

BODY POSITIVITY

Rivista clienti Atupri
N° 2 | 2021

Una visita da
Morena Diaz

pag. 4

La prima assicurazione
di base interamente digitale

pag. 8

Le golosità sono
ammesse

pag. 21

atupri

L'assicuratore della salute

IN QUESTO NUMERO

Morena Diaz
**La strada verso
l'amor proprio**

pag. 4

Atupri SmartCare
Indovina indovinello...

pag. 8

Alimentazione intuitiva
**Mangiare ascoltando
lo stomaco**

pag. 10

Elay Neal Moses
**Body Positivity: un
tema anche maschile**

pag. 12

Calendario degli eventi
Continua...

pag. 15

Per essere autonomi
**Una vita lavorativa
attiva**

pag. 16

Dr. med.
Daniel A. Knutti
**Gli ideali di bellezza
sono difficili da
raggiungere**

pag. 18

Ricette
**Qualcuna in più è
ammessa?**

pag. 21

Movimento
**Restare sempre
ben flessibili**

pag. 23

Offerte dei partner
**Così l'inverno rende
felici**

pag. 27

Premi assicurativi
**Risparmiare con
intelligenza**

pag. 28

Approfondimenti
**Un caffè in compagnia
di Neda**

pag. 30

Colophon: rivista clienti Atupri - una pubblicazione di Atupri Assicurazione della salute **Indirizzo della redazione:** Comunicazione aziendale e marketing, Zieglerstrasse 29, 3001 Berna, redaktion@atupri.ch **Direzione della redazione:** Nadine Graf e Julia Bruchez **Concezione, contenuti e realizzazione:** BOLD AG, Berna **Traduzione:** Apostroph AG, Lucerna **Stampa:** Vogt-Schild Druck AG, Derendingen **Carta:** carta priva di legno non patinata, invio singolo con pellicola l'm Eco (con percentuale di materiale riciclato superiore al 50%) **Foto:** copyright Atupri **Sito web:** atupri.ch **Copyright:** riproduzione consentita solo previa autorizzazione scritta **Pubblicazione:** semestrale, in italiano, tedesco e francese **Tiratura totale:** 135'000 copie

CARE LETTRICI, CARI LETTORI,



Ogni cultura ed ogni epoca ha i propri ideali di bellezza. Ma non erano mai stati per la maggior parte di noi così irraggiungibili e al contempo onnipresenti come oggi. I mass media e i social media ci bombardano tutto il giorno con immagini di corpi allenatissimi e visi perfetti. La vera bellezza non è nascosta nelle lenti e nei filtri delle fotocamere, ma negli occhi di chi osserva... Spesso ce ne dimentichiamo.

Proprio per le persone giovani è difficile sviluppare una sana consapevolezza del proprio corpo in un contesto del genere. La pressione di pubblicità e media conduce velocemente alla paura di non soddisfare gli standard e a uno stile di vita che a lungo andare può dan-

neggiare non soltanto il corpo, ma anche la psiche.

Cordialmente

Christof Zürcher

Presidente della Direzione generale

Per questo dedichiamo l'edizione odierna della rivista Atupri al percorso - non sempre semplicissimo - verso una maggiore accettazione di sé e più amor proprio. Speriamo di avervi incoraggiato a scoprire la bellezza in tutte le sue forme e sfumature e ad apprezzarla.

LA STRADA VERSO L'AMOR PROPRIO



Morena Diaz

Accettare se stessi non è mai stato tanto difficile quanto all'epoca degli splendidi influencer e dei programmi di fotoritocco facilmente accessibili. Ogni giorno, super-uomini senza difetti ci sorridono dai manifesti o dagli schermi. È facile perdere di vista la realtà. Proprio contro questo si batte la ventottenne Morena Diaz, che si impegna per la presenza su Internet di immagini di corpi più realistici e per un maggiore amor proprio. Ma il percorso per arrivarci non è stato affatto facile.

Fin da piccola Morena Diaz ha dovuto lottare per amarsi. Trovava la sua pancia troppo grassa, le spalle troppo ampie. Ogni giorno guardandosi al mattino allo specchio non vedeva altro che dolore e preoccupazione. Nel 2013 - all'epoca ventenne - aveva raggiunto il fondo: spronata da immagini di donne apparentemente perfette su Instagram, Morena ha sviluppato una dipendenza dallo sport abbinata a una fame eccessiva, che alla fine ha generato un disturbo alimentare.

«Il senso della vita è veramente piacere agli altri?»

«Non dimenticherò mai il momento in cui ero seduta sul pavimento del bagno di casa mia e mi piangeva il cuore», scrive qualche anno dopo Morena nel suo libro «Love Your Body». E aggiunge: «Avevo appena avuto un attacco di fame e avrei preferito sottopormi a una lavanda gastrica.» Così si è accasciata al suolo, perché pensava di non essersi meritata niente di meglio. E guardandosi attraverso il velo di lacrime, non si è praticamente riconosciuta: «Il mio corpo poneva una domanda: il senso della vita è veramente piacere agli altri?»

Facciamo miracoli

Il percorso per l'appartamento in cui Morena Diaz e il suo compagno Enrique si sono trasferiti da pochi mesi conduce su una stretta scala a chiocciola in moquette. «Fin troppo ripida, vero?», ride Morena. Accarezza il suo pancione, che al momento dell'intervista è tondo come una palla, e scuote la testa: «Quasi non ce la faccio più a salire e scendere.»

Sono passati otto anni dalla memorabile serata sul pavimento del bagno. Nel frattempo la ventottenne è ogni giorno fonte di ispirazione per oltre 60'000 persone su Instagram, dove si impegna per l'amore proprio e un'immagine positiva del corpo. «È stato un lungo percorso, ma ora

«Vado bene come sono e non mi lascio influenzare! Soprattutto non da ideali di bellezza non realistici!»

mi sento veramente bene nel mio corpo», racconta guardando pensosa verso il basso. E aggiunge: «Tra l'altro sono state decisive le tante persone meravigliose che si impegnano su Internet per la Body Positivity, cioè per un'accettazione a livello sociale dei corpi di qualsiasi taglia e forma.» Ma amare se stessi è un compito che dura una vita: «Proprio ora, durante la gravidanza, quando mi guardo allo specchio faccio così con gli occhi», e per dimostrarlo Morena

spalanca gli occhi pieni di lacrime... «La mia pancia si ingrossa, lì c'è un po' più di cellulite, ogni giorno qualcosa di nuovo», sorride.

Ma come si fa a trattarsi con benevolenza? A zittire le critiche interiori? «Non esiste un vero trucco. A volte copro i pensieri negativi dicendo a voce alta: «Vado bene come sono e non mi lascio influenzare! Soprattutto non da ideali di bellezza non realistici!» Indica il suo pancione e dice: «Alla fine qui sto facendo un miracolo!» Persa nei suoi pensieri, Morena si guarda le mani e aggiunge: «I nostri corpi compiono meraviglie ogni giorno anche in modi diversi e si meritano il nostro amore e la nostra accettazione.»

Andiamo bene così

La luminosa abitazione con tre camere e mezza in cui vivono Morena Diaz e il suo partner non ha balcone, ma un ampio giardino d'inverno con divertenti porte ad arco e un rivestimento da parete effetto arena. Di tanto in tanto un aeroporto transita in mezzo alla vista celeste. Un aeroporto è vicinissimo. Morena sospira: «Penso sempre: ma dove vanno tutti? Vanno in ferie? Se è così portatemi con voi!» Ride. Sei invi-

diosa? «No. Per accettare me stessa alla fine ho dovuto anche imparare che non ci si dovrebbe paragonare agli altri.»

Ma come si fa a non fare il confronto con gli altri, quando ogni giorno su Internet siamo bombardati di immagini con persone perfette? «Quando si seguono i social media bisogna fare attenzione», Morena fa scorrere lo sguardo lungo la parete a specchio di fronte a lei e aggiunge: «Dovremmo seguire soltanto persone che ci fanno bene. Che ci lasciano una bella sensazione.» E aggiunge sorridendo: «Semplicemente bisognerebbe mettere da parte un po' di più il cellulare.»

«Gli ideali di bellezza moderni sono intenzionalmente non realistici.»

E da ultimo, ma non per importanza: se potesse, che cosa porterebbe con sé la ventottenne Morena Diaz della sua versione più giovane?

«Andrà tutto bene», sogghigna Morena con fare ribelle: «Non farti mettere sotto pressione. Gli ideali di bellezza moderni sono intenzionalmente non realistici. L'industria della bellezza - in rapida crescita - alla fine guadagna denaro sfruttando le nostre incertezze.» Piega le mani sotto il suo grembo e conclude: «Non devi soddisfare alcuna aspettativa. E senz'altro nessun ideale di bellezza. Vai bene come sei. Per tutta la vita.»

Aiuto in caso di disturbi alimentari

Si parla di disturbo alimentare quando le persone non mangiano seguendo le esigenze fisiche. Si basano sui dati delle calorie o impongono regole di alimentazione. Tanti sono i fattori che possono portare a un disturbo alimentare e spesso è difficile parlarne. Se voi o qualcuno che conoscete ne è colpito, sono disponibili i seguenti centri di riferimento:

- Società Svizzera dei Disturbi dell'Alimentazione (SSDA): sges-ssta-ssda.ch
(Questa pagina è disponibile in tedesco e francese.)
- Telefono Amico: 143.ch
- Pro Juventute: 147.ch



INDOVINA INDOVINELLO...

... qual è il nome della prima assicurazione di base completamente digitale di tutto lo staterello? Atupri SmartCare trasforma lo smartphone in un referente astuto, rapido e semplice per tutte le domande e questioni mediche. Dal cellulare la consulenza medica è disponibile 24 ore su 24 e in tanti casi la consultazione video o per telefono ci fa risparmiare anche una visita allo studio medico.

Bye-bye sala d'attesa

Con SmartCare le visite mediche si svolgono subito e comodamente da casa. Per farvi sentire ancora di più a vostro agio, estrarremo a sorte un divano da sogno dell'azienda SOFACOMPANY del valore di CHF 3'000.-.



Per partecipare e altre informazioni:
atupri.ch/vincere



Colpo d'occhio sulla salute: sempre e ovunque

Le persone sono sempre più in mobilità e in questo lo smartphone è un costante accompagnatore. Da tempo sostituisce non soltanto la telefonia della rete mobile e la macchina fotografica, ma anche la collezione di dischi, la TV, la lista della spesa e la console per giocare. Come pioniera digitale, Atupri ora dispone anche di uno studio medico sullo schermo del cellulare - con SmartCare, il primo modello della Svizzera di assicurazione di base completamente digitale.

Check-in con l'aiuto della consulenza medica digitale

Tanti problemi di salute possono essere individuati e delimitati con poche domande. Grazie all'app Medgate di Atupri questo compito è svolto dall'assistente digitale. Il funzionamento è semplicissimo: immettete i vostri sintomi e rispondete ad alcune domande sulla vostra condizione di salute del momento. Riceverete subito una raccomandazione sulla necessità per la vostra problematica di effettuare una consultazione telefonica, video o con visita nello studio del medico di fiducia. In tanti casi è così possibile evitare inutili consultazioni.

Medgate - il vostro studio medico online

Se raccomandata, segue una consulenza personale medica per video o telefono da parte di un medico Medgate. Medgate, il più grande centro di telemedicina d'Europa, è riconosciuto a livello mondiale e aperto 24 ore su 24. L'intera comunicazione avviene in formato digitale e anche ricette, prescrizioni e certificati medici vengono forniti in formato elettronico.



Volete prendere nelle vostre mani la vostra salute?
Allora scoprite subito i vantaggi di SmartCare su:
atupri.ch/smartcare

ALIMENTAZIONE INTUITIVA – MANGIARE ASCOLTANDO LO STOMACO

Spesso il nostro corpo sa più di tutti cosa gli fa bene. Prendiamo sul serio segnali come la fame, il senso di sazietà e le voglie: non esiste giusto o sbagliato. Anche la voglia di cioccolato si guadagna un posto nella vita quotidiana

Una volta era ovvio

Mangiare ciò che si vuole: quello che suona come una tendenza del lifestyle, è la forma più originale dell'alimentazione. I segnali del corpo – come fame, senso di sazietà o rifiuto – hanno già accompagnato i nostri antenati nella vita di tutti i giorni, ad esempio quando il disgusto mette in guardia da un cibo avariato. L'attuale atteggiamento nei confronti dell'alimentazione ha perso molto di questa naturalezza ed è caratterizzato soprattutto da abitudini e norme sociali. Spesso il nostro corpo ne risente. Chi teme che «mangiare ascoltando lo stomaco» sia una tentazione verso patatine e simili può stare tranquillo: l'alimentazione intuitiva non è una dieta lampo, ma un modo duraturo di alimentarsi. Occorre ricordare che più la si cura e meglio funziona.

La routine vince

Il nostro corpo è abitudinario. Prendiamo sul serio segnali come fame o senso di sazietà, con il tempo si svilupperà un naturale ritmo dei pasti. Così cala la richiesta di energia immediatamente disponibile, ad esempio sotto forma di dolci. In particolare per il «buco di metà pomeriggio», stanchezza e sete vengono spesso compensati dall'alimentazione. Quindi è meglio ascoltarci un po' in anticipo, prima di raggiungere il cioccolato per riflesso.

Equilibrio e gusto

A proposito di cioccolato... Non ci sono alimenti proibiti, ciò che conta è la varietà. Più è ricca la varietà di scelta da singoli gruppi alimentari – ad esempio prodotti a base di cereali e latticini o frutta – minore è il rischio di un'alimentazione unilaterale. Gli attacchi di fame da lupo diventano così più rari. Ma nel nostro piano alimentare le leccornie trovano ancora spazio – in fondo anche il gusto è importante.

L'attenzione paga

Lo stress è un veleno per il corpo, che silura la nostra naturale percezione alimentare. Ne risente anche il gusto. Per questo vale la pena, durante i pasti, prendersi una pausa dalla quotidianità e ascoltare con consapevolezza ciò che dice lo stomaco. Siamo sazi o abbiamo ancora fame? Abbiamo voglia di più lenticchie o di un'arancia? A lungo termine non soltanto la nostra alimentazione è più equilibrata, ma siamo meglio equipaggiati per la quotidianità.



Trovate ulteriori informazioni e consigli da parte della Società Svizzera di Nutrizione (SSN) sulla nostra piattaforma dedicata alla salute:
atupri.ch/alimentazione



BODY POSITIVITY: UN TEMA ANCHE MASCHILE

Elay Neal Moses

Non sono soltanto le donne a soffrire di ideali di bellezza non realistici e della correlata pressione verso la perfezione: anche gli uomini ne sono colpiti, ma praticamente non se ne sente parlare. Il fotografo zurighese Elay Neal Moses vorrebbe cambiare le cose. Fa moltissima pubblicità con immagini forti per la «Male Body Positivity», cioè una maggiore accettazione sociale del corpo maschile in tutte le sue forme e dimensioni.

Elay, cos'è la Male Body Positivity?

È come la Female Body Positivity. Un rapporto sano con il proprio corpo, che non si orienta verso ideali di bellezza ma è pensato per il benessere e la salute.

Tuttavia le donne, per quanto ho potuto valutare, hanno meno difficoltà a mostrarsi vulnerabili e a parlare delle proprie incertezze. Per questo si sente principalmente parlare di Body Positivity in correlazione alle donne. Gli uomini hanno bisogno di recuperare.

Ti occupi intensamente di Male Body Positivity, perché?

Gli ideali di bellezza e la pressione correlata non si fermano di fronte agli uomini. Secondo me in determinate cerchie si continua a pensare che agli uomini non importi il proprio aspetto esteriore. Che percepiscano meno - rispetto alle donne - la pressione a soddisfare un determinato standard. Non è così. Purtroppo tante persone hanno interiorizzato un'idea di mascolinità che non lascia spazio alle incertezze. Per questo non affronterebbero mai l'argomento.

Quali i problemi affrontano gli uomini in termini di mancata soddisfazione dei consueti ideali di bellezza?

Entrano in gioco le stesse incertezze delle donne. Si hanno dubbi sul proprio corpo, non ci si sente all'altezza e quindi aumenta ulteriormente l'insicurezza. Un circolo vizioso. Nel caso ideale la soluzione sarebbe una radicale accettazione di sé. Un aspetto sicuro di sé può mettere in ombra qualsiasi «pecca di bellezza». Perché se ci si sente bene nella propria pelle, anche aspetto e carisma cambiano. Ma le cose purtroppo non sono così semplici. Spesso ci dimentichiamo che il nostro corpo compie ogni giorno dei miracoli. Dovremmo apprezzarlo, invece di metterlo sempre alla prova e sollecitarlo. La funzione del corpo non è rincorrere ideali effimeri, ma accompagnarci nel mondo in salute.



Perché serve il movimento Male Body Positivity?

Gli uomini dovrebbero riconoscere che anche loro sono sottoposti a una dannosa pressione dovuta alle aspettative. Soffrirne non significa essere deboli, vanitosi o «effeminati». Per me è sbagliata e ostruzionistica anche l'affermazione che per gli uomini la situazione sia meno peggio. Non ci dovrebbe essere una gara tra sessi, ma dovremmo tirare tutti dalla stessa parte. In fin dei conti l'obiettivo è comune: esempi più realistici per le generazioni più giovani.

CONTINUA...

Vi piace la rivista Atupri dedicata alla Body Positivity? Allora non dovrete neanche perdervi la nostra tavola rotonda online del 19 ottobre 2021. Un team esperto farà luce sulle tendenze e sulle possibili conseguenze da diverse prospettive e risponderà alle vostre domande. Ma questo non è l'unico highlight nel calendario di eventi di Atupri.



Sono bello o bella?
19 ottobre 2021

Il movimento Body Positivity contrasta gli ideali di bellezza irreali, incentivando un approccio più tollerante nei confronti del proprio corpo. Sotto la guida della moderatrice Tama Vakeesan, un team esperto discute gli effetti delle tendenze in termini sanitari, psicologici e sociali.



Allenarsi quando fa freddo
Gennaio 2022

Chi ama fare sport sa bene che più si abbassano le temperature e più si rafforzano le resistenze interiori. Gli ospiti del nostro winter talk offrono consigli su come liberarsene e godersi attivamente la stagione fredda. Ma mettono anche in guardia dai pericoli e mostrano alternative di fitness «a prova di freddo».

Ripetizione inclusa: avete perso un evento AtupriFit Digital? Nessun problema: all'indirizzo atupri.ch/retrospettiva potete guardare gratuitamente e senza limiti gli eventi finora svolti, ad esempio anche la nostra tavola rotonda dedicata al tema: «I Social Media fanno bene?» Gli eventi si svolgono in lingua tedesca con interpretazione simultanea in francese.



La partecipazione agli eventi digitali AtupriFit è gratuita. Ulteriori informazioni e iscrizioni su: atupri.ch/atuprifit

UNA VITA LAVORATIVA ATTIVA

Senz'altro già sapete che la vostra salute ci sta a cuore. Ma chi si occupa effettivamente della salute di oltre 260 collaboratori di Atupri? Naturalmente proprio Atupri – sulla scia del motto: un mondo del lavoro che mantiene sani.



Il giusto mix

Per la maggior parte di noi la vita non è solo vacanze. E va bene anche così, perché un contesto di lavoro positivo sostiene lo sviluppo personale e può contribuire in modo determinante al benessere individuale. In tal senso supportiamo le nostre collaboratrici e i nostri collaboratori nel modo che più va incontro alle loro esigenze – nel passaggio professionale così come nel benessere della quotidianità. L'esempio di Atupri mostra che una sana quotidianità è possibile anche senza oneri amministrativi crescenti.

Al servizio della salute

In piedi o seduti? Mela o succo? Bicicletta al mattino o allenamento a pranzo? Sono le collaboratrici e i collaboratori a determinare personalmente quale equilibrio sia adatto a loro e beneficiano tra l'altro delle seguenti possibilità:

- orari di lavoro flessibili
- frutta fresca ed estrattore di succhi sul posto di lavoro
- promozione dei programmi di movimento, come il bike to work e la corsa aziendale svizzera B2Run
- allenamenti all'ora di pranzo e workshop con il nostro partner UNIK Sports
- strutturazione ergonomica della postazione di lavoro, con tavoli rialzabili
- offerta per la vaccinazione antinfluenzale annuale



Scoprite di più sulla quotidianità lavorativa e sulle opportunità di lavoro in Atupri al sito:
atupri.ch/carriera

«IL PUNTO È QUESTO: GLI IDEALI DI BELLEZZA SONO DIFFICILI DA RAGGIUNGERE»



Dr. med. Daniel A. Knutti

Ci si dovrebbe accettare per quel che si è, perché va bene così: questo predica il movimento Body Positivity. Ma sembra che questo messaggio non passi ai circa 90'000 abitanti della Svizzera, che ogni anno si sottopongono a interventi estetici. Come mai? Abbiamo rivolto la domanda al Dott. Daniel A. Knutti, presidente fondatore della Società Svizzera di Chirurgia Plastica, Ricostruttiva ed Estetica.

Dottor Knutti, che funzione hanno gli ideali di bellezza e fisici nella nostra società?

Importantissima. La prima impressione durante un incontro è fortemente condizionata dalle apparenze. Secondo risultati scientifici, ad esempio, una persona attraente ha migliori chance durante un colloquio di presentazione rispetto a una meno attraente. La letteratura a riguardo è interessante, ad esempio il libro «Nur die Schönsten überleben - Die Ästhetik des Menschen» della biologa Dott.ssa Nancy Etcoff.

Come è cambiato l'ideale di bellezza occidentale negli ultimi 100 anni? Il valore sociale di un corpo impeccabile e tonico è cresciuto enormemente. D'altronde questo corpo è molto più liberamente esposto oggi che 100 anni fa. Basti pensare alla moda mare. Già solo questa aumenta la pressione a mostrarsi allenati. Di conseguenza anche i centri fitness sono spuntati come funghi negli ultimi 20 anni. Per il viso è un po' diverso. Negli anni questo ideale di bellezza non è cambiato molto. Nel viso sono decisive la giovinezza, la simmetria e l'armonia.

Uomini e donne affrontano diversamente la pressione legata agli ideali di bellezza e fisici? Sì. Direi che nella ricerca di un partner e anche in una relazione le donne tendano a perdonare a un uomo molto più facilmente le sue «pecche di bellezza» di quanto accada al contrario. Così le donne sono molto più sotto pressione.

Secondo le statistiche, in Svizzera ogni anno circa 90'000 persone si sottopongono a un intervento per motivi estetici. Di cui l'85% donne. Perché questo squilibrio? Tra le altre cose proprio per questa pressione. Tuttavia nella mia pratica medica ho notato che negli ultimi dieci anni la corsa a restare giovani ha raggiunto anche il mondo maschile. Neanche agli uomini piace più invecchiare. La quota maschile che fa ricorso al bisturi è nettamente cresciuta.

Gli interventi estetici sembrano diventati una consuetudine. Come lo nota nella sua pratica? Ormai esercito la professione da oltre 30 anni. Ho notato che al giorno d'oggi le e i pazienti arrivano da me con l'atteggiamento che sottoporsi a un intervento di chirurgia estetica sia la cosa più naturale al mondo. Prima si provava un senso di vergogna.

Che cosa pensa personalmente del movimento Body Positivity?

Sono d'accordo sull'accettare il proprio corpo così come è. Se è appropriato, dico anche ai e alle potenziali pazienti che non hanno bisogno dell'intervento a cui si vorrebbero sottoporre. Quando esprimo questa opinione, da esperto, posso suscitare stupore.

Tuttavia penso che il movimento, per come lo comprendo, sia troppo superficiale. Da me arrivano persone che soffrono per un difetto che percepiscono. E persone per le quali anche un accompagnamento terapeutico sarebbe vano. In questo caso nemmeno il movimento Body Positivity sarebbe d'aiuto. A volte il problema può essere risolto soltanto con un intervento chirurgico.

E quando questo è risolto ne arriva un altro? Se mi rendo conto che il problema è più profondo di un «semplice» difetto percepito, è ora di un colloquio onesto. Respingo le e i pazienti e raccomando loro di ottenere un supporto psicologico aggiuntivo, se la mia sensazione non è buona.

Ci stiamo dirigendo sempre di più verso un ideale di bellezza che non può essere raggiunto in modo naturale? Gli ideali di bellezza sono difficili da raggiungere. Il punto è questo. L'industria estetica è un business brutale. In Svizzera noto tuttavia che non sono ancora molto di moda tendenze strampalate e innaturali come quelle che esistono in altri Paesi. Personalmente presto attenzione a ottenere sempre risultati naturali e metto in guardia le e i potenziali pazienti che desiderano cambiamenti estremi. Queste persone per me non pensano al futuro a lungo termine con questo corpo.

Pensa che il movimento Body Positivity avrà un effetto a lungo termine sulla nostra società? Gli ideali ci sono sempre stati e anche persone che cercano di raggiungerli. La mia esperienza professionale mi porta inoltre alla convinzione che il movimento Body Positivity sia in contrasto con le sensazioni di base della maggior parte delle persone. Non si riesce a liberare così facilmente dalle insicurezze le persone che ne soffrono veramente. Sono radicate in profondità.

Come sarebbe se fossimo esposti a modelli di bellezza più realistici fin da piccoli? Non succederà. Finché il mondo è governato dal denaro, continueremo a creare ideali di bellezza difficili da raggiungere.

Qualcuna in più è ammessa? In queste ricette siete voi a decidere se oggi ci possono stare più o meno calorie. Spazio in cucina per gustose ricette di base, da addolcire o preparare secondo i propri gusti.

MUFFIN DI MANDORLE E MELE

Preparazione

- 1 Miscelare in una ciotola uova, zucchero e sale, fino a ottenere un composto schiumoso.
- 2 Unirvi il ripieno alle mandorle, la bevanda alle mandorle, la scorza grattugiata del limone e 1 cucchiaio di succo di limone.
- 3 Mescolare farina, lievito e bicarbonato e aggiungere il tutto all'impasto.
- 4 Infine unire i dadini di mele, distribuire l'impasto in 12 stampi per muffin e cuocere per ca. 25 minuti a forno preriscaldato (180°).
- 5 Lasciar raffreddare e spolverizzare di zucchero a velo prima di servire.



Variante più ghiotta

Al posto del ripieno alle mandorle, utilizzare 100 g di cubetti di cioccolato o caramello. La preparazione è identica.

Ricetta di base per 12 muffin

2	uova
100 g	di zucchero
1 pizzico	di sale
100 g	di ripieno alle mandorle
2 dl	di bevanda alle mandorle
1	limone bio
250 g	di farina
2 cucchiaini	di lievito in polvere
1/2 cucchiaino	di bicarbonato di sodio
200 g	di mele sbucciate e fatte a dadini
	Zucchero a velo da spolverizzare

PARTY DI POPCORN

Ricetta di base

50 g di chicchi di mais da popcorn
1 cucchiaino di olio di arachidi
1/4 di cucchiaino di sale

Preparazione

Riscaldare l'olio in una padella larga, aggiungere il mais e far scoppiare coperti a fuoco medio per ca. 2 minuti, quindi salare.



Variante più ghiotta

Popcorn al cioccolato e pepe

50 g di cioccolato fondente
Pepe rosa

Preparazione

Sciogliere il cioccolato a bagnomaria, mescolare fino a renderlo liscio e unirlo ai popcorn e al pepe rosa.

Popcorn ai marshmallow

50 g di marshmallow

Lasciare riposare coperti per ca. 2 minuti i marshmallow e i popcorn appena fatti, mescolare, distribuire su carta da forno e lasciare asciugare.

Popcorn allo speck e curcuma

100 g di striscioline di speck
1/2 cucchiaino di zenzero in polvere
1/2 cucchiaino di curcuma
1 cucchiaino di levistico tritato fine

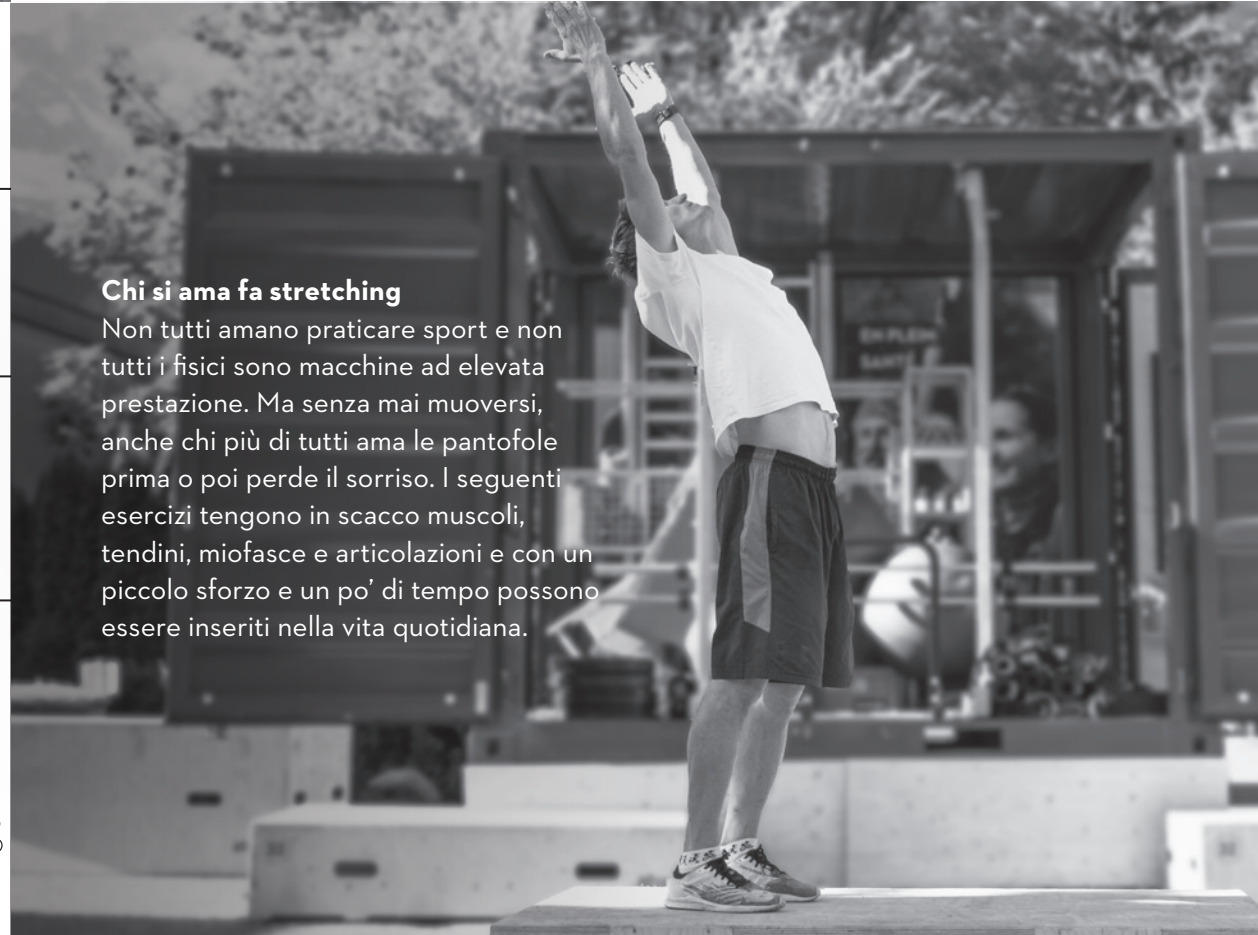
Saltare lo speck in padella fino a renderlo croccante, mescolarlo al popcorn con aggiunta di zenzero, curcuma e levistico.

RESTARE SEMPRE BEN FLESSIBILI

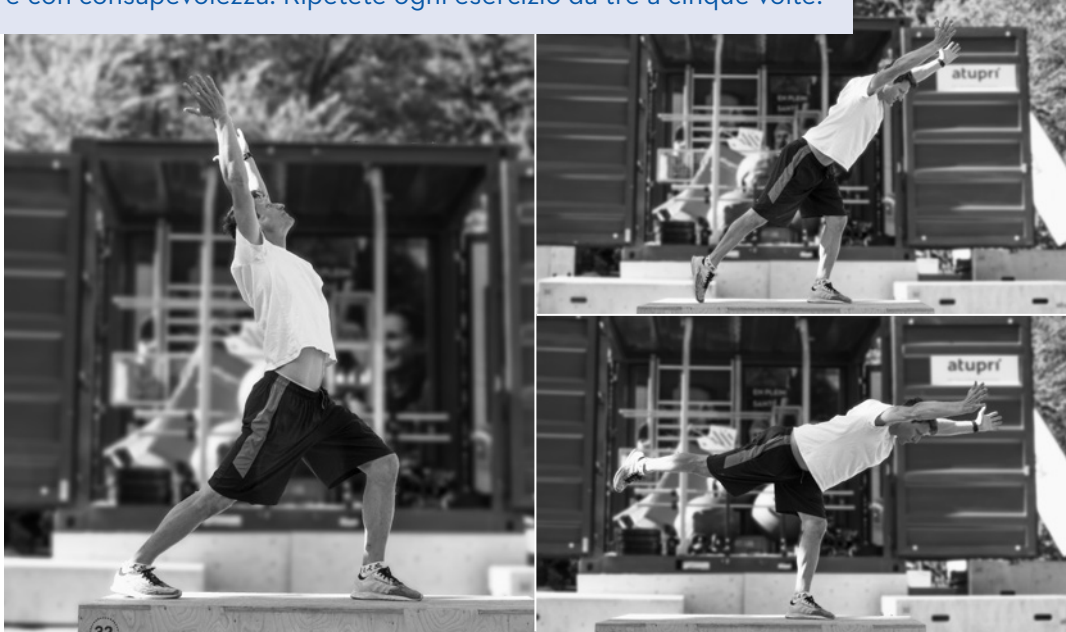
Per sentirsi bene dentro e con il proprio corpo, non serve né un vitino da vespa né addominali da tartaruga e neanche correre per forza una maratona. Ma una vita quotidiana troppo sedentaria fa atrofizzare velocemente i muscoli e arrugginire le articolazioni. I nostri esercizi sono adatti a chiunque e aiutano a mantenersi mobili anche senza andare in palestra.

Chi si ama fa stretching

Non tutti amano praticare sport e non tutti i fisici sono macchine ad elevata prestazione. Ma senza mai muoversi, anche chi più di tutti ama le pantofole prima o poi perde il sorriso. I seguenti esercizi tengono in scacco muscoli, tendini, miofasce e articolazioni e con un piccolo sforzo e un po' di tempo possono essere inseriti nella vita quotidiana.



Il consiglio esperto: eseguite i passaggi di movimento lentamente e con consapevolezza. Ripetete ogni esercizio da tre a cinque volte.



Mobilità e stabilità

- 1 Eseguite un passo in affondo, appoggiando il piede posteriore solo con le dita e allungando la gamba il più possibile. Inclinate il bacino in avanti, contraete i glutei, raddrizzate la parte superiore del corpo e tirate le braccia leggermente indietro sopra la testa.
- 2 In questa posizione spostate il peso sul piede davanti, tenendo schiena e braccia dritte.
- 3 Sollevate lentamente la gamba posteriore e inclinate intanto il busto in avanti parallelamente al pavimento. La gamba di appoggio può essere flessa. Bloccatevi per qualche secondo e quindi cambiate lato.

Apertura delle spalle e del petto

- 1 Posizionate i piedi distanziandoli quanto la larghezza delle spalle, piegate leggermente le ginocchia e curvatevi all'indietro. Allungate le braccia in avanti all'altezza dello sterno e allargate le scapole. Spingete le spalle lontano dalla testa ed espirate profondamente.
- 2 Aprite le braccia inspirando, sollevate il petto e girate le mani verso l'alto.
- 3 Espirando, spingete le scapole all'indietro, appoggiate le mani dietro la schiena e premete le spalle verso il basso. Nel frattempo, spingete il petto in avanti e contraete glutei e tronco.





Piegamenti in avanti e all'indietro

- 1 Premete il mento verso il petto e arrotolate lentamente la parte superiore del corpo in avanti. Quando la tensione alle cosce è troppa, flettete leggermente le ginocchia e piegatevi il più possibile verso il basso, espirando lentamente. Nel punto più in basso, rilasciate per il tempo di un respiro cosce, spalle e nuca.
- 2 Srotolate lentamente la colonna vertebrale verso l'alto e allungatevi. Mantenete il più possibile la posizione diritta.
- 3 Spingete leggermente all'indietro le braccia e la parte superiore del corpo per la durata di un respiro e al contempo contraete glutei e tronco.



Sul nostro sito trovate
altri esercizi:
atupri.ch/healthbox

COSÌ L'INVERNO RENDE FELICI

Giorni attivi e momenti spensierati con altri appassionati: con le offerte esclusive del nostro partner potete godervi i piaceri della stagione fredda e - dulcis in fundo - risparmiare anche soldi.

Le offerte per le vacanze e il tempo libero di Kuoni Sports - Ochsner Sport Travel e UNIK Sports combinano salute, movimento e relax.

I tour guidati della Mammot Alpine School vi fanno evadere dalla routine quotidiana e conquistare nuove vette.

Gli assicurati di Atupri beneficiano di uno **sconto di CHF 350.-** su due offerte all'anno.

Gli assicurati di Atupri beneficiano di uno **sconto di CHF 100.-** su due offerte all'anno.



Trovate tutte le offerte per
il tempo libero sul nostro sito web:
atupri.ch/tempo-libero



RISPARMIARE CON INTELLIGENZA

Una previdenza completa per la propria salute è importante – ma non del tutto a basso costo. Scoprite come poter risparmiare sui premi invece che sulla protezione assicurativa.



Franchigia

In linea generale: più alta è la franchigia, più bassi sono i premi. Ma una franchigia di CHF 300.- nella maggior parte dei casi vale la pena soltanto per assicurati che, ogni anno, ricevono prestazioni per un importo minimo di CHF 1'700.-. Quindi se siete in salute e prevedete pertanto per i mesi successivi costi medici ridotti, per voi può valere la pena aumentare la franchigia. È sempre possibile adeguare la franchigia alla fine del mese. In caso ad esempio di aumento da CHF 300.- a CHF 2'500.- comporta un risparmio sui premi di CHF 1'540.- all'anno.

Sconto bambini e giovani

Gli assicurati fino al 18° anno di età risparmiano con Atupri il 73% sui premi degli adulti. Successivamente lo sconto fino al 25° anno ammonta almeno al 25%.

Modello assicurativo

Atupri offre sei modelli di assicurazione di base, con prestazioni identiche. A seconda dell'accesso all'assistenza medica e della regione, in caso di passaggio risparmiate almeno il 7% di premi rispetto al modello Standard.

Copertura contro gli infortuni

Se siete assunti per almeno otto ore alla settimana dallo stesso datore di lavoro, disponete già di una copertura assicurativa contro questi infortuni. Per questo motivo potete far annullare la protezione contro gli infortuni nella vostra assicurazione di base.

Servizio militare o civile

In caso di periodo di servizio superiore ai 60 giorni consecutivi, siete automaticamente coperti dall'assicurazione militare. Pertanto potete sospendere la vostra assicurazione di base per questo periodo.

Contratto quadro

Tanti datori di lavoro, federazioni e associazioni hanno siglato un contratto quadro con Atupri. I lavoratori e i soci beneficiano così di allettanti sconti sulle assicurazioni complementari. Chiedete attivamente informazioni.

Modalità di pagamento

Vale la pena pagare in anticipo: se effettuate un bonifico semestrale per i premi delle vostre assicurazioni di base e complementari, beneficate dell'1% di sconto. In caso di bonifico annuale addirittura del 2%.

Riduzione dei premi

Le persone a reddito ridotto ricevono supporto dalla Confederazione e dal Cantone. Potete scoprire se avete diritto a una riduzione dei premi rivolgendovi all'ufficio competente del vostro cantone o comune di domicilio.



Brevi video esplicativi sulle assicurazioni di base e complementari sono disponibili su:
atupri.ch/video

UN CAFFÈ IN COMPAGNIA DI NEDA



Body Positivity. Per tanti questo concetto ha lo stesso significato di «un sano rapporto con il corpo». La persona della famiglia Atupri che oggi abbiamo invitato per un caffè lo definirebbe addirittura come amicizia. Lei stessa ci spiegherà subito cosa intende.

In un piovoso martedì pomeriggio, nella sala atelier di Atupri a Berna, Neda si mette comoda su una poltrona di pelle nera proprio con una tazza di caffè in mano. **In pochissimo tempo il ghiaccio è rotto e nella stanza dall'arredamento moderno si sprigiona una piacevole atmosfera.** È chiaro che, in qualità di specialista in comunicazione in Atupri, Neda sia per natura anche un'interlocutrice interessata, stimolante ed eloquente. **Fa una breve pausa per bere un sorso del suo caffè. Niente latte, niente zucchero. Come mai? Perché il corpo non ne aveva proprio voglia.** Per la trentenne la comunicazione in effetti inizia prima di tutto con se stessi, con lo scambio costante con la voce interiore del proprio corpo.

«Non è tanto tempo che lo faccio», spiega Neda e lascia vagare pensosa lo sguardo: **«Una volta trattavo il mio corpo come una macchina, che deve sempre dare grandi prestazioni.»** Ha sempre corso da A a B, riempiendo ogni pizzico di tempo libero con attività, e poi ha iniziato a chiedersi perché era sempre malata.

«La mia vita quotidiana era come una check list», scuote la testa e aggiunge: «Lavoro? Fatto! Sport? Fatto! Incontrare amici e familiari? Fatto!» Non si era mai soffermata a chiedersi, che cosa avesse veramente voglia di fare. Quando è avvenuto il cambiamento? La specialista in comunicazione inclina la testa penserosa:

«Proprio durante il primo lockdown a marzo 2020. Per la prima volta dopo tanto tempo c'era tranquillità nella mia vita. Questo ha permesso alla mia voce interiore di farsi ascoltare.»

Da allora Neda si occupa della sua personalissima idea di Body Positivity. Per lei significa effettivamente una relazione sana, già, proprio come curare un'amicizia con il proprio corpo. E in fin dei conti non si obbligano gli amici a fare qualcosa che non hanno voglia di fare: **«Trovo pessima questa «mentalità del devo, devo, devo», in cui sono sempre ricaduta»,** sorride Neda e aggiunge: «Nel frattempo l'ho capito: non esiste un devo.» L'unico dovere è al massimo quello di ascoltare il corpo invece di lasciarsi confondere da costanti flussi di informazioni, cioè dai social media, dagli influencer e dai loro simili. **«Alla fine il tuo corpo è unico e non puoi fare riferimento alle silhouette o alle routine di persone che hanno un aspetto del tutto diverso dal tuo.»** Neda è raggiante: «Tu sei tu. E va bene anche così.»

Fedele al motto «Sano è ciò che ti fa bene», si è prefissata quale obiettivo massimo il benessere fisico e mentale. Si agisce, si mangia e si beve - se possibile - in armonia con il proprio corpo. Che questa volta voleva un caffè, senza latte e senza zucchero.



atupri

L'assicuratore della salute