattivo della settimana. Già, perché a volte noi adulti diamo per scontato che i bambini si siano già formati una loro idea di cosa sia "la settimana"… ma spesso non è così. È nostro compito aiutarli a comprendere questo concetto temporale non proprio immediato. E allora ho pensato di realizzare un planning settimanale che aiuti i nostri bimbi a comprendere lo scorrere del tempo e l'alternarsi delle diverse attività.

Cosa occorre?

- Il coperchio di una scatola di scarpe
- Colori
- Un tappo di sughero che stia bene in piedi (meglio quelli di spumanti e prosecco, dal momento che hanno una base più larga).

Iniziamo dividendo con un pennarello l'interno del nostro coperchio in 7 aree verticali: saranno i 7 giorni della settimana.
Ora dividiamo in orizzontale ogni colonna in base alle diverse attività, senza dimenticarci di identificare anche le ore di sonno: aiuterà i bimbi a comprendere che anche mentre dormono il tempo scorre.
Per ogni attività scegliamo, insieme ai bambini, un simbolo che le identifichi. Io, ad esempio, ho scelto piatto e posate per pranzi e cene, sveglia e scodella per la colazione, bolle per il bagno, quaderno e matita per la scuola, mela per la merenda, e così via.
Una volta completata la vostra settimana, dipingete poi la sommità del tappo con un'immagine che rappresenti il bambino (io ho scelto lo smile).
Ora non vi resta che posizionare il planning su di un piano accessibile per i bambini e guidarli a spostare il tappo in base allo scorrere del tempo. In questo modo potranno vedere a che punto della giornata si trovano e cosa li attende.

SPUNTO PER GLI ADULTI: se è vero che i bambini apprendono a poco a poco i concetti temporali, noi adulti dovremmo re-imparare da loro a stare nel momento presente, senza proiettarci continuamente nel passato o nel futuro. Si vive meglio.

Puoi scoprire altre idee e giochi fantasiosi per bambini (e non!) su:

Valeria Loretti
ciao@laziavale.it - www.laziavale.it
facebook.com/laziavale.it
instagram.com/laziavale.it

Greenbù®

Il nuovo modo ecosostenibile di vestire il tuo bambino!

1 Abbonati e ricevi a casa tua il nostro kit di vestitini!

2 Sfruttali finché il tuo bimbo non sarà cresciuto.

3 Al termine li restituisci o li sostituisci con altri della taglia superiore.

4 Noi li laviamo, sterilizziamo e li rimettiamo in circolo. Impatto zero!

Per le lettrici di Mamma Mag uno sconto del 20% con il codice: MammaMag20

www.greenbù.com

L'ORTO DEI BAMBINI

REALIZZARE UN TELAIO CON ELEMENTI NATURALI

FIORI E PIANTE AROMATICHE PER DECORARE LA CASA O LA CLASSE

Oggi realizziamo un telaio naturale. L'attività che vi presento è stata proposta ai bambini da Federica Stenech, educatrice e insegnante di scuola dell'infanzia, all'interno di un percorso sensoriale. Con un po' di spago e del cordino di cotone ha creato assieme ai bambini un telaio nel quale ogni piccolo tessitore ha incastrato pazientemente i tesori che aveva recuperato durante la passeggiata nel giardino e nell'orto della scuola e nel boschetto poco lontano. Si tratta di un'idea semplice ma originale per decorare la casa, o la classe, in modo creativo.

Che cosa si può incastrare nel telaio? Se volete realizzare un telaio con elementi naturali potete, ad esempio, raccogliere foglie, fiori secchi e fiori di campo, bacche, piante aromatiche come foglie di salvia e rametti di rosmarino, pigne, pezzi di legno, sassi, conchiglie… o tutto quello che vi viene in mente. Il telaio può essere arricchito con qualsiasi tipo di oggetto naturale, può essere modificato e completato anche in momenti diversi, a seconda dell'occasione e della stagione. L'intreccio e le allacciature sono un esercizio che aiuta la manualità dei bambini e l'uso di elementi naturali, il fatto di raccogliere e di sperimentare con materiali di vario tipo stimola la loro immaginazione. Si possono realizzare infiniti pattern bellissimi e coloratissimi.

OCCORRENTE: rametti lunghi circa 30-40 centimetri; spago di iuta, cordino in cotone o filo di lana; elementi naturali: foglie, fiori, bacche, piante aromatiche, pigne, ecc.; forbici

PROCEDIMENTO

realizzate la cornice del telaio: posizionate 4 rametti, a forma di quadrato o di rettangolo, avvolgete intorno agli angoli il cordino e legatelo saldamente in modo da creare una struttura robusta;

realizzate la trama del telaio: legate l'estremità del cordino in uno dei due rami laterali e avvolgetelo in modo doppio ad ogni ramo (in questo modo gli oggetti non si muovono). Continuate ad avvolgere fino all'estremità opposta del telaio e poi terminate legando il filo. Ora il telaio è pronto per essere decorato;

realizzate l'intreccio: intrecciate i materiali dentro e fuori attraverso il telaio.

Divertitevi ad intrecciare elementi diversi, cambiando decorazione e tipo di tessitura a seconda del vostro gusto. Se utilizzerete delle piante aromatiche la vostra decorazione non sarà solo bella, ma anche profumatissima. Se volete inviarmi una foto del vostro telaio o se avete domande o curiosità potete scrivere a ortodeibambini@gmail.com. Sarò felice di rispondervi!

Morena Paola Carli
www.morenacarli.com

VEDI NAPOLI E POI… TORNI!

Per chi è nuova da queste parti mi presento: Mi chiamo Federica e sono innamoratissima della mia famiglia, composta da me, una donna multipotenziale con sempre nuovi progetti per la testa, mio marito Pietro, sportivo di natura con la passione per le ricette culinarie complicate, nostro figlio Christian , che sta per iniziare la seconda elementare con più viaggi fatti di quanti ne abbia mai potuti immaginare io alla sua età, e Azzurra, che ama il rosa e i brillantini sopra ogni cosa ma non disdegna i tuffi in piscina o saltare le onde del mare. La mia pagina instagram Federicamammablogger nasce dalla mia voglia di manifestare questo amore e gridarlo al mondo, unendo le mie capacità, competenze, studi ed esperienze.

In questa rivista parlo dei nostri viaggi , ma sulla mia pagina trovate tutto il resto della mia vita come blogger, docente di lingue e social media manager. Insegnare mi gratifica molto, siano le lingue o il marketing l'oggetto di dialogo, ma una parte della mia formazione ha previsto studi dettagliati sul turismo. Negli ultimi anni viaggio spesso in Italia ed una delle città che ho frequentato maggiormente è Napoli.

Mio marito è nato e cresciuto lì ed ogni anno la visita alla sua terra è immancabile. Una terra che potremmo riassumere in orari dilatati, relax sul mare, piatti deliziosi e saporiti che ti fanno venire nostalgia della Campania quando sei al nord e ti fanno pensare a lei ogni volta che ti avvicini ad una mozzarella, ma ci sono luoghi che mi hanno stupito e vorrei condividere con voi, come la Reggia di Caserta che vi consiglio di visitare, o Mergellina famosa come il lungomare di Napoli ricca di ristoranti e pizzerie dove assaggerete la pizza più morbida che esista.

E chi sono io per non consigliarvi Pompei (come cita ogni guida turistica o sito che si rispetti) o il Castel dell'Ovo con il Maschio Angioino? Musei, opere e bellezze da vedere a Napoli sono tante, ma noi vorremo mettere l'accento sulla zona che da anni ci ospita: i paesi vesuviani.
La storia dell'intera città è legata al vulcano al quale è stato dedicato un parco Nazionale grazie alla sua biodiversità e divenuto noto tra gli sportivi per i numerosi sentieri. I comuni nel parco sono 13 ed ognuno mostra luoghi e monumenti notevoli a chi vuole conoscere meglio la zona…e parola mia: ci sono anche ristoranti squisiti dove assaggiare piatti napoletani che non sapevi nemmeno di desiderare , ma dei quali non potrai più fare a meno. Noi esattamente siamo vicini al Santuario della Madonna dell'Arco è uno dei tre luoghi di culto Mariano più frequentato della regione Campania dove ogni anno accorrono numerosi fedeli a chiedere grazia alla Madonna oppure ringraziarla per il dono ricevuto.

Ho scritto queste righe sul numero di settembre perché mi sembra un ottimo periodo per visitare città europee importanti iniziando proprio dai tesori della nostra penisola che tendiamo spesso a sottovalutare oppure visitiamo soffermandoci solo sui principali luoghi del centro, certamente rinomati e importanti, ma dovremmo prenderci del tempo per conoscere la periferia, dove la vita vera scorre inarrestabile con le sue tradizioni, difficoltà e dove l'accoglienza e la gentilezza non vengono mai negate…e nemmeno il caffè!

www.instagram.com/federicamammablogger

MONDOVELA
yachting & vacanze

Vacanze in libertà!
a misura di famiglia

Insieme, quando tutti ci si diverte.

www.mondovela.it

info@mondovela.it
Via Washington, 7 - Milano
Tel (+39) 02.4819071

15 CONSIGLI PER FARE DEL PRIMO COMPLEANNO DI TUO FIGLIO UN EVENTO UNICO

Finalmente è arrivato il momento di spegnere la prima candelina! È trascorso già 1 anno da quando il tuo bambino ti ha praticamente rivoluzionato la vita: momenti di fatica, difficoltà e sensazione di non essere all'altezza sono stati all'ordine del giorno, ma…riusciresti più a immaginare la tua vita senza tuo figlio?

Domanda retorica, perché conosciamo bene la risposta, e proprio per questo ora è il momento di mettersi all'opera per organizzare una festa di compleanno a dir poco memorabile!
Anche se il tuo bambino ha appena 1 anno, e non ricorderà molto di questa giornata, tu fai comunque in modo di renderla speciale, perché ad aiutare la sua memoria, da grande, ci saranno i racconti di mamma e papà e le mille foto scattate per immortalare ogni istante. Adesso, però, è il momento di mettersi all'opera: senza strafare, col rischio di tramutare il lieto evento in una corsa contro il tempo, nella paura di non riuscire a far tutto come vorresti, ecco qualche consiglio utile per organizzare al meglio la festa di compleanno del tuo bambino!

NON C'È FESTA SENZA L'INVITO
Forse ti sembrera un'idea superata, perché ormai siamo abituati ai gruppi di whatsapp che vengono creati per ogni occasione, specialmente quando si tratta di compleanni!
Ma in realtà, un biglietto d'invito da inviare a parenti e amici intimi è sempre un pensiero simpatico, che strappera un sorriso ai tuoi ospiti e rendera l'evento ancora più speciale.

Sia online che nelle cartolerie puoi trovare tante idee divertenti: scegli un invito colorato e originale, che rappresenti, in modo giocoso, la personalità e il carattere di tuo figlio. Se invece sei un'appassionata del fai da te, potrai dare spazio alla tua fantasia e creare biglietti personalizzati con disegni, fotografie del tuo bambino, bottoni colorati, mattoncini lego, insomma…tutto ciò che più ti piace e mette allegria!

DOVE FESTEGGIARE IL COMPLEANNO?
Per scegliere la location migliore ricordati che ciò che conta è che sia una giornata all'insegna della serenità e della tranquillità. Sono queste, infatti, le parole chiave che dovranno guidarti durante tutta l'organizzazione del tuo evento e, anche se sappiamo che il tuo entusiasmo sarà alle stelle, non dimenticarti che il protagonista è un piccolino di appena 1 anno, che ha bisogno soprattutto di calma e sguardi amorevoli. Evita, quindi, luoghi troppo affollati e musica alta e preferisci una situazione più tranquilla: in primavera o in estate, potrai valutare la scelta di un parco o del giardino di casa, per trascorrere qualche ora all'aria aperta e tra i profumi della natura, mentre in autunno e in inverno una buona soluzione potrebbe essere quella di addobbare casa tua per l'occasione o, in alternativa, rivolgerti a una ludoteca.

Decidi anche in base alle tue possibilita: casa sara la soluzione più impegnativa, ma anche più economica, e potrai dare spazio alla tua fantasia, creando addobbi e ideando il menù per imbandire il buffet e deliziare i tuoi ospiti.

STABILISCI UN BUDGET
Sappiamo che l'amore per un figlio supera ogni limite e confini, ma cerca di trovare il giusto equilibrio tra quello che vorresti realizzare e quanto vuoi/ puoi spendere!
Solo così potrai capire cosa fare autonomamente e cosa, invece, delegare a professionisti esperti!

FESTA A TEMA
Per il tuo bimbo, ma soprattutto per gli invitati, può essere piacevole e simpatico partecipare a una festa a tema: ciò significa che, una volta varcata la porta, i tuoi ospiti si troveranno immersi nella fiaba o cartone animato che hai scelto per questo importante evento! Tutto quindi dovrà richiamare il tema principale: che sia Hello kitty, Winnie the pooh, Bing o una delle intramontabili fiabe Disney, l'importante è che piatti, bicchieri, tovaglia, palloncini e festoni siano coordinati per stupire gli ospiti di ogni eta!

GLI INVITATI
Se mai ti fosse venuta voglia di organizzare il party del secolo, aspetta ancora qualche anno per questo! Sara un momento eccitante per il tuo bambino, anche solo perchй diverso da tutti i giorni, quindi non correre il rischio di creare confusione con troppe persone! L'ideale è invitare familiare e qualche amico stretto o, in alternativa, gli amichetti del nido con i rispettivi genitori. Se non vuoi escludere nessuno, prendi in considerazione la possibilità di organizzare due occasioni distinte, così da evitare situazioni troppo caotiche!
Se hai intenzione di accogliere i bambini, cerca di predisporre una stanza precisa per questo, facendo spazio il più possibile: in tal modo riuscirai a creare una zona vuota, libera da eventuali pericoli.

UN BUFFET A BASE DI…?
Ricorda di lasciarti guidare dalla semplicita e fai una

rapida considerazione degli invitati per decidere il menù. Se si tratta di una festa con altri bambini, pensa a una merenda a base di frutta, focaccia morbida, plum cake fatti in casa dentro pirottini tutti colorati, biscotti con tante forme divertenti, ciotole di yogurt o gelato al latte!
I bambini di 12 mesi, infatti, non potranno mangiare ancora tanti alimenti, come ad esempio il cioccolato, quindi non imbandire il tavolo con dolci a base di nutella o comunque troppo elaborati e dai sapori forti!
Per quanto riguarda la torta, almeno qui non vogliamo porre limiti al tuo estro: che tu scelga l'effetto wow con una cake stile americano, o un pan di spagna più classico a forma di numero 1 ripieno di crema, pensa anche a un'alternativa per i più piccoli, come una torta di mele o una crostata con la marmellata!
Ovviamente, non dimenticarti degli adulti o dei bambini più grandi di età, se ci sono, e pensa a qualcosa di buono anche per loro, che potrai fare tu in casa o ordinare dal tuo forno di fiducia, oltre ai soliti pop corn, patatine e panini ripieni che non possono mai mancare!

LA PRIMA CANDELINA
Guai a considerarla solo un dettaglio! A ogni eta la candelina ha un'importanza centrale, ma quando si tratta della prima…vietato lasciare la scelta al caso!
Sarà l'elemento che completerà la torta e che catturerà l'attenzione di grandi e piccoli. Ne esistono di mille tipi, colorate, con i glitter, con i personaggi dei cartoni animati, a pois, a righe, ma per acquistare quella giusta, dovrai attenerti al tema della festa o, in alternativa, alle tonalità scelte per tutti gli elementi decorativi.
A questo punto, non dovrai far altro che posizionarla con amore al centro della torta e completare la decorazione!

L'ORARIO MIGLIORE PER FESTEGGIARE
A che ora far arrivare gli ospiti?
Per decidere l'orario giusto in cui dare inizio ai festeggiamenti, prendi in considerazione innanzitutto le abitudini del tuo bambino. Ecco allora, che le possibilita migliori sono 2: o la tarda mattinata prima del pranzo, oppure il tardo pomeriggio, dopo il riposino, quando tutti i bambini saranno più riposati. Fai in modo che la festa non si prolunghi per piщ di 2 ore: i più piccoli, infatti, trascorso questo arco temporale, perdono interesse per la situazione e iniziano a piangere per la stanchezza.

I FESTONI
Che tu abbia uno spirito creativo o meno, su internet potrai trovare tantissime idee per decorare la location della festa di compleanno in modo divertente. Bandierine colorate, palloncini a elio, lampade di carta e lucine colorate sono solo alcuni dei modi per rendere l'ambiente allegro e vivace. E l'occorrente per la tavola? Anche per quello dovrai ingegnarti e scegliere tra piatti, posate, tovaglioli e bicchieri dalle mille fantasie e colori!

QUALCOSA DI ORIGINALE:
LO SMASH CAKE
In Italia non è ancora molto diffuso, ma si tratta di un servizio fotografico che si fa al piccolo festeggiato prima della festa!

Durante lo smash cake il tuo bambino giochera con una torta tutta per lui e, solo in questo caso, i no sono vietati! Più la tocca, la rompe si impiastriccia e meglio è! E mentre lui è occupato a fare del suo meglio, un fotografo scatterà tante foto divertenti, che verranno poi stampate e appese il giorno del compleanno!

I REGALI
Il rischio di ricevere regali inutili o uguali tra loro è sempre molto alto! Ma c'è una soluzione: puoi stilare una piccola lista regalo con qualche idea da cui prendere ispirazione. Non pensare di essere scortese, perché non c'è niente di cui vergognarsi! I tuoi ospiti apprezzeranno, anche perchй spesso non sanno cosa regalare e sapere di aver acquistato qualcosa di davvero utile per il bambino li rendera piщ sereni! In che modo recapitare la lista dei regali? Insieme al biglietto di invito o anche con un bel messaggio personalizzato, da inviare su qualche chat di gruppo!

FATTI DARE UNA MANO
È importante chiedere aiuto sia prima che durante la festa! Questo non vuol dire che da sola tu non possa farcela, ma…perché trasformare un giorno così bello in un incubo dal quale ci vorrà una settimana per riprenderti?
Inoltre, se hai la fortuna di avere una nipotina o un nipotino piщ grande, investilo/ a del compito di controllare che tutto vada nel migliore dei modi!
Lui o lei sarà felice di rendersi utile e per te…4 occhi sono meglio di 2!

GIOCHI DI INTRATTENIMENTO
Hai pensato a come intrattenere i bambini invitati al compleanno?
A 1 anno sono ancora troppo piccoli per maghi e giocolieri, ma…non per giocare!
Molti traguardi cognitivi, sociali e motori vengono raggiunti a 12 mesi e per i tuoi baby ospiti ci sono tante idee divertenti, che apprezzeranno molto anche le loro mamme. Potresti, ad esempio, creare una zona relax con morbidi cuscini e libri musicali, mettere a disposizione fogli e colori per farli disegnare o creare un percorso a ostacoli costruito con scatoloni colorati. Insomma, largo alla creatività!

IL REGALO DA PARTE DI MAMMA E PAPA
L'organizzazione della festa è sicuramente un bell'impegno, ma anche pensare al regalo è un compito arduo, soprattutto per le mamme più indecise! Il tuo bambino cresce a vista d'occhio e giorno dopo giorno sviluppa capacità sempre nuove e sorprendenti! Non c'è il regalo giusto o sbagliato, ma di sicuro pensare a qualcosa di utile e stimolante, che gli rimarra nel tempo è l'idea piщ azzeccata!
Perché, allora, non regalargli un libro magico, dove il protagonista è proprio lui? Puoi acquistarlo online e personalizzarlo come vuoi! Sarà un pensiero allo stesso tempo pieno di dolcezza e molto educativo che, quando sarà grande, porterà sempre con sé.

UN REGALO PER GLI OSPITI
Al termine della festa è sempre carino salutare e ringraziare i tuoi ospiti con un piccolo pensiero di ringraziamento. Puoi scegliere tra tante idee come un biscotto a forma di caramella confezionato dal tuo pasticcere di fiducia, un ciondolino in argento, una foto di tuo figlio e l'invitato in questione scattata con la polaroid, etc. Un dono, qualsiasi esso sia, per far sì che nessuno dimentichi mai questo giorno così speciale! Ora sei davvero pronta per organizzare una super festa di compleanno, che restera nel cuore di tutti, soprattutto quello di mamma e papa

CHI SONO I BAMBINI PLUSDOTATI?

Con il termine plusdotazione o iperdotazione cognitiva si intende quell'insieme di caratteristiche che accomuna i bambini gifted. Si tratta di bimbi che hanno un'intelligenza molto più elevata rispetto alla media dei loro coetanei. Convenzionalmente, si parla di bambini plusdotati se hanno un Quoziente Intellettivo superiore a 130 punti. Ma non solo. I bambini plusdotati non si caratterizzano solo per le altissime capacità cognitive. Essi, spesso, mostrano anche una superiore velocità di processamento e maggiore capacità di analisi delle situazioni. Hanno un pensiero divergente molto sviluppato. Sono intuitivi. Hanno una buona memoria. Spesso possiedono anche capacità percettive fuori dal comune e una sensibilità molto accentuata.

I bambini plusdotati rappresentano circa il 2% della popolazione. Insomma, sono dei piccoli geni. Questo è vero, ma c'è un però. Non dimentichiamoci che questi bimbi, anche se dispongono di capacità cognitive altissime, sono sempre dei bambini. Spesso, infatti, si ignora la dis-sincronia di sviluppo con la parte emotiva e relazionale. Se a livello cognitivo si tratta di bambini plusdotati, il livello emotivo-relazionale corrisponde all'età anagrafica. Anzi, non sempre. Molte volte, infatti, a causa delle grandi situazioni di stress che si trovano ad affrontare, possono sviluppare difficoltà proprio a livello emotivo, comportamentale e nelle relazioni con i coetanei.

BAMBINI PLUSDOTATI: COME SI RICONOSCONO?

Come si riconoscono i bambini plusdotati? Ovviamente, come sempre, non è possibile generalizzare. Ogni bambino, infatti, ha le proprie peculiarità, i propri punti di forza e aree dove fa un po più fatica. Anche i bambini plusodotati, dunque, non sono tutti uguali. E' possibile, però, rintracciare alcuni aspetti che sembrano accumunare i bimbi con iperdotazione cognitiva. Di seguito, proviamo a vederne alcuni.

CONTINUA RICERCA DI STIMOLI

I bambini plusdotati sono alla continua ricerca di stimoli. Sono bimbi curiosi, amano fare mille domande e, spesso, non si accontentano di semplici risposte. I loro interessi vertono su temi complessi. Ad esempio, possono cercare informazioni sulla nascita dell'universo, sulla morte o sul senso della vita. Vi è un forte interesse per i concetti astratti, come, ad esempio, il tempo e lo spazio. Questa curiosità emerge già in tenera età e, via via, si fa sempre più forte. Per questo, spesso i bambini plusdotati si stancano facilmente degli stimoli quotidiani e sono insofferenti alle routine.

LINGUAGGIO RICCO E ACCURATO

I discorsi dei bambini plusdotati sono diversi da quelli dei coetanei non solo nei contenuti. Spesso, lo sono anche nella forma. Molte volte, infatti, i bambini plusdotati utilizzano un linguaggio "da grandi", con un vocabolario ricco e forbito. Anche le frasi utilizzate sono complesse e articolate. E, questo, fin da che i bambini sono piccolissimi. Molte volte questo può apparire strano agli occhi dei coetanei, che possono arrivare a considerare "strano" o "sopra le righe" il loro compagno.

LETTURA E SCRITTURA PRECOCI

Molte volte, i bambini plusdotati sorprendono genitori e familiari perché imparano da soli. Imparano, ad esempio, a leggere e a scrivere in autonomia. Senza l'insegnamento di nessuno. Spesso, in tenerissima età. Molte volte questo vale anche per il calcolo e per i numeri.

UMORISMO DA GRANDI

Anche l'umorismo è diverso da quello dei compagni. Spesso, i bambini plusdotati hanno un umorismo più fine, "da grandi". I coetanei non capiscono questo modo di scherzare e di fare battute e, a volte, possono considerare questo tipo di umorismo molto strano e poco divertente.

SENSO DI GIUSTIZIA

Molte volte, i bambini plusdotati hanno un senso di giustizia molto marcato. Per questo, a volte eccedono nelle polemiche e tendono ad avere atteggiamenti sfidanti verso l'adulto.

BAMBINI PLUSDOTATI: ATTENZIONE ALLA DIS-SINCRONIA

Come già detto in precedenza, spesso si pensa che i bambini plusdotati siano dei piccoli adulti in miniatura. In realtà, essi sono dei bambini. Si parla di dis-sincronia proprio per indicare che, a fronte di una iperdotazione cognitiva, il loro sviluppo emotivo corrisponde a quello anagrafico o, a volte, risulta anche inferiore, a causa dello stress a cui spesso è sottoposto. I bambini plusdotati, inoltre, vivono i sentimenti con grande intensità, hanno una profonda emotività e sono molto sensibili. Ne deriva che, inevitabilmente, la loro sofferenza è ulteriormente amplificata.

Molte volte i bambini plusdotati hanno una scarsa fiducia in sé stessi e nelle proprie capacità. Contrariamente a quello che si può pensare, infatti, questi bimbi possono avere un'autostima molto bassa. Le caratteristiche di questi bimbi, quindi, se non ben gestite, possono portare a sviluppare diverse difficoltà a livello emotivo. Possono insorgere disturbi d'ansia o, a volte, stati depressivi.

Se il contesto non riconosce e gestisce al meglio questa iperdotazione, si può andare incontro anche a difficoltà relazionali. I bimbi si sentono diversi dai loro compagni e inadeguati al contesto. Possono fare fatica ad inserirsi nel gruppo classe. A volte, vengono esclusi dai compagni perché considerati "strani". Spesso con i coetanei faticano ad entrare in relazione o, quando ci riescono, si annoiano e non riescono a instaurare rapporti duraturi. Molte volte, dunque, preferiscono la compagnia dell'adulto. Tante volte, i bambini plusdotati amano ritagliarsi del tempo dove stare da soli e viaggiare con la fantasia.

BAMBINI PLUSDOTATI: LA SCUOLA

Nell'immaginario comune, il rapporto con la scuola dei bambini plusdotati è sicuramente positivo. Purtroppo, molto spesso non è così. Anzi. Se non riconosciuta e adeguatamente gestita, l'iperdotazione cognitiva può trasformarsi in un limite per il bambino. Purtroppo, ancora troppo spesso non si pone l'attenzione adeguata a queste situazioni. Molte volte i bambini plusdotati non vengono riconosciuti come tali. Spesso, infatti, vengono etichettati come irrequieti o iperattivi. Altre volte, insofferenti e distratti. Poco motivati. Oppositivi.

Riconoscere i bambini plusdotati e garantire loro un piano didattico personalizzato è fondamentale. Occorre tenere conto delle caratteristiche del bimbo, riconoscerne le specificità e promuoverne le potenzialità personali. E' importante porre l'attenzione sul loro potenziale, per permettere ai bambini di esprimere al meglio se stessi e le proprie inclinazioni. Occorre creare il contesto adeguato dove i piccoli possono esprimersi. Ma non solo. Occorre prestare grande attenzione agli aspetti emotivi e relazionali, per fare il modo che i bambini possano stare bene con sé stessi e con gli altri. Solo in questo modo, infatti, è possibile garantire il loro benessere.

Dott.ssa Annabell Sarpato, Psicologa
www.annabellsarpato.com
Mail: sarpato.annabell@tiscali.it
Tel: 3477142893

QUANDO PUO ESSERE UTILE PORTARE UN BAMBINO DALL'OSTEOPATA?

Quando puo essere utile portare un bambino dall'osteopata? Fin da subito!! io tratto direttamente i neonati direttamente gia durante la gravidanza . Quando tratti la mamma durante la gravidanza aumenta la serotonina, ossia l'ormone della felicità il rilassamento arriva anche al bambino. Durante il parto possono crearsi delle tensioni date da scarsa dilatazione, un travaglio troppo lungo, troppo veloce.. possono creare al bambino dei piccoli disturbi creando una sintomatologia come pianti continui, difficoltà di suzione difficoltà di suzione , reflusso, plagiocefalie (asimmetrie del cranio e della faccia), di torcicollo miogeno, di lesioni del plesso brachiale, o di reflusso gastrico, coliche addominali, stipsi, sonno disturbato, iperattività, difficoltà di suzione e altro ancora.

In cosa consiste l'osteopatia in ambito pediatrico?
L'osteopatia in ambito pediatrico è una specializzazione che prevede trattamenti delicati e per nulla traumatici, adatti ai disturbi caratteristici dell'età evolutiva. La possibilità di curare sin dalla primissima infanzia eventuali malformazioni, scompensi della struttura ossea e disfunzioni dell'apparato membranoso e legamentoso può evitare dolorosi e lunghi percorsi di cura una volta adulti.

Sin dalla vita intrauterina, il neonato può aver subito "danni" che ne hanno provocato disfunzioni. Il parto è il primo grande trauma che ogni essere umano affronta e le sue dinamiche spesso lasciano lesioni che il bambino non riesce a risolvere spontaneamente. Se durante la gravidanza la mamma soffre di lombalgie, sciatalgie, tensioni addominali è molto probabile che tutte le strutture coinvolte non riescano a compensare le richieste di un continuo adattamento dato dalla crescita del feto. Il bacino non si predispone nella migliore condizione per affrontare il parto e ciò potrebbe creare compressioni anomale e asimmetriche sul futuro neonato. Un parto dalla difficile fase espulsiva che segue un lungo travaglio, così come un parto troppo veloce o distocico che ha richiesto l'uso del forcipe, ventosa o specifiche manovre ostetriche, o ancora un cordone ombelicale troppo corto o attorcigliato a cappio possono aver compromesso i tessuti delicati del neonato. Quando i bambini diventano più grandicelli si possono presentare altre problematiche come piedi piatti o cavi, ginocchia valghe o rare, ritardi dello sviluppo psico-motorio, problemi oculari sia di deficit di visus che di strabismo, ritardi nel gattonare o camminare, ernia inguinale, nei maschietti il testicolo ritenuto, problemi della sfera otorinolaringoiatrica come otiti e mal di gola frequenti. L'osteopata tratta anche problemi di malocclusione che spesso richiedono lunghi e talvolta dolorosi interventi odontoiatrici, di bruxismo, scoliosi, cifosi e lordosi non fisiologiche, problemi respiratori con o senza manifestazioni asmatiche. "Se la pianta cresce storta, l'albero non sarà mai dritto.

MIRIAM SOMMESE
OSTEOPATA do m ROI
PERSONAL TRAINER E COACH ON LINE
www.osteopatamiriamsommese.com
TEL. 3313183933 - Milano Lecco Carugo

TUTTI A TAVOLA: LE PREZIOSITÀ DEL CONVIVIO, TRA REGOLE E AFFETTO

La tavola è senza alcun dubbio un luogo speciale: che sia quella di casa, la mensa scolastica oppure il telo da picnic steso sul prato o sulla spiaggia, essa porta con sé ingredienti e condimenti unici, di grande valore. Di queste componenti che arredano la tavola, rendendola luogo d'incontro, di scambio e di apprendimento, potremmo forse indicarne quattro principali. La prima è proprio quella della convivialità: la colazione, il pranzo e la cena costituiscono momenti di ritrovo che chiamano a raccolta persone diverse e generazioni diverse, permettendo alla famiglia e/o agli amici di ritrovarsi, di portare il racconto delle rispettive giornate, di intessere legami e di far circolare la parola, oltre alle gustose pietanze. Convivio, del resto, nella sua etimologia latina significa proprio "vivere insieme".

La seconda è quella del gusto, dell'assaporare assieme: a tavola si assaggiano cibi nuovi e tradizionali, si mangia vicino ad altre persone con le quali condividere questa esperienza e dalle quali è possibile anche apprendere sapori inediti, legandoli poi ad un ricordo. Chi dimentica, infatti, il gusto e il profumo delle lasagne della nonna, o i buonissimi piatti preparati dalla mamma di domenica per tutta la famiglia? Anche a scuola, sebbene il cibo non sia come quello di casa, si può vivere questa ricca esperienza di condivisione, assaporando insieme ai compagni e alle maestre le pietanze della mensa, nonché imparando ad assumere un comportamento adeguato al contesto. La terza componente, infatti, è quella delle regole, una dimensione che dà forma anche alla tavola e che aiuta, soprattutto bambini e ragazzi, a orientarsi nel momento del pasto: benché ogni famiglia abbia le proprie, ve ne sono alcune che si possono generalmente ritrovare nelle diverse occasioni conviviali, come ad esempio il rispetto dei turni di parola, la cooperazione per apparecchiare e sparecchiare, la possibilità di alzarsi solo quando tutti hanno finito di mangiare. Gli adulti, inoltre, svolgono anche in questo contesto un'importante funzione di esempio e di modello, motivo per cui è bene ricordare che il loro comportamento cattura sicuramente lo sguardo attento e curioso dei più piccoli, pronti ad apprendere da loro.

La quarta e ultima componente è quella dell'affetto che, insieme al cibo e alla parola, circola a tavola tra i commensali: specialmente tra le mura domestiche, le pietanze vengono preparate con cura e amore dai genitori, quindi vengono condivise con i figli che, mangiando, accettano ciò che viene proposto e mostrano così fiducia nei confronti dell'altro. Fin dalla sua fondazione, l'Associazione Pollicino pone infatti l'accento sull'intenso legame che, a partire dall'allattamento, unisce cibo e amore, con il primo aspetto che diviene velocemente e facilmente veicolo di messaggi: aprendo o chiudendo la bocca, bambini e ragazzi comunicano un benessere o un malessere agli adulti di riferimento, ai quali viene chiesto non solo di riempire lo stomaco, ma di poter offrire anche un particolare cibo, in grado di nutrire il cuore.
Per ulteriori approfondimenti si rimanda al testo "SFAMAMI" (Edizioni Mimesis 2021) dell'Associazione Pollicino.

Associazione Pollicino
e Centro Crisi Genitori Onlus
Via Amedeo D'Aosta, 6 – Milano
info@pollicinoonlus.it - www.pollicinoonlus.it
Tel. 800.644.622

DIABETE GESTAZIONALE IN GRAVIDANZA:
COSA E' E COME AFFRONTARLO?

Il diabete mellito gestazionale (GDM) è caratterizzato da un'intolleranza glucidica di entità variabile, che inizia o viene diagnosticata per la prima volta in gravidanza e, nella maggior parte dei casi, si risolve non molto tempo dopo il parto. Le linee Guida al riguardo per la Gravidanza Fisiologica prevedono che:

- La glicemia deve essere controllata fin dal primo esame del sangue
- La curva da minicarico di glucosio (75 g) va proposta alla 16-18^ settimana a donne che:
- Abbiano avuto diabete in gravidanze precedenti
- Abbiano BMI pregravidico ≥ 30
- Abbiano riportato glicemia compresa tra 100 e 125 mg/dl al primo riscontro
- In caso di esito negativo, il test va riproposto a 28 settimane (nelle stesse categorie sopra citate)
- La curva minicarico di glucosio (75 g) va proposta alla 24-28^ settimana a donne che:
- Abbiano ≥ 35 anni
- Abbiano BMI pregravidico ≥ 25
- Abbiano avuto macrosomia fetale in gravidanze precedenti
- Abbiano anamnesi familiare di diabete
- Siano originarie di Asia meridionale, Caraibi, Medio Oriente
- Dopo almeno 6 settimane dal parto, in caso di riscontro positivo, va ripetuta la curva da minicarico

Il ginecologo quindi rimanda al Centro Diabetologico di riferimento per ricevere istruzione per l'automonitoraggio glicemico con controlli ogni 2 settimane. Viene spesso data anche un dieta da seguire (spesso non personalizzata). Vengono prescritte iniezioni di insulina solo qualora dieta e attività fisica non funzionassero. Ebbene si, I migliori amici della donna, anche in questa fase delicata e bellissima sono proprio una sana dieta e dell'attività fisica costante e ovviamente adatta al periodo in questione.

Da un punto di vista nutrizionale cosa possiamo fare se ci è stato diagnosticato il Diabete Gestazionale?

Prima di tutto il mio consiglio è sempre quello di rivolgersi ad un professionista che sia in

grado di supportarvi in questa fase "patologica", fortunatamente spesso solo di passaggio.

Detto ciò vi sono alcuni punti che al di là della personalizzazione sono sempre utili da tenere a mente:

I carboidrati sono i protagonisti da tenere certamente sotto controllo, nelle idonee quantità e con una attenzione al carico glicemico specifico (paramentro che stabilisce l'impatto del cibo in questione sui livelli glicemici). Diffidate da diete eccessivamente restrittive dal punto di vista calorico: anche in caso di obesità le calorie dovranno essere adeguate a sostenere voi e la vostra gravidanza. Ahimè dolci, dolcini, dolcetti, frutta in quantità eccessiva andranno eliminati!

Importante è anche l'introito proteico: ricordiamoci che le proteine in eccesso vengono accumulate arricchendo I depositi lipidici.. perciò non abusiamone!! Il corretto e bilanciato quantitativo andrà ponderato su misura in base alle esigenze di perdita o no di peso, di livello di attività fisica… insomma come sempre non esiste una regola valida per tutte. Utile certamente moderare l'apporto di alimenti insulinogenici: ovvero quegli alimenti che stimolano l'insulina in modo importante (latticini, pane bianco, patate, caramelle…)

Abbiamo già parlato di quanto I grassi siano un elemento fondamentale nella dieta, vi ricordo anche qui di optare per quelli salutari evitando quanto possibile I grassi saturi di cibi preconfezionati, conservati, trattati etc!

D.ssa Ghidoni Diletta
Biologa Nutrizionista - D.ssa in Scienze Motorie
@dilettaghidoni.pt

CHI HA PAURA DEL DOTTORE ?

RIMEDI PER SUPERARE UNA DELLE MAGGIORI ANSIE DELL'INFANZIA

Cari genitori, la paura del dottore rientra in una delle più frequenti ansie nell'infanzia. La paura, come la tristezza, la gioia, la rabbia e il disgusto, è una delle emozioni primordiali, quindi fisiologiche dell'essere umano. È normale avere paura, ma spesso l'oggetto della paura viene determinato da noi genitori. Siamo noi che spesso proiettiamo le nostre ansie sui figli, rendendo bersagli per la paura oggetti o persone comuni.

Nella mia esperienza di mamma e pediatra ho sentito spesso genitori e nonni terrorizzare i bambini con frasi del tipo "se continui così arriva la polizia e ti porta via", oppure "non toccare quel cane altrimenti ti mangia" o ancora "non aprire quella porta altrimenti esce il mostro". Capite quindi come mi sia sentita le prime volte in cui mi sono resa conto che in queste minacce rientravo anche io: "se non stai fermo e non ti lasci visitare la dottoressa ti fa la puntura". LA PUNTURA è il nemico. La dottoressa è l'aggressore armato di siringa. Un'immagine terribile e terrorizzante.

Per noi adulti queste frasi sono degli escamotage educativi per fare in modo che i nostri figli si comportino come vorremmo. Dal punto di vista del bambino però, sono delle frasi che generano panico, che possono essere vissute come: "se faccio il cattivo mia madre/nonna/padre non mi difenderà dal cattivo che vuole mangiarmi/portarmi via/pungermi". Questo è il punto. Mettiamo qualcosa di normale, come il dottore, tra noi e i nostri figli, lasciandoli in balìa delle loro paure.

Quale bambino ha paura del dottore? Innanzitutto, dobbiamo ricordarci che durante lo sviluppo fisiologico del bambino, esistono momenti più o meno caratterizzati dalla diffidenza verso l'estraneo. Un lattante di 2 mesi difficilmente avrà paura, e sorriderà tutta la visita al medico. Differentemente, un bambino di 10 mesi, in piena fase di paura dell'estraneo, anche se caratterizzato da un attaccamento sicuro potrebbe essere preda di ansia dal medico.

E per i bimbi più grandi? Il bambino di 2 anni o più che avrà paura del dottore (o del poliziotto, o del mostro ecc) sarà quello che viene posto in antagonismo con la figura in questione. Il medico non è una minaccia, fa parte della routine della vita del bambino. A volte fa punture, a volte fa male (guardare i timpani con l'otoscopio durante un'otite può essere molto doloroso), ma la maggior parte delle volte è innocuo e passa la sua visita a ridere e scherzare con il bimbo.

Come fare quindi per rendere l'esperienza dal dottore un'esperienza piacevole e non traumatica? Semplice, la soluzione è parlare con i nostri bimbi e spiegare loro la dinamica della visita. Spesso il genitore sa con anticipo cosa farà il medico: se è un bilancio di salute, può spiegare al bimbo che l'obiettivo della giornata sarà sapere quanto è cresciuto e fare qualche giochino per stadiare lo sviluppo. Se invece il bimbo ha un sospetto di gastroenterite ed è in condizioni cliniche non troppo rassicuranti, sarà fondamentale dire che il pediatra dovrà visitarlo, toccargli la pancia e che forse questo potrà essere doloroso.

Punto fondamentale: MAI mentire o omettere informazioni ai bambini! Se l'obiettivo della giornata è la vaccinazione, o stiamo andando in pronto soccorso a mettere dei punti su una ferita aperta, non indoriamo la pillola. Spieghiamo ai nostri figli che la giornata potrà non essere piacevole e che le esperienze suddette potrebbero essere dolorose. Ricordiamo che il dolore è una SENSAZIONE SOGGETTIVA, per cui lo stesso atto potrà essere percepito come lieve o insopportabile in persone e situazioni differenti. L'ansia è sicuramente un peggiorativo della sensazione dolorosa, quindi il nostro obiettivo è mettere a nostro agio i bimbi prima della presa a carico.

Altro punto fondamentale: IL DOTTORE NON È IL NEMICO! Frasi come: "non aver paura, ti difendo io" oppure "cosa ti fa questo dottore brutto e cattivo?" sono espressioni che instillano nella testa del bambino che il medico sia qualcuno da cui proteggersi, con cui sei in pericolo. L'idea è comunicare vicinanza al bambino, senza antagonismo. Potremmo invece dire "so come ti senti, ma vedrai che il dottore si prenderà cura di te. È qui per aiutarti. E io sono qui con te ogni minuto, andrà tutto bene". Il messaggio è lo stesso, sono qui con te, ma includo il dottore nel messaggio, perché anche lui è qui per te.

Come fare quando la comunicazione verbale non ci aiuta? Nella fase tra i 9 mesi e i 2 anni, la cosa migliore è tenere sempre il bambino in braccio durante la visita, facendogli sentire la nostra presenza fisica. Se per qualche ragione il bambino va coricato sul lettino, la mamma deve mantenersi nell'area di contatto visivo, parlare con tono rassicurante, cantare una canzoncina o spiegare cosa sta succedendo.

E a casa? Utile può essere comprare dei libri in cui si racconta l'esperienza del protagonista dal dottore. Alcuni li ho trovati molto interessanti: le sei storie scacciapaura di Lodovica Cima, L'ospedale di Katie Daynes. Altra cosa è il gioco di imitazione: comprare la valigetta del dottore e giocare con peluches e genitori potrebbe essere una valida soluzione.

E voi mamme? Chi di voi ha questo problema? Come lo affrontate? Qualcuna che l'ha risolto ha altre soluzioni?

Dott.ssa Martina Ruspa
@30minuticonlapediatra

IL FITNESS COME PREVENZIONE

Il concetto di fitness è legato alla condizione di benessere psicofisico di un individuo. L'attività motoria rappresenta uno dei primi step per la prevenzione di numerose patologie invalidanti e persino con decorso fatale. La regolare attività sportiva, anche di lieve entità ma costante, si rivela uno strumento idoneo a migliorare le condizioni di benessere ed efficienza fisica, con ripercussioni inevitabili anche sulla sfera sociale.

Un perdita di funzionalità, infatti, si associa ad atteggiamenti di chiusura, stati d'ansia e depressione. Medesima cosa può avvenire in soggetti che si trovano a gestire condizioni di sovrappeso derivanti dall'inattività. In questo caso la composizione corporea, non solo è un primario fattore di rischio organico, ma genera una condizione di malessere psicologico derivante dal timore degli sguardi e del giudizio altrui, dalla non accettazione del proprio corpo. Ecco perchè la costante pratica di attività motoria e il graduale incremento della loro intensità, diviene un efficace strumento nel limitare le cattive abitudini di vita che concorrono ad incrementare i rischi per la propria salute.

Non è mai troppo tardi per avviare questi cambiamenti: l'organismo risponde positivamente anche in età adulta, a patto che si rispettino i fisiologici tempi di recupero e l'intensità di lavoro sia commisurata alla propria condizione fisica.

L'allenamento non è dunque solo una prerogativa per chi ha l'intento di migliorare la performance in chiave atletico-sportiva, ma anche di chi desidera migliorare e mantenere il proprio stato di efficienza fisica.

Giorgia Cirulli @homefithome.fit
Personal Training Esclusivo al Femminile - A domicilio/Live su skype o whatsapp - Milano/Monza Brianza
Nutrizione - Psicoterapia - Naturopatia - Ginecologia - Estetica - 348.1114503
info@homefithome.fit - www.homefithome.fit

ilclubdellemamme

UN **CLUB**, DEDICATO A TUTTE LE **MAMME** ITALIANE, IN CUI POTER CONDIVIDERE **EMOZIONI**, **NOTIZIE** CHE RIGUARDANO TUTTO CIÒ CHE È IL **MONDO** DI NOI MAMME

FOLLOW AS
ILCLUBDELLEMAMME

MNG TRAVEL

Viale Renato Serra 16 20148 Milano
tel. 02 49543090
mail: info@h2bizness.it
www.mngtravel.it

MNG Travel è un Tour Operator-Agenzia di Viaggi con sede a Milano, specializzato nella produzione e rivendita di viaggi a livello internazionale.

MNG Travel collabora con aziende, enti ed associazioni, gestendone la logistica travel e le esigenze «incentive» e «congressuali» con attenzione sulla personalizzazione dei servizi.

MNG Travel organizza al meglio i viaggi di piacere e relax, per scoprire nuovi mondi e culture!

KIABI
la mode à petits prix

S.E.K.I. S.r.l. con Socio Unico, sede legale in via Caldera 21 Milano, Reg. Impr. Milano, C.F. e P. Iva 11777790152 – Capitale Sociale i.v. 1.000.000. Lista dei negozi partecipanti su Kiabi.com.
*FELPA BAMBINA ref. ZB366, 71% cotone, 29% poliestere, disponibile in 4 colori, dai 3 ai 12 anni, 9€ 6€ FELPA BAMBINO ref. ZC218, 70% cotone, 30% poliestere, disponibile in 4 colori, dai 3 ai 12 anni, 9€ 6€

KIABI.COM