

MammaMag

dalle mamme per le mamme

Io mamma

Lettera di una doula

C'è differenza tra latte diurno e latte notturno?

Health & Fitness

Benessere al femminile: come integrare sport e salute durante le feste natalizie

Lifestyle

Idee regalo solidali per Natale

Ghirlande gourmet: scopiamo come farle

Focus

Come vivere al meglio le vacanze di Natale

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 #26 - ANNO VI

DIRETTORE RESPONSABILE

Franco Zanetti

CAPOREDATTORE

Mariangela Mango

VICECAPOREDATTORE

Francesca Iannuzzi

ART DIRECTOR

Sara Lerose

REDAZIONE

Mariangela Mango, Sara Lerose, Vittorio Sassudelli


CONTRIBUTI

**Giorgia Cirulli, Georgia Conte, Morena Paola Carli,
Lorenzo Natolino, Annabell Sarpato, Miriam Sommesse,
Iresha Totaro, Paola Iannone, Laura Arena,
Samantha Mazzilli**

WEB E SOCIAL

 [ilclubdellemamme](#)

 [IL CLUB DELLE MAMME](#)

 www.clubdellemamme.com/mammamag

EDITORE E PUBBLICITÀ

H2Business

Viale Renato Serra 16 - 20148 Milano

Tel: 02 49543090/91

info@h2business.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.

Contattaci per l'elenco completo.

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

Tutte le immagini riprodotte su questa rivista sono pubblicate al sensi di legge. Alcune delle immagini dove non compare l'autore né in gerenza né 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 volgersi alla direzione 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 LETTER

Care mamme,

il Natale si avvicina e con esso l'atmosfera di festa e magia che rende questo periodo unico.

In questo speciale numero di MammaMag, vi accompagniamo con tanti spunti e approfondimenti per vivere al meglio il mese più speciale dell'anno.

Parliamo di come una doula possa diventare una figura preziosa per ogni famiglia, offrendo supporto pratico ed emotivo in momenti importanti come la gravidanza e il post-parto. Scoprirete anche le incredibili differenze tra il latte materno prodotto di giorno e quello notturno, un tema affascinante per tutte le mamme che allattano.

Per un Natale dal cuore grande, abbiamo selezionato le migliori idee per regali solidali, perfetti per unire il piacere del dono alla bellezza della condivisione. Se cercate un'esperienza magica da vivere in famiglia, vi raccontiamo tutto sul Gardaland Magic Winter, un evento da non perdere per grandi e piccoli.

Anche la cucina si veste di festa con le ghirlande di Natale gourmet, un'idea creativa e gustosa per arricchire la vostra tavola. La psicologa ci aiuta invece a vivere al meglio le vacanze natalizie, affrontando lo stress e ritrovando la serenità. E per chi si trova a rispondere alla faticosa domanda su Babbo Natale, vi diamo i consigli giusti per gestire questo delicato passaggio con i vostri bambini. Infine, non mancano suggerimenti per mantenervi attive e in forma durante le feste, integrando sport e salute con i ritmi natalizi, e un approfondimento su un classico dubbio invernale: il freddo aumenta davvero i dolori?

Vi auguriamo una lettura piacevole e un Natale pieno di gioia e magia!

A presto!

Sara



ilclubdelle**mamme**

presenta

MAMME RUN

14 SETTEMBRE 2025

PARCO GUIDO VERGANI

METRO **M1** PAGANO

5/2 KM DI CORSA/PASSEGGIATA

NON COMPETITIVA

APERTA A TUTTI



PATROCINIO
Municipio 8



IO MAMMA

- 10 Le influencer di MammaMag
- 12 Lettera da una Doula
- 14 Il latte di notte

LIFESTYLE

- 15 Coloriamo insieme - Pettiroso ad acquerello
- 16 Natale solidale: idee regalo che fanno bene al cuore
- 18 Gardaland Magic Winter - Dove la magia incontra il divertimento
- 21 Vellutata di spinaci
- 22 Natale Passione Ghirlande

FOCUS

- 24 Come vivere al meglio le vacanze di Natale?
- 26 Come dire che Babbo Natale non esiste

HEALTH & FITNESS

- 28 Benessere al femminile: come integrare sport e salute durante le feste natalizie
- 30 Il freddo aumenta i dolori di grandi e piccini?





Le influencer

DI MAMMA MAG

DENISE

Q @denise_homedecore

MARA

Q @mara_alex93

SARA

Q @sconvoltfamily

BEATRICE

Q @bibybrigitte

GAIA

Q @gaia_bernacchia

MICOL

Q @unusual_mom

ASHLEY

Q @ashley_mom_of_triplets

CARLA

Q @carla_perticari

EVA

Q @evatomasoni

AGNESE

Q @agnecimi82

VALENTINA

Q @valentina_solazzi

ILARIA

Q @tresogninelcassetto

Q @michelademarco_flowerdesigner

MICHELA

ENRI

Q @acasaconandrea

AMINA

Q @smilingsmiloo

MICHELA

Q @biomamma83

ADRIANA

Q @adrianadalonzo

KEREN

Q @keren_margarita77

ILARIA

Q @ilga92

ALESSIA

Q @alessiaoriooff

GAIA

Q @ninnamamma

ELENA

Q @elenacortinovis_

MANUELA

Q @la_manuelina_

ALEXANDRA

Q @momoftwo_alexandra

ROSSELLA

Q @mammachemonello_

MORENA

Q @familympp

MARTINA

Q @martina__difusco

ROSSELLA

Q @rossellacervone

VANESSA

Q @vanessa.mezzetti

MARY

Q @._.maryhomepink_.

SAMUELA

Q @samy.wildearth

DENISE

Q @denise_scerra

FRANCESCA

Q @thecipollinasfamily

GLORIA

Q @la_mamma_della_porta_accanto

GIULIA

Q @giuliacaruccireallife

LOREDANA

Q @camy_e_mamy

RITA

Q @rita17chiaravalloti

ANGELA

Q @angy_mammatris

ELENA

Q @eletoma_mammataalks

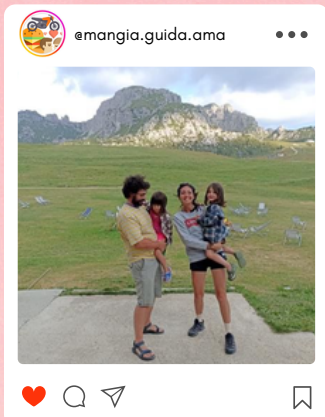
MARIANGELA

Q @travel_family_advisor

CATERINA

Q @katerinmasi





Gio & Evy

Partiamo con le presentazioni: questi siamo noi, Gio e Evy, creiamo Mangia Guida Ama nel 2017, per raccontare i nostri viaggi in moto, qualche piatto inventato o scovato qua e là, da qui la parte Mangia-Guida.

Nel 2018 ci sposiamo e partiamo per il nostro viaggio di nozze di 13 giorni in moto in giro per tutta la Spagna, nella stessa estate arriva Rachele, la nostra primogenita (una bulldog francese) tanto desiderata e attesa ancor prima dei mobili di casa!

Arriva il 2020 e arrivano i nostri bimbi a distanza di 11 mesi tra loro (li scambiano per gemelli): Olga e Giulio Libero, che ci travolgono con il loro amore e divertimento, e qui il profilo si dedica molto alla parte Ama.

Questi siamo noi, con i nostri viaggi all'ultimo momento, il nostro disordine colorato, i nostri picnic sul tappeto e tanta avventura messa anche nelle piccole cose... Perché basta davvero poco per essere felici!

Marianna

Ciao ♥ Sono Marianna, mamma di due meraviglie Pietro e Aurora.

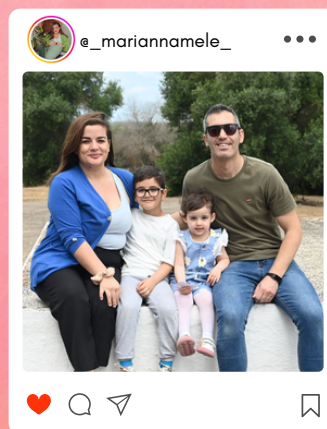
Sono pugliese, della provincia di Taranto.

Amo il mare, i tramonti, le lunghe passeggiate nella natura e soprattutto fotografare.

Racconto su Instagram la nostra quotidianità, tra un pasticcio e un imprevisto.

Racconto dei nostri traguardi, crescita, e dei momenti semplici e importanti.

Vi aspetto ♥



Francesca

Sono Francesca una ragazza semplice solare ed esplosiva.

Faccio danza da quando ho sei anni e non ho mai smesso, è sempre stata la mia più grande passione!

Tuttora io lavoro sempre nel mondo della danza trasmettendo alle ragazze la mia passione.

Poi è nato il mio sole, come dico io, il mio Leo... il mio bambino.

Leo adesso ha tre anni ed io sono la mamma più felice del mondo.

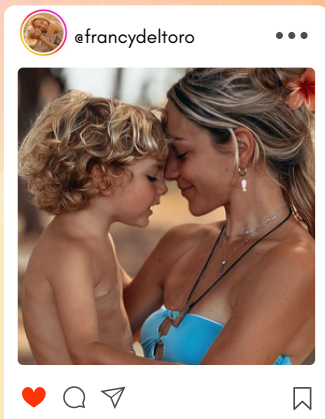
Mi sento proprio bene in questa veste, fin da subito me la sentivo mia. Leo è la mia vita, la mia carica, la mia benzina, insomma il mio tutto.

Noi siamo una cosa sola... Se io devo lavorare il bambino viene con me e davvero è stato sempre bravissimo!!

È un bambino meraviglioso, solare, curioso delle cose, sempre pronto con il suo sorriso e la sua voglia di fare.

Noi siamo molto dinamici e sempre con qualcosa da fare.

Amiamo giocare, leggere libri, fare la vasca... Insomma sono felice di essere la sua mamma!





by H2Bizness

MNG TRAVEL è un tour operator/agenzia viaggi con sede a Milano specializzato nella creazione e rivendita di pacchetti viaggio a livello internazionale.

Scopri nuovi mondi e culture con MNG Travel!



MNG

TRAVEL



Viale Serra 16, 20148 Milano



(+39) 02 4954 3090



info@h2business.it

LETTERA DA UNA DOULA

CARO BABBO NATALE...

I bambini hanno grande fiducia in te e nei tuoi poteri magici: dicono che nulla ti è impossibile e che sei in grado di realizzare qualsiasi desiderio. E' per questo che ho pensato di scrivere a te, chissà che tu riesca là dove noi, operatrici del settore, ancora non riusciamo ad arrivare, se non con grande fatica. Ecco i miei desideri più grandi per questo Natale...

Mi piacerebbe che tutte le donne potessero essere accompagnate, dalla gravidanza ai primi due anni di vita del bambino e mi piacerebbe che anche i loro compagni venissero sostenuti ed incoraggiati, dal momento che il loro ruolo è fondamentale per il superamento delle prime criticità. Vorrei che la gravidanza non fosse più vista come un momento soggetto a 'scadenza', ma che si tornasse a dare valore all'intelligenza e alla perfezione del corpo che, in una gravidanza fisiologica, sa esattamente quando avviare il processo del parto. Mi piacerebbe che la donna potesse pian piano tornare a riprendersi il suo parto, ad essere protagonista di questo passaggio che per lei rappresenta un vero e proprio rito iniziatico. E mi piacerebbe anche che le altre donne smettessero di raccontare gli episodi dolorosi e spiacevoli alle future mamme, ma che le incoraggiassero ad ascoltare i messaggi del proprio corpo e del proprio bebè, rassicurandole e tranquillizzandole.

Vorrei che l'allattamento fosse sostenuto, custodito e supportato amorevolmente e vorrei che ad ogni mamma qualcuno ripetesse più e più volte che è una 'brava mamma', così che non si sentisse mai inadeguata. Vorrei che fossero abolite le critiche, i giudizi non richiesti, le visite che non portano aiuti di tipo pratico. Vorrei tanto che la finestra sacra di quei quaranta giorni che segue il parto fosse trattata con il rispetto infinito che merita e che qualcuno si prendesse cura della neo mamma per tutto quel periodo. Mi piacerebbe che le donne fossero sostenute emotivamente ed incoraggiate nel vivere la maternità e nel far mettere radici ai loro bambini, senza le pressioni esterne di dover rientrare al lavoro quando ancora non se la sentono, perché stare a casa a fare la mamma non è stare a casa a fare nulla o a riposarsi, bensì a crescere un piccolo essere umano.

Mi piacerebbe che tutte le donne potessero avere ugualmente accesso a tutte le informazioni riguardanti la gravidanza, il parto ed il post partum, poiché solo così potranno essere davvero libere di scegliere quello che è meglio per loro. E infine, mi piacerebbe che tutte potessero prendersi il giusto tempo per rinascere, portando nel mondo la nuova versione di se stesse e tutti i poteri che il parto ha donato loro.

Lo so, i desideri sono tanti, ma la maggior parte di queste cose le fa una Doula, quindi ti sarei immensamente grata se riuscissi a donare una Doula a tutte le future famiglie: forse solo tu puoi fare una magia così grande ed importante!

Iresha Totaro

praticareconilsorriso@gmail.com

www.ireshatotaro.it

 iresha.totaro

 praticareconilsorriso



ECCO UN VOUCHER PER TE!



Buono sconto* di €10 valido per
una consulenza di
accompagnamento alla nascita
con la Doula.
(In presenza o su zoom)

*SCONTOMAMMAMAG

PRATICARECONILSORRISO@GMAIL.COM
IRESHA TOTARO + 39 39 20847182
WWW.IRESHATOTARO.IT



IL LATTE DI NOTTE

La composizione del latte materno cambia nel corso delle 24 ore. Il latte materno tirato di **notte** contiene più **melatonina**, l'ormone della sonnolenza, e livelli più alti **nucleotidi** che si pensa favoriscano il sonno.

Al contrario, il latte materno tirato al **mattino** presenta una maggiore concentrazione di **cortisolo**, un ormone dello stress che rende i bambini più vigili.

Quindi, se tiri e conservi il latte, probabilmente è una buona idea etichettarlo con l'ora del giorno in cui è stato prodotto e poi offrire al tuo bambino un latte "circadiano" ovvero che segua il ritmo sonno-veglia.

- Il latte tirato alle 3 del mattino contiene quasi 10 volte più melatonina del latte tirato durante il pomeriggio
- L'ormone dello stress, il cortisolo, raggiunge concentrazioni massime nel latte estratto al mattino. Il cortisolo ci aiuta a sentirci vigili ed è possibile che i bambini ricevano un aumento del cortisolo a seconda del momento in cui viene prodotto il latte materno.
- I **triptofano** si trova nel latte materno e viene utilizzato dal corpo per produrre melatonina. Come la melatonina stessa, i suoi livelli aumentano e diminuiscono secondo un ritmo circadiano, con concentrazioni che raggiungono il picco di notte

Samantha Mazzilli

Doula e Educatrice Perinatale
Specializzata in Allattamento e Nanna

www.mammepermano.com

info@mammepermano.com

📍 [samantha_mazzilli](https://www.instagram.com/samantha_mazzilli)



COLORIAMO INSIEME

PETTIROSSO AD ACQUERELLO

L'ORTO DEI BAMBINI



Quando nevicata o è troppo freddo, mi piace accendere il fuoco, prendere i miei acquerelli e... dipingere! Un passatempo molto bello da fare con i bambini durante

feste di Natale è proprio disegnare e colorare usando tecniche diverse.

Ho preparato il disegno di un pettirosso, che potete ricopiare o fotocopiare e colorare a vostro piacimento.

OCCORRENTE

- Foglio bianco
- Tempera, acquerelli, matite colorate, pennarelli o colori a cera
- Cartoncino bianco o colorato
- Forbici
- Colla

PROCEDIMENTO

Disegnate o fotocopiate il pettirosso. Colorate il disegno con la tecnica che preferite.

Preparate il passepartout con del cartoncino bianco o colorato: in base alla grandezza del disegno (esempio 20 cm x 20 cm) il passepartout può essere dai 2 ai 4 cm.

Appendetelo e diventerà un bellissimo oggetto di arredamento della vostra casa.

Se volete inviarmi una foto del vostro disegno, se avete domande o curiosità potete scrivere a ortodeibambini@gmail.com. Sarò felice di rispondervi!

Morena Paola Carli
www.morenacarli.com



NATALE SOLIDALE:

IDEE REGALO CHE FANNO BENE AL CUORE

Ammettiamolo, viviamo in una società che viaggia di anno in anno sempre più interconnessa ma soprattutto sempre più veloce. Questo inevitabilmente sta influenzando e non poco i rapporti interpersonali ed ecco perché il Natale viene vista oggi come non una classica trazione festa ma come un'occasione.

Esso infatti si presenta come l'opportunità, quasi unica, di concedersi una pausa e poter così rallentare i ritmi puntando l'attenzione sui valori, quelli veri e che contano di più.

Da sempre infatti il Natale è un simbolo di amore, unione e spesso speranza. Motivo per cui chi ha nel cuore questa festa, chi ne capisce il vero senso, da a questa festività un valore speciale che ben si discosta dalla frenesia che ormai accomuna un po' tutte le festività.

La scelta dei regali ne viene sicuramente influenzata, il motivo perché proprio dietro questo gesto di scambio di doni c'è un grande simbolo. E se per quest'anno siete a corto di idee o magari vi

piacerebbe regalare un qualcosa di diverso e davvero speciale, un regalo solidale potrebbe essere una favolosa opportunità.

Il regalo solidale infatti non è soltanto un dono ma piuttosto potremmo definirlo come un'impronta positiva che influenza ciò che lo circonda. Questo perché in un Natale solidale non è l'oggetto in sé a far la differenza ma il suo simbolo, poiché esso racchiude in sé amore, attenzione e sostegno verso chi è meno fortunato.

Scopriamo insieme qualche bella idea!

PRODOTTI ARTIGIANALI

L'acquisto di prodotti artigianali, che possano essere ad esempio ceramiche o prodotti tessili, possono essere delle splendide idee. I prodotti sono frutto di lavoro da parte di comunità spesso svantaggiate e

ciascun oggetto è unico per due motivi: il primo è per l'estetica poiché c'è sempre un dettaglio diverso quando la lavorazione non è industriale e l'altro legato al valore economico, poiché rappresenta per chi lo produce anche un sostegno economico

ALBERO DI NATALE

Avete mai pensato di donare un albero di natale ad una famiglia in difficoltà? Magari insieme a qualche kit per poterlo decorare potrebbe essere l'idea giusta

per regalare un sorriso a chi vive un momento particolarmente triste in un periodo di festa per tutti.

ADOZIONI DI ANIMALI

Regalare amore è sempre un bel gesto, anche quando si tratta di animali. Che siano essi a distanza oppure in qualche apposita struttura poco importa. Sono di fatto numerose le specie animali in pericolo, in Italia e nel mondo, che possono essere salvate tramite associazioni specializzate che si occupano di animali a rischio estinzione, oppure si può valutare, se la situazione lo permette, un'adozione



vera e propria donando una nuova vita a cuccioli abbandonati in cerca di tanto amore, un pasto caldo ed un tetto.

DONARE LIBRI

Che siano libri provenienti da autori emergenti o volti a sostenere progetti letterari che promuovono la diversità e l'inclusione, i libri sono sempre un'idea regalo vincente.

ESPERIENZE BENEFICHE O DI VOLONTARIATO

Un regalo sicuramente gradito è l'acquisto di biglietti per spettacoli benefici oppure mini corsi. Il motivo è duplice, da una parte si partecipa ad una serata diversa dal solito e dall'altra si è consapevoli che con il ricavato della vendita dei biglietti si sostiene dei progetti speciali o sono volti a contribuire concretamente come aiuto a una o più persone in difficoltà.

Altra Idea regalo diversa e molto carina potrebbe essere dedicare del tempo insieme ai tuoi cari per sostenere una causa di beneficenza che non solo aiuterà a consolidare dei legami affettivi personali ma arricchirà il proprio bagaglio di esperienze con una azione positiva e ricca di significato.

In conclusione, il Natale solidale non è una trend ma bensì è un'opportunità meravigliosa da cogliere non solo per poter fare del bene mentre si celebrano le festività ma soprattutto per portare gioia nei cuori di chi lo riceve e di chi lo fa. Perché non c'è cosa più bella che aprire il proprio cuore al prossimo, in questo periodo storico in maniera particolare, non siete d'accordo anche voi?

Paola Iannone

@paoletta_creativemom



GARDALAND MAGIC WINTER DOVE LA MAGIA INCONTRA IL DIVERTIMENTO

Esperienze indimenticabili per tutte le età, e per chi non rinuncia all'adrenalina nemmeno in inverno, brividi assicurati sulle attrazioni più amate del Parco

Le luci di Gardaland Magic Winter sono ufficialmente accese. Il fascino della stagione invernale, *fino al 6 gennaio*, trasformerà Gardaland Resort in un luogo di incanto e magia. Un viaggio tra atmosfere suggestive e spettacoli dal vivo, pensato per regalare ai visitatori momenti indimenticabili da condividere con la famiglia e gli amici. Ad amplificare ulteriormente il divertimento, le immancabili attrazioni offriranno un'esperienza on board per tutti i gusti, con emozioni e avventure senza pari per grandi e piccini!

Quale modo migliore di iniziare una giornata a Gardaland Park se non sulle note di una vivace canzone? Con "Il giorno più speciale" Prezzemolo e Aurora daranno un caloroso benvenuto ai visitatori accompagnati dalla fantastica coreografia del corpo di ballo e un tripudio di coriandoli colorati. Welcome to Gardaland Magic Winter!

Varcato lo scenografico tunnel di luci e decorazioni

di ingresso, saranno tanti gli appuntamenti e le novità che attenderanno i visitatori: con "Music on Ice" sarà possibile danzare sui pattini grazie alla presenza di una coinvolgente orchestra live composta da voce, pianoforte, contrabbasso e batteria. La Winter Band farà da sottofondo a tutti, dai più esperti ai principianti del pattinaggio, con tre imperdibili appuntamenti giornalieri: alle ore 12.00, 15.00 e 17.00. Un'occasione speciale per divertirsi sulla pista di ghiaccio al ritmo di musica dal vivo!

La musica sarà il filo conduttore di altre due novità che arricchiranno questa edizione di Gardaland Magic Winter. Per immergersi maggiormente nel periodo più magico dell'anno, infatti, le "Cornamuse d'inverno" faranno risuonare le tradizionali melodie degli zampognari lungo i viali di Gardaland Park, coinvolgendo il pubblico in un'atmosfera unica e suggestiva.





Gardaland RESORT

Inoltre, "The Dream is Now Forever" - una delle canzoni più iconiche del Parco - torna in una veste speciale e darà continuità ad un progetto lanciato lo scorso anno e che ha reso protagonisti i bambini. La canzone, che accompagnerà i visitatori lungo i viali del Parco, è stata rielaborata scegliendo uno dei tanti pensieri positivi e pieni di speranza raccolti tramite l'iniziativa "Un pensiero gentile per questo Natale", che ha dato voce alle emozioni dei più piccoli.

Anche sul fronte spettacoli Gardaland Park propone una nuova programmazione capace di offrire un'esperienza unica e coinvolgente per tutta la famiglia. Al Teatro della Fantasia arriva "Magicamente Natale": un brillante mago dimostrerà che con tanta fantasia e il potere di un sogno anche una letterina a Santa Claus può regalare fantastiche sorprese! Per questo periodo ricco di emozioni e magia tornerà protagonista, in scena al Gardaland Theatre, Flauto: il simpatico fauno che dovrà salvare il Villaggio dalla terribile maledizione dalla Regina dal Cuore di Ghiaccio. Le nuove coreografie e gli effetti speciali catapulteranno il pubblico nel mondo incantato e ricco di sorprese di "2.Zero".

Con tantissime esperienze per tutti i gusti, il Parco offre - anche durante il periodo di Magic Winter - un divertimento no-stop per tutta la famiglia, grazie alle imperdibili attrazioni adatte a chi non rinuncia mai all'adrenalina e all'avventura, gli amatissimi Meet & Greet - perfetti per riscaldare il cuore nelle giornate più fredde, con Prezzemolo, Peppa Pig, CoComelon e i 44 Gatti pronti a regalare un sorriso, e uno scatto, ai loro piccoli fan -, passando per una rinnovata Street Animation a tema e tantissime prelibatezze invernali da gustare al calore di un braciere o vicino ad un caratteristico chiosco di legno.

Anche quest'anno, spazio all'edutainment per i più piccoli con un'esperienza unica nel suo genere: un'immersione nel magico "Bosco degli Gnomi", adobbato per le festività grazie alla creatività dei suoi abitanti. Questo straordinario angolo di natura, arricchito da dettagli fiabeschi, regala momenti di meraviglia e stupore, ma offre anche l'opportunità di imparare divertendosi.

I bambini saranno accolti da gnomi "fuorimisura" che, con storie avvincenti e giochi interattivi, guideranno i piccoli esploratori in un viaggio educativo alla scoperta dell'importanza di rispettare e proteggere Madre Natura. Attraverso un approccio coinvolgente e ludico, questa esperienza lascia un messaggio profondo e attuale e insegna ai più piccoli il valore della sostenibilità e del vivere in armonia con il nostro pianeta. Un'avventura che combina magia, apprendimento e festa, rendendo il "Bosco degli Gnomi" una tappa imperdibile per le famiglie in cerca di momenti indimenticabili e ricchi di significato.

Immane una visita al "Magico villaggio di Babbo Natale". Una caratteristica baita di montagna con il tetto ricoperto di neve, avvolta da un delizioso profumo di biscotti appena sfornati. Dopo aver varcato l'ingresso ed assaggiato dei deliziosi biscotti appena sfornati, dei divertentissimi elfi dai vestiti colorati e dalle inconfondibili orecchie a punta guideranno i bambini nella scrittura delle loro letterine, che potranno poi consegnare personalmente a Babbo Natale. Il caro vecchio Babbo Natale aspetterà gli Ospiti nella sua accogliente stanza, riscaldata dal fuoco del camino, pronto a ricevere i loro desideri e a regalare un momento indimenticabile.

Che Gardaland Magic Winter sarebbe senza l'accensione dell'albero? Ogni sera, alle ore 18:00, l'Albero di Prezzemolo, simbolo iconico del Parco, diventa protagonista di "Sparkling", un emozionante spettacolo di videomapping che farà brillare l'albero. Grazie a un affascinante gioco di luci e suoni, l'albero prenderà vita, regalando a grandi e piccini un ricordo indelebile della giornata. E le sorprese non finiscono qui: dopo i saluti di Prezzemolo, il gran finale conduce i visitatori attraverso il suggestivo tunnel di luci, per un'ultima esperienza magica prima di lasciare il Parco.

Il divertimento prosegue anche negli hotel di Gardaland Resort: Gardaland Hotel, dove immergersi in una fantastica atmosfera da favola e Gardaland Adventure Hotel, completamente tematizzato e dedicato all'avventura e all'esplorazione; nella Miniland di LEGOLAND® e a Gardaland SEA LIFE Aquarium, l'acquario interamente tematizzato che ospita oltre 5.000 creature marine all'interno del quale è imperdibile un passaggio nello scenografico e immersivo tunnel oceanico e la scoperta dei camaleontici "Illusionisti del mare", nella nuova area tematica a loro dedicata.

Per chi desidera salutare l'anno vecchio e accogliere il nuovo in un'atmosfera esotica e avventurosa, Gardaland Resort offrirà un Capodanno speciale a tema Jungle Dreams, un evento esclusivo per chi soggiorna negli hotel di Gardaland: al Wonder Restaurant (per chi alloggia al Gardaland Hotel) o al Tutankhamon Restaurant (per chi alloggia al Gardaland Adventure Hotel), tra menù gourmet e intrattenimento per tutta la famiglia. La partecipazione è vincolata ad un soggiorno di almeno 2 notti presso gli hotel del Resort con un pacchetto a partire da €233 a notte per persona comprensivo di: soggiorno con colazione inclusa, biglietti per Gardaland Park, Miniland di LEGOLAND® Water Park e Gardaland SEA LIFE Aquarium.

Nel periodo di Gardaland Magic Winter il Parco resterà aperto tutti i sabati e le domeniche dalle ore 10:30 alle 18:00. Aperture straordinarie nei giorni 23 e 24 dicembre. Chiuso il 25 dicembre. Dal 26 dicembre e fino al 6 gennaio Gardaland resterà aperto tutti i giorni dalle ore 10:30 alle 18:00. Per ulteriori informazioni sulle aperture e gli orari è possibile consultare il calendario qui:

<https://www.gardaland.it/informazioni-utili/prepara-la-visita/calendario-di-apertura/>

Per soggiorni dal 6 dicembre al 6 gennaio (31 dicembre escluso) è possibile prenotare un soggiorno usufruendo di un'offerta dedicata, a partire da soli 95€ a persona. L'offerta comprende il pernottamento in uno degli hotel tematizzati con colazione inclusa, ingressi per Gardaland Park, SEA LIFE Aquarium e per la Miniland di LEGOLAND® Water Park. Il secondo giorno al parco è in omaggio, per permettere a tutti di continuare ad esplorare le meraviglie natalizie del Parco.

Gardaland Resort incentiva fortemente l'acquisto on line del biglietto a data fissa per rispondere alle esigenze dei visitatori più attenti, offrendo loro la possibilità di garantirsi un accesso rapido e agevole oltre che di visitare il Parco nei giorni ad affluenza più bassa ad un prezzo più vantaggioso. Per chi vuole vivere da vero protagonista questo periodo è possibile acquistare l'Abbonamento Magic Winter a un prezzo speciale di 39€! Comprende l'accesso illimitato a Parco + Miniland + SEA LIFE Aquarium dal 7 dicembre al 6 gennaio e parcheggio incluso per tutta la durata dell'abbonamento.

Per fare il pieno di divertimento e risparmio per la prossima stagione è possibile acquistare l'abbonamento 2025, a partire da soli 59€. Gli abbonamenti Gold e Platinum comprendono anche un 1 ingresso da utilizzare dall'1.1.2025 al 6.1.2025. Per informazioni:

<https://www.gardaland.it/biglietti-abbonamenti/>



VELLUTATA DI SPINACI

Porzione per: **4 persone**

Difficoltà: **Facile**

Costo: **Basso**

Tempo di preparazione: **20 minuti**

Tempo di cottura: **15 minuti**



INGREDIENTI

- 600 g spinaci
- 2 patate grandi
- ½ scalogno
- 1 l brodo vegetale
- 2 cucchiari d'olio extravergine di oliva
- 60 g Parmigiano grattugiato
- Sale q.b.
- Pepe q.b.

COME PROCEDIAMO PER LA REALIZZAZIONE?

Monda gli spinaci e le patate e taglia tutto a pezzi regolari.

Trita 1/2 scalogno e fallo appassire in una pentola con l'olio. Unisci poi le patate e lasciale insaporire per qualche minuto.

Copri con il brodo bollente e, dopo 15 minuti, aggiungi anche gli spinaci, unendo altro brodo con un mestolo se occorre. Fai cuocere finché gli spinaci non saranno cotti e il brodo non si sarà dimezzato nella quantità.

Regola di sale e pepe, poi frulla il tutto con il mixer a immersione.

Completa con il Parmigiano (oggi per me gocce di yoghurt bianco, e servi la vellutata di spinaci ben calda.

Una crema densa e invitante, che nutre senza appesantire.

La vellutata di spinaci è un tipico comfort food, un cibo per coccolare il corpo e la mente.



Lorenzo Natolino
www.mindfoodman.it

NATALE PASSIONE GHIRLANDE



Il Natale è la meraviglia che vediamo negli occhi dei bambini e dell'arrivo di Babbo Natale ,da vivere con l'ingenuità e la speranza che solo i più piccoli sanno cogliere e trasmettere a noi adulti con la giusta magia.

Le ghirlande rappresentano uno dei principali simboli del Natale, immancabili sulle porte e da qualche anno anche sulle tavole di chiunque ami questa festa tradizionale. Anche se tendiamo ad associare queste composizioni perlopiù floreali alla Natività di Gesù e alla tradizione cattolica, in realtà non è sempre stato così. Il termine "ghirlanda" è traducibile con "wreath", parola che in inglese arcaico significa "girare", proprio a simboleggiare i vari utilizzi che questo semplice oggetto ha assunto nel corso degli anni.

Ma parliamo di quelle per la tavola, come decorazione da poter creare anche grazie alla fantasia dei bambini o come vero e proprio piatto!

SEGNAPOSTO ELEGANTE E PROFUMATO

Vorrei cominciare col dire che, il segnaposto è un'attenzione veramente raffinata, soprattutto quelli che indicano il nome della persona per la quale vengono realizzati.

Il segnaposto, darà alla tavola apparecchiata quel tocco di classe ed eleganza che farà rimanere i tuoi invitati piacevolmente colpiti (*perché non è vero che nessuno li nota*).

È un particolare che va scelto bene e non a caso e per coinvolgere anche i più piccoli possiamo realizzarli proprio insieme a loro, come la **GHIRLANDA DI ROSMARINO**.

È elegante, semplice da preparare e profumatissima, vi lascio qui il procedimento:

- Prendere dei rametti lunghi di rosmarino
- Piegandoli create un cerchio sovrapponendoli un po'
- A questo punto legateli con del filo da pesca trasparente perché il cerchio resti fermo
- Terminate con un bel fiocco rosso.



GHIRLANDE GOURMET

Dopo aver pensato alla decorazione della tavola, ora possiamo dedicarci anche alle ghirlande come piatto originale e gourmet per le nostre cene o i nostri pranzi di festa!

Voglio condividere con voi qualche semplice ricetta da replicare!

APERITIVO

La mia ghirlanda salata è perfetta per l'aperitivo mentre sorsegiate un calice di bollicine in compagnia dei vostri cari.

Comodo da servire ai vostri ospiti e di sicuro effetto scenografico

Vi propongo delle piccole idee così ovviamente potrete cambiarla per adeguarvi a qualsiasi esigenza anche vegetariana o vegana

A differenza della mia in foto potete utilizzare del formaggio vegano, invece dei salumi potete utilizzare verdure o sottaceti di vostro gradimento o ancora crostini aromatizzati a vostro gusto



FRUTTA

La ghirlanda di frutta è un perfetto tributo ad un fine pasto con i fiocchi. È convivialità, colore, dolcezza e anche qui potete personalizzarla con i vostri frutti preferiti.

Tips: dicembre sotto le feste è anche un tributo di frutta esotica quindi potrete utilizzare anche frutti colorati e insoliti come i litchi o la papaya. Inoltre lasciatevi ispirare anche dalla frutta disidratata come albicocche e mirtilli o frutta secca per decorare

Ora non vi resta che sbizzarrirvi con la fantasia!!

Se da abbinare alle vostre ghirlande cercate ricettine facili e golose vi aspetto su Instagram e ora ne approfitto per fare a voi e alle vostre famiglie tantissimi auguri di Buon Natale e un felice Anno Nuovo!

Laura Arena
Family Food Blogger
@la_lauraarena



COME VIVERE AL MEGLIO LE VACANZE DI NATALE?

L Le vacanze di Natale sono alle porte: qualche settimana per stare insieme ai propri cari e condividere momenti felici e spensierati. Anche la scuola si ferma per qualche tempo, e i bambini hanno tempo per riposare e recuperare energie. Allo stesso tempo, però, ci sono i compiti da portare avanti e le varie incombenze che, anche durante le feste, possono essere molte.

Ecco qualche consiglio per organizzarsi al meglio e fare in modo che le vacanze di Natale possano diventare un momento per rilassarsi, senza perdere di vista gli impegni.

L'IMPORTANZA DI RALLENTARE

È importante ritagliarsi dei momenti in cui svagarsi, fare gioco libero, stare con le persone a cui si vuole bene; leggere un libro, fare un disegno, fare un puzzle in famiglia, giocare in cortile e anche solo stare sdraiati a guardare il soffitto. Spesso non ci si rende conto che i bambini si stancano molto più facilmente degli adulti. Ritmi di vita incalzanti, corse a destra e sinistra, impegni che si incastrano permettono ai bambini di imparare tantissime cose, a coltivare interessi e a divertirsi. Non sempre, però, si considera che i tempi dei bambini sono diversi dai tempi degli adulti. Spesso i bambini sono molto più stanchi di quanto possiamo immaginare. Certo, le attività proposte spesso piacciono ai bimbi e non potrebbero mai farne a meno. Ma, molte volte, li rendono davvero troppo stanchi. Non tanto, forse, le

attività in sé, ma l'impossibilità di ritagliarsi dei momenti vuoti, dove potersi inventare qualche gioco, sdraiarsi a guardare il soffitto e semplicemente oziare. Avere una vita programmata permette di fare tante cose, ma forse fa perdere un pochino di vista il benessere dei bambini. La vita non è una continua performance. A furia di correre, spesso, si perde la qualità delle attività e lo stress può arrivare a togliere l'entusiasmo per gli interessi che prima tanto piacevano. Le vacanze di Natale possono essere un'occasione per staccare la spina dalla quotidianità e vivere un po' di tempo "lento" e di qualità, per i bambini e per i loro genitori.

ORGANIZZARSI

Ci sono molte scuole di pensiero rispetto ai compiti delle vacanze. C'è chi ne sostiene l'importanza e crede siano fondamentali come momento di ripasso. Altri, invece, sono convinti che almeno durante le vacanze di Natale sia importante dedicarsi ad altro e riposare. Indipendentemente dalla posizione di ognuno, però, se la scuola sceglie di dare i compiti a casa, essi sono da fare. I bambini, quindi, si trovano ad affrontare del lavoro che, inevitabilmente, deve essere organizzato al meglio per essere produttivo. Organizzare i compiti delle vacanze è il primo passo per renderli utili e funzionali per l'apprendimento.

Fare un buon planning di lavoro aiuta i bimbi a organizzare il tempo a disposizione. Suddividere le attività in giorni dedicati, stabilire un luogo dove fare i compiti e organizzare il tempo delle sessioni di

permette ai più piccoli di incrementare la propria autonomia e la capacità di gestirsi. Per i bambini è molto importante essere a conoscenza dei programmi che li coinvolgono.

Anzi, sarebbe ancora meglio organizzare i compiti delle vacanze di Natale insieme. È fondamentale, infatti, creare insieme un programma di lavoro. E' opportuno indicare quante pagine al giorno vanno fatte e in quali giorni si decide di studiare, scegliere un tempo e uno spazio per fare i compiti. Mantenere il più possibile delle abitudini aiuta i bimbi a imparare a gestirsi e a organizzarsi al meglio. Scegliere indicativamente un'ora e un luogo dove studiare facilita l'organizzazione mentale, rendendolo protagonista delle sue attività. In questo modo si promuove autonomia nel bambino. Allo stesso tempo, esso viene responsabilizzato nei suoi doveri.

Diluire il lavoro, dunque, diventa fondamentale. Organizzarsi significa distribuire il lavoro durante le vacanze di Natale in modo ottimale. In questo modo si evitano stress e tensioni, sia per i bimbi che per i loro genitori.

QUANDO MAMMA E PAPÀ SONO SEPARATI

Il Natale rappresenta un momento di gioia, di allegria e di festa per tutti, adulti e bambini. I piccoli aspettano ansiosi il momento delle vacanze per recuperare le energie e per vivere la magia delle feste natalizie. Gli adulti, da parte loro, attendono normalmente qualche giorno di riposo dal lavoro. Quando mamma e papà sono separati, però, potrebbe essere più complesso. Il Natale dei figli di genitori separati, infatti, può trasformarsi nell'ennesima occasione di scontro. Proprio per questo è importante stare attenti ad alcuni dettagli, al fine di evitare che la conflittualità venga esacerbata e il momento di festa si trasformi in fonte di ansia e preoccupazione. I bimbi, infatti, assorbono come spugne le emozioni dei genitori. Si rischia, dunque, che la tensione di mamma e papà possa essere trasmessa involontariamente ai bimbi.

Per il bene dei bimbi occorre che i genitori si accordino su come gestire al meglio le feste. Nonostante la rottura coniugale, è diritto e dovere di ogni genitore continuare a ricoprire il proprio ruolo. Come per le scelte della vita quotidiana, anche il Natale dei figli di genitori separati deve essere organizzato pensando al benessere dei propri bimbi e alla loro serenità. Anche se questo può significare, per i genitori, mettere parte rancori passati e fare qualche rinuncia.

È importante che i genitori si accordino preventivamente sull'organizzazione delle feste natalizie. Ciò permette di condividere anticipatamente con il piccolo le scelte fatte. Questo è importante anche a livello pratico. Aiutare il bambino a mentalizzare come saranno scanditi i suoi giorni di festa lo accompagna ad organizzarsi e a capire cosa dovrà fare. Questo è molto importante perché anche i bimbi, come gli adulti, hanno i loro impegni e necessitano di organizzarsi durante le feste natalizie.

Non solo. Sapere come verranno trascorse le vacanze di Natale, inoltre, aiuta i bambini a gestire quell'ansia che può scaturire da non sapere come verranno organizzate quelle giornate. Alcuni bimbi più di altri, infatti, possono sperimentare agitazione di fronte all'imprevedibilità dei propri spostamenti durante il periodo di vacanza.

Dott.ssa Annabell Sarpato, Psicologa
www.annabellsarpato.com



COME DIRE CHE BABBO NATALE NON ESISTE

Quando i bambini cominciano a insospettirsi e a fare domande dirette, diventa difficile continuare a credere a Babbo Natale, ma come dire loro la verità?

Prima o poi tuo figlio ti chiederà se Babbo Natale esiste davvero. Come fare allora a dire che Babbo Natale non esiste? Cerchiamo di arrivare preparati a questo momento senza andare in ansia o in panico totale quando accadrà.

La prima cosa da fare è capire perché vi pone questa domanda. Solo perché il bambino ti sta facendo delle domande non significa necessariamente che è emotivamente pronto per conoscere la verità. Se gli chiedi "Tu cosa pensi?" potrai capire che livello di cognizione ha raggiunto e qual è il suo stato emotivo.

COME DIRE A TUO FIGLIO LA VERITÀ SU CHI PORTA I REGALI

Solo voi conoscete i vostri figli meglio di chiunque altro e solo voi siete in grado di trovare il modo giusto per non traumatizzarli, o di capire se è arrivato il momento giusto per dire loro che Babbo Natale non esiste.

Sono davvero tantissimi i modi in cui un genitore può spiegare ad un bambino che Babbo Natale non esiste, ma io credo che non necessariamente questo debba far perdere la magia del Natale. Ci sono delle fasi transitorie che credo sia doveroso rispettare. Se vostro figlio ancora vi chiede il video di Babbo Natale, fateglielo e lasciatelo ancora un po' sognare. Sul personaggio di Babbo Natale si crea una grande

aspettativa, commisurata a quanto noi genitori entriamo nel ruolo. Babbo Natale ad un certo punto entra a far parte del nostro quotidiano: prepariamo per lui latte e biscotti per accoglierlo, predisponiamo dei travestimenti, gli scriviamo una lettera, chiediamo ai nostri figli di essere bravi per meritarsi i regali. Come si può dire ad un bambino che Babbo Natale non esiste?

Un approccio corretto per dire a tuo figlio che Babbo Natale non esiste potrebbe essere quello di raccontargli la vera storia di Babbo Natale. San Nicola era una persona reale e, anche se non porta i regali con una slitta, la maggior parte delle persone sceglie di continuare a onorare la tradizione in sua memoria e di lasciare i regali sotto l'albero, nelle calze, o nelle scarpe.

È GIUSTO FAR CREDERE AI BAMBINI CHE BABBO NATALE ESISTE

La maggior parte degli esperti concorda sul fatto che credere a Babbo Natale, come a molte altre creature fantastiche, sia una fase normale dello sviluppo cognitivo.

«In fin dei conti, quella su Babbo Natale non è una bugia vera e propria, ma una sorta di esortazione a partecipare a una storia di fantasia» sostiene Jacqueline Wooleey, psicologa all'università del Texas.

I bambini vivono in un mondo per metà reale e per



metà immaginario, popolato di fate, draghi, super-eroi. Dal momento che il loro credere in creature immaginarie rappresenta una sorta di protezione contro la dura realtà del mondo esterno, non esiste alcuna ragione per privare i bambini di questa opportunità.

QUANDO DIRE AI BIMBI CHE NON ESISTE BABBO NATALE

Non esiste l'età perfetta, alcuni bambini già a 6 anni smettono di crederci, altri bambini credono a Babbo Natale fino ai 10 anni.

Pratica doverosa e consigliata, dopo aver spiegato a tuo figlio che Babbo Natale non esiste, è quella di dirgli che ogni bambino arriva a porsi questa domanda in tempi diversi; quindi deve essere rispettoso dei sentimenti dei suoi compagni di classe e non deve condividere queste sue nuove conoscenze.

COME SPIEGARE CHE BABBO NATALE NON ESISTE

La scrittrice Christy Hutchison ha condiviso il metodo migliore per dire che Babbo Natale non esiste: diventare Babbo Natale.

Babbo Natale altri non è che una serie di rivelazioni di buone azioni e spirito natalizio. L'approccio che si può avere con un bambino che è pronto a scoprire la verità può essere questo:

"Sei davvero cresciuto quest'anno! Sei più alto, ascolti di più, sei molto attento... anche il tuo cuore è cresciuto". Qui si possono menzionare dei comportamenti corretti e buoni che il bambino ha avuto durante l'anno.

"Il tuo cuore infatti è cresciuto così tanto che ora penso tu sia pronto a diventare Babbo Natale. Magari pensi che non esiste, o te l'hanno detto, ma devi sapere che molti non sono ancora pronti a diventarlo, mentre tu lo sei! Sei pronto per fare il tuo primo lavoro da Babbo Natale."

Fate poi scegliere al bambino qualcuno che conosce. La missione del bambino è quella di trovare in segreto qualcosa di cui questa persona ha bisogno. Una volta scoperto il regalo, lo fate incartare al bambino che lo consegnerà al destinatario, senza dire a quest'ultimo da dove è arrivato il regalo.

È importante che il regalo appaia "magicamente" al destinatario e il bambino non dovrà mai rivelare di essere stato lui a prenderlo o non sarebbe un Babbo Natale!

Questo modo di pensare a Babbo Natale arricchirà sicuramente il cuore dei vostri figli e li porterà a pensare agli altri, ad averne cura e donerà sicuramente gioia alle persone a voi care.

Ricordate ai vostri figli che essere un Babbo Natale significa conquistare la fiducia e donare generosamente.



Georgia Conte & Francesca Piazza

www.mammecreative.it

📍 [mammecreative](https://www.instagram.com/mammecreative)

BENESSERE AL FEMMINILE: COME INTEGRARE SPORT E SALUTE DURANTE LE FESTE NATALIZIE

Le festività natalizie sono un momento magico, ma anche una sfida per chi cerca di mantenere il proprio equilibrio tra benessere, famiglia e un pizzico di tempo per sé stessa. Per le mamme, in particolare, il periodo è spesso caratterizzato da corse contro il tempo, organizzazione impeccabile e pochissimi momenti liberi. Ecco alcuni suggerimenti pratici per vivere il Natale in forma, senza rinunciare alla gioia di ogni istante.

PIANIFICA I TUOI MOMENTI DI MOVIMENTO

Tra una lista dei regali e una teglia di biscotti, ritagliati un piccolo spazio per fare attività fisica. Non serve una lunga sessione in palestra: 20-30 minuti al giorno possono fare la differenza. Un esempio? Un allenamento total body a casa, una passeggiata veloce al parco con i bambini o qualche esercizio di stretching mentre guardi un film natalizio.

COINVOLGI I TUOI CARI

Fare movimento non deve essere un'attività solitaria. Coinvolgi la tua famiglia: una passeggiata dopo pranzo, una battaglia di palle di neve o una sfida a saltelli con i bambini possono trasformarsi in ottime occasioni per bruciare calorie divertendosi.

BILANCIA GLI EXTRA CALORICI

Durante le feste è normale lasciarsi andare a qualche dolcezza in più, ma puoi trovare un equilibrio. Mangia in modo consapevole: ascolta il tuo corpo, goditi ogni boccone e ricorda che non serve fare rinunce drastiche, ma solo bilanciare con scelte più leggere nei pasti successivi.

SFRUTTA I "MICRO-MOMENTI"

Anche quando la giornata sembra sfuggirti, puoi trovare brevi momenti per muoverti. Mentre aspetti che l'acqua per la pasta bolla, prova qualche squat. Stai impacchettando regali? Alterna il lavoro con stretching per le spalle e il collo.



CURA ANCHE LA TUA MENTE

Lo sport non è solo per il corpo: è fondamentale anche per la mente. Le festività possono essere stressanti, quindi sfrutta l'esercizio per ritrovare calma e concentrazione. Yoga e meditazione sono alleati preziosi per recuperare energia.

RICORDA: ESSERE ATTIVE È UN REGALO PER TE E PER LA TUA FAMIGLIA

Quando ti prendi cura di te stessa, stai dando un esempio positivo ai tuoi figli. Mostra loro che il benessere è una priorità e che è possibile integrarlo nella quotidianità, anche in momenti intensi come il Natale.

UN MESSAGGIO PER LE MAMME

Essere mamme significa fare magie ogni giorno, ma è importante ricordare che anche tu meriti attenzioni e tempo per te stessa. Questo Natale, regalati il piacere di prenderti cura del tuo corpo e della tua mente. Non è solo un atto d'amore verso di te, ma verso chi ti ama e ti guarda come modello di forza e determinazione.

Con un po' di organizzazione e qualche piccolo accorgimento, puoi affrontare le feste con energia, serenità e il sorriso di chi si sente bene dentro e fuori.

Giorgia Cirulli

Personal trainer

Per allenarti con me:

📍 **homefithome.fit**

- Personal Training e Massaggio
- A domicilio/Live su skype o whatsapp

📍 **Milano/Monza Brianza**

- Nutrizione
- Psicoterapia
- Naturopatia
- Ginecologia
- Estetica

☎ **3481114503**

✉ **infohomefithome.fit**

🖱 **www.homefithome.fit**



IL FREDDO AUMENTA I DOLORI DI GRANDI E PICCCINI?

Quante volte le nostre nonne ci hanno detto: “copriti bene che fa freddo”, “se esci così finirai per ammalarti con questo freddo”, oppure “metti i calzini che con i piedi freddi ti ammalii!”.

Oggi studi scientifici e la medicina in generale rassicurano molto le mamme e i papà.

Sembra proprio che il freddo non faccia ammalare, anzi le attività all'aria aperta fanno crescere i nostri bambini più sani e forti.

Ma allora perché durante le stagioni invernali aumentano le chiamate in studio? Con persone che mi dicono: “il mio bambino è ammalato, gli sono aumentate le coliche, è più nervoso...ho mal di testa eccetera.

Quando c'è caldo la muscolatura è più rilassata, quando arriva il freddo e l'umidità aumenta la tensione, distanza tra le fibre muscolari diminuisce con conseguente tensione della postura e irrigidimento. Inoltre in questa stagione i virus sono più diffusi e quindi semplicemente sale la percentuale di contagio, essi salgono perché avendo paura di prendere freddo e di ammalarsi non stiamo molto all'aria aperta soprattutto con i nostri bambini ma andiamo a rinchiuderci nei centri commerciali, dove c'è poco ricircolo d'aria e i virus girano molto.

Ma c'è un effetto paradossale, evitare ai bambini di vivere gli spazi esterni porta con sé lo stare maggiormente nei posti chiusi e ipercondensati e quindi ci troviamo in un terreno fertile per i virus che possono diffondersi per via aerea e sono concentrati in uno spazio ristretto dove manca proprio il ricircolo di aria.

Avere a disposizione quest'aria calda forzata porta con sé ad avere un'aria più secca e quindi a ridurre l'idratazione delle vie aeree superiori che sappiamo essere la prima barriera del nostro sistema immunitario.

Quindi sembra proprio che sia il caldo e i posti chiusi (nella stagione fredda) a farci ammalare.

Quindi cari genitori, lasciamo i nostri figli giocare all'aria aperta (ovvio ben protetti) e vedrete che si ammaleranno molto meno.

Per quanto riguarda l'assetto posturale, l'unico momento in cui possono aumentare i dolori sono nei giorni di cambiamento di temperatura o di umidità dove, la muscolatura porta ad un irrigidimento totale della postura con conseguente aumento dei dolori.

I dolori aumentano soprattutto nelle zone più “deboli”, di ogni organismo. Queste zone “deboli” possiamo chiamarle “zone di facilitazione”, ossia segmenti muscolari che hanno subito traumi o stress articolari, non risolti, dove la postura si è organizzata ma risulta più debole quindi in caso di insulti esterni.

I neonati soprattutto nei primi mesi di vita non riescono a termoregolare, quindi ad adattare la propria temperatura a cambiamenti climatici, quindi se portiamo i neonati continuamente in luoghi molto caldi e con molte persone dovranno fare molta fatica ad integrare sia la temperatura, inoltre va ricordato che per il bambino molto piccolo ogni cosa, ogni oggetto, ogni persona è uno stimolo da integrare e rielaborare per farlo suo e capire cosa sia, questo gli comporta stress, fatica e consumo energetico. Questo va bene, ma il bambino non va iperstimolato, gli stimoli esterni vanno dati con le giuste dosi.

Ma cosa possiamo fare per prevenire i dolori e i malanni in questi giorni?

- Non restare troppo in luoghi chiusi come nei centri commerciali
- Portare i bambini a giocare all'esterno
- Fare lunghe passeggiate o se possibile sport all'aria aperta soprattutto a contatto con la natura
- Ogni giorno fare almeno 10 minuti di stretching
- Prendere un po' di sole con i bambini quando possibile
- Uscire con i neonati e i bambini tutti i giorni almeno mezzoretta

Con i trattamenti osteopatici, si può andare ad aiutare l'organismo sia di adulti, che di piccini con questi cambiamenti. Per quanto riguarda i bambini i trattamenti sono fondamentali, per aiutare il bambino sia piccolo che grande ad integrare gli stimoli, a reagire in maniera adeguata e a non avere vizi posturali collegati a questi cambiamenti.

Miriam Sommese

Osteopatia per adulti, pediatria, facilitazione sviluppo motorio
www.osteopatamiriamsommese.com

3313183933

Lecco, Milano, consulenze on line



Allattando

*per confrontarsi durante il delicato
periodo dell'allattamento*

www.allattando.it



Goliath

La nostra missione: fare giocare tutta la famiglia

Si mangia davvero!

Tasty Times Bake Shop

MISCELA
25 SEC
CUOCI
DECORA
GUSTA!

MUU MUU ACHUU

GASTONE PASTICCERIA

MILKY MILKY ACHUU

OTTO BOTTO

THE SNEAKING PAPA!

GRANDI PASTICCI

FANNE 5 DI FILA!

SEQUENCE CLASSIC

NEXCUBE

LO SPEEDCUBE DEI RECORD!

OLTRE 1400 DOMANDE!

TAFI!

SPARANIE 5

OK BOOMER!

WHAT THE FT!

SHIT HAPPENS

ADULTS

UN VENTAGLIO DI KIDULTS GAMES PER TUTTE LE ETÀ!

#cleverttogether