

Week End



IN QUESTI 2 GIORNI

mi organizzo per il rientro

Ci siamo: si torna in città, dove ci attendono tutti i nostri impegni. Affrontarli con uno spirito positivo, però, non è difficile. Bastano poche regole (le trovi in queste pagine) e... non avere fretta

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

SEGUO QUATTRO REGOLE D'ORO

QUEST'ANNO SI CAMBIA MUSICA! PER NON ANNULLARE IN POCHI GIORNI I BENEFICI DELLE VACANZE, PARTIAMO CON IL PIEDE GIUSTO. ECCO QUATTRO REGOLE D'ORO PER PROLUNGARE LO STATO DI GRAZIA CONQUISTATO CON NUOTATE, SERATE DANZANTI E BUONE LETTURE.

1 Parola d'ordine: rientro soft. Cioè con qualche giorno di anticipo e non all'ultimo secondo, in modo da riaprire casa in tutta calma, disfare le valigie un po' alla volta, fare la spesa senza dover correre. Non mettersi in autostrada la domenica sera, inoltre, evita anche tutto lo stress del traffico e delle code.

2 Dopo tante notti a tirar tardi, il toccasana per la mente e il corpo consiste nel riappropriarsi subito delle canoniche otto ore di sonno. Gli esperti dell'Associazione italiana di medicina del sonno (www.morfeodormiresano.it) suggeriscono questi due semplici trucchi: coricarsi e alzarsi alla stessa ora, indipendentemente da quanto si è dormito. E, prima di andare a letto, fare un bagno caldo e bere una tisana o un bicchiere di latte tiepido.

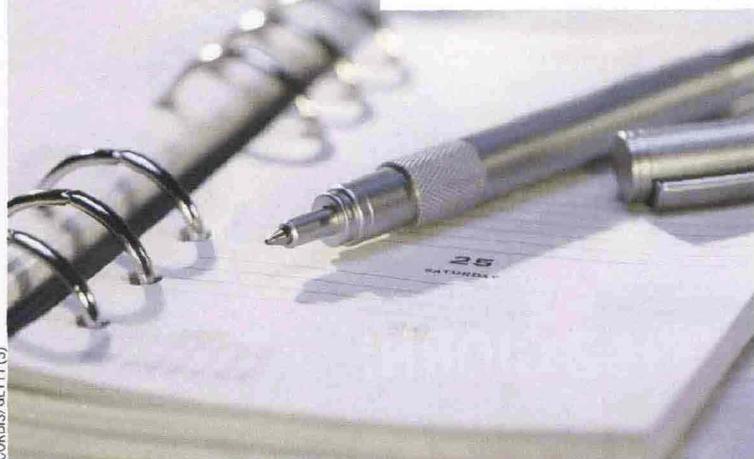
3 Al lavoro, il segreto è procedere per gradi, anche se la scrivania è piena di carte. Per i primi giorni basta darsi dei piccoli obiettivi essenziali. E rimandare i progetti più complessi e a lunga scadenza a un secondo momento.

4 L'ultima regola consiste nel mantenere la mente aperta e l'immaginazione a briglia sciolta, come se si fosse ancora via. Il vero anno nuovo, infatti, inizia a settembre e non a gennaio, perché dopo l'estate tutto cambia. È il momento di far fruttare le idee, i desideri o i sogni cullati in vacanza. E, se manca il giusto spirito di iniziativa, ci si può far guidare dal nuovo libro di B.J. Gallagher *Perché non faccio le cose che mi fanno bene?* (Corbaccio, 16,60 euro): in 52 settimane l'autostima andrà alle stelle. Ma si può anche

imparare a trasformare la coda al semaforo o una semplice doccia in momenti di relax.

Basta seguire i consigli di Anna Talò nel suo ultimo libro *Meditazioni per donne sempre di corsa* (Corbaccio, 12,90 euro). Oppure far diventare i lavori di casa più veloci e divertenti

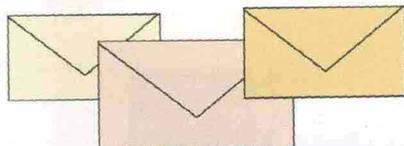
con le lezioni (gratuite) di economia domestica di Scottex® (per iscrizioni, tel. 0292886800).



ADESSO FACCIo VALERE i miei diritti

AEREO CANCELLATO, HOTEL DELUDENTE O TRAGHETTO IN RITARDO? SE IN VACANZA QUALCOSA È ANDATO STORTO, È IL MOMENTO DI FARE UN RECLAMO. PER ESSERE ASSISTITI DAGLI ESPERTI DELLA CASA DEL CONSUMATORE, BASTA CHIAMARE IL **NUMERO VERDE 800168566**. O METTERSI IN CONTATTO CON UNO DEI 12 SPORTELLI SPARSI IN TUTTA ITALIA. GLI INDIRIZZI SONO SU WWW.CASADELCONSUMATORE.IT/SPORTELLO-DEL-TURISTA. PER SAPERNE DI PIÙ SI PUÒ CONSULTARE LA CARTA DEI DIRITTI DEL TURISTA SUL SITO WWW.GOVERNO.IT/PRESIDENZA/DSCT/CARTA_TURISTA.HTML O SCARICARE SUL CELLULARE L'APPLICAZIONE GRATUITA APP TURISTA DISPONIBILE SU ITUNES.





MI OCCUPO DELLE COSE PIÙ URGENTI

QUANTA CARTA NELLA CASSETTA DELLA POSTA! TRA VOLANTINI E GIORNALI, CI POTREBBERO ESSERE ANCHE BUSTE DELLA BANCA E BOLLETTINI DA PAGARE. MEGLIO VERIFICARNE SUBITO LE SCADENZE.

● OCCHIO ANCHE ALLE EVENTUALI MULTE: VANNO PAGATE, O IMPUGNATE, ENTRO 60 GIORNI DALLA NOTIFICA. ● D'OBBLIGO PRENDERSI QUALCHE MINUTO ANCHE PER CONTROLLARE L'ESTRATTO CONTO DELLA BANCA, SPECIE NEL CASO SI SIA USATA MOLTO LA CARTA DI CREDITO. SE QUALCOSA NON TORNA, C'È IL TEMPO PER RIVOLGERSI AL SERVIZIO CLIENTI DELLA CARD O ALLA PROPRIA BANCA. ● È QUESTO IL MOMENTO DI PENSARE AL RISPARMIO E CONSULTARE I SITI CHE CONFRONTANO LE TARIFFE DI COMPAGNIE TELEFONICHE, ASSICURAZIONI, FORNITORI DI GAS E LUCE. COME WWW.AUTORITA.ENERGIA.IT/IT/TROVAOFFERTE.HTM; WWW.SUPERMONEY.EU; WWW.WALTROCONSUMO.IT, WWW.SOSTARIFFE.IT. COSÌ SI POSSONO TAGLIARE LE BOLLETTE DELL'INVERNO.



PROLUNGO I BENEFICI DELLA VACANZA

L'abbronzatura può durare al massimo un mese, ma già dopo 10 giorni la pelle inizia a squamarsi. Per mantenere la tintarella, meglio prenotare dall'estetista un ciclo di trattamenti specifici. E mangiare cibi ricchi di tiroxina, tipo banane e nocchie (agiscono sulla melanina), o di vitamina E e acidi grassi polisanturi, come l'olio d'oliva (idratano la pelle). Per prolungare i vantaggi della vita all'aria aperta, poi, basta cercare ogni giorno l'occasione per muoversi: andare al lavoro a piedi, fare le scale, portare fuori il cane. Settembre è anche il mese giusto per tornare in palestra. I primi tempi bastano due allenamenti la settimana, poi, in ottobre, si arriverà al pieno regime. Come mantenere uno sguardo aperto e curioso? Viene in aiuto la *staycation*, la nuova moda di andare alla scoperta della propria città come veri turisti, magari partecipando alle visite organizzate dagli Uffici del turismo. E, se si è a corto di idee, Isa Grassano suggerisce nel suo libro fresco di stampa ben 101 cose divertenti, insolite e curiose da fare gratis in Italia almeno una volta nella vita (Newton Compton, 9,90 euro). È anche il momento giusto per prenotare un volo per il prossimo inverno: chi gioca d'anticipo risparmia fino al 40 per cento. E continua a sognare.

PROGRAMMO UN check up

PER MANTENERE IL BENESSERE CONQUISTATO DURANTE LE VACANZE E PREPARARSI A MESI PIÙ FREDDI E A RITMI PIÙ STRESSANTI, PUÒ ESSERE UTILE SOTTOPORSI A UN CHECK UP MEDICO.

«SONO SUFFICIENTI UNA VISITA DI CONTROLLO GENERALE E L'ESAME DEL SANGUE PER MISURARE I VALORI DI GLICEMIA E DI EMOCROMO E PER VERIFICARE CHE FEGATO E RENI FUNZIONINO BENE» SPIEGA GABRIELE PELLICCIOTTA, SPECIALISTA IN MEDICINA INTERNA DELL'ISTITUTO SCIENTIFICO UNIVERSITARIO SAN RAFFAELE DI MILANO. SE, INVECE, IN VACANZA SI SONO ACCUSATI DEI MALESSERI, OCCORRE QUALCHE CONTROLLO IN PIÙ. «CHI HA AVUTO DISTURBI GASTROINTESTINALI O SINTOMI DI DISIDRATAZIONE DOVREBBE SOTTOPORSI A UN ESAME DELLE FECE, PER VERIFICARE L'EVENTUALE PRESENZA DI VIRUS E AGENTI PATOGENI» CONCLUDE IL DOTTORE.



WEEKEND / domenica



CORBIS / GETTY

RIACCENDO il computer

● Per prima cosa, è bene eliminare subito i messaggi inutili che si sono accumulati nella casella di posta elettronica. ● Occorre poi cambiare la password del pc e di servizi come la banca on line. Una buona abitudine che andrebbe ripetuta ogni tre mesi. ● A questo punto si installano gli ultimi aggiornamenti software per la sicurezza, come gli antivirus o le patch del sistema operativo. Si può fare da soli, da siti come www.microsoft.com o www.apple.it. Oppure con l'aiuto di un tecnico. ● Per rendere il rientro più dolce è utile scegliere un salvaschermo con un'immagine che ricorda l'estate. Alcune si scaricano gratis da Internet (www.sfondissimo.com o www.fantom-xp.com). Ma si possono usare anche le proprie immagini. Basta seguire le istruzioni su <http://windows.microsoft.com/it-IT/windows7/Use-pictures-as-a-screen-saver>. Un'altra idea décor? Il lampadario realizzato con le foto preferite: si ordina via web su www.photobox.it e arriva a casa bell'e pronto da appendere.



MANUELA SORESSI
GIORNALISTA ED ESPERTA
DI COSE DI CASA. SE
VOLETE DARLE QUALCHE
IDEA, SCRIVETELE A
WEEKEND@MONDADORI.IT

MI GODO I CAMBIAMENTI DI STAGIONE

COME SUGGERISCE PHILIPPE DELERM NEL LIBRO *LA PRIMA SORSATA DI BIRRA E ALTRI PICCOLI PIACERI DELLA VITA* (FRASSINELLI, 11 EURO) CI SONO EMOZIONI CHE SOLO LA FINE DELL'ESTATE SA REGALARE: INFILARE UN GOLF PERCHÉ INIZIA A FARE FRESCO, FARE LA MARMELLATA PER CONSERVARE IL SAPORE DELLA VACANZA, DORMIRE CON LA COPERTA LEGGERA, INDOSSARE GLI STIVALI DI GOMMA PER LA PRIMA PIOGGIA... MA ANCHE TORNARE AL CINEMA. PER SCEGLIERE TRA LE NOVITÀ: WWW.MYMOVIES.IT/FILM/USCITA/SETTEMBRE/2011 O WWW.COMINGSOON.IT, DA DOVE SCARICARE L'APPLICAZIONE PER LO SMARTPHONE.