

# VIVE SANI

*e belli*

## La dieta low cost

È ANCHE LOW CARB  
E FA PERDERE FINO  
A 2 KG E MEZZO

## Ce ne sarà un'altra?

### Il pericolo virus viene dalle zoonosi: ecco perché

## Mani rovinare?

TRE SOLUZIONI  
DAL MEDICO ESTETICO  
CONTRO RUGHE  
E MACCHIE

## CUORE E INTESTINO

C'è un rapporto diretto  
che favorisce l'infarto.  
La soluzione è a tavola

**COVID-19**  
**TEST**  
**FACCIAMO**  
**CHIAREZZA**

È POSSIBILE  
SAPERE SE SIAMO  
IMMUNI?

## TORNIAMO A CURARCI!

Malattie croniche  
sovrappeso, ansia, cattiva  
digestione, denti  
i controlli da non mancare

## Mal di testa

AUMENTA IN PRIMAVERA  
PER COLPA DI LUCI  
PROFUMI, PRIMI CALDI  
CHÉ COSA FARE

Anno 29 - numero 21 - P.I. 15/5/2020 - settimanale



# 2 giornali a soli 2 euro

# TUTTO SU... detox

UN PROGRAMMA DEPURATIVO CHE COINVOLVE DIVERSI  
ORGANI PER ELIMINARE LE TOSSINE FISICHE E MENTALI  
Dopo il lockdown... ANCHE SOLO PER 48 ORE!





# CAMBIO STAGIONE...

# nell'armadio

Affrontare questa incombenza in tempi di lockdown ha **vantaggi e limiti**. In ogni caso, non si può rimandare: facciamolo al meglio

**N**onostante il periodo di emergenza, anche quest'anno non possiamo esimerci dal compito di fare il "cambio armadio" in vista della bella stagione. E se da un lato il fatto di dover stare chiusi ci consente di avere più tempo per dedicarci a questa attività, dall'altro la quarantena ci pone dei vincoli per quanto riguarda gli oggetti e le operazioni necessarie per riorganizzare lo spazio, rinnovare abiti e oggetti ed eliminare quello che non serve più. Bisogna, quindi, adottare un approccio strategico e **imparare ad arrangiarsi** con quello che si ha a disposizione in casa. Ma può anche essere un vantaggio...

*Non "spostare",  
ma "riorganizzare"*

Fare il cambio di stagione non vuol dire solo spostare abiti e accessori, per riporre quelli invernali e mettere a portata di mano i più adatti ai primi caldi e all'estate.

★ Significa piuttosto  **cogliere l'occasione per passare in rassegna** ciò che si possiede, eliminare il superfluo, riorganizzare in modo logico e pratico lo spazio e, magari, approfittarne per rinnovare il proprio look.

► **Non temere di creare disordine in camera**

L'inizio del riordino del guardaroba è la fase più difficile: bisogna svuotare l'armadio e accettare di ritrovarsi con vestiti, borse e accessori sparsi per tutta la stanza.

L'importante è **non farsi prendere dal panico**, non pretendere di rimettere tutto in ordine in un'ora e procedere con metodo, approfittandone anche per **dare una pulita** all'interno di mobili, cassetti e scarpiera.

## ELIMINARE il superfluo

Anche per il guardaroba si possono seguire i criteri dello space clearing, l'arte di fare spazio, eliminando indumenti e accessori che non piacciono o non si utilizzano più (decluttering) senza cadere nella trappola del "È ancora in buone condizioni" o "Magari tornerà di moda".

★ L'ideale sarebbe avere armadi, cassetti, scaffali e scarpiera pieni per non più di tre quarti. Infatti, lasciando una porzione di spazio libera si riesce ad avere sempre sott'occhio il contenuto, a essere consapevoli di ciò che si possiede e a mantenere l'ordine più facilmente.

## HAI TEMPO? NON SPRECARLO

Il cambio dell'armadio è un'attività che richiede tempo, ma che generalmente siamo costretti a comprimere nell'arco di poche ore o, al massimo, in un weekend. Da questo punto di vista, la quarantena può rappresentare un'opportunità per operare con più calma, senza farsi assalire dall'ansia.

★ Una strategia utile può essere stilare un calendario e dedicare ogni giorno a una fase specifica del progetto "cambio stagione", imponendosi però di portarla a termine entro sera. Il rischio di avere molto tempo a disposizione, infatti, è di tergiversare troppo, restando per giorni e giorni nel caos e aumentando la probabilità di cadere nella trappola del ripensamento che spinge a recuperare i capi già selezionati per l'eliminazione.



## SEGUIRE la logica

Una volta selezionati i capi da tenere, bisogna suddividere il guardaroba in modo strategico.

**GLI INDUMENTI** che non serviranno fino ai prossimi freddi vanno riposti sugli scaffali più alti, suddivisi per categoria o in base alla pesantezza, all'interno di contenitori trasparenti o dotati di etichette che ne identifichino il contenuto.

**PER LE SCARPE** si possono scattare delle fotografie da applicare sul bordo delle scatole. Le borse, invece, possono essere inserite l'una nell'altra, in modo da ottimizzare lo spazio ed evitare che "perdano la forma".

**CIÒ CHE SI PENSA DI USARE PIÙ SPESSO** deve essere molto veloce da individuare, senza doverlo cercare ogni volta, e facile da estrarre, senza compromettere l'ordine generale dello spazio. Per questo, è consigliabile raggruppare insieme gli oggetti simili (magliette con magliette, calze con calze eccetera), appendere tutto ciò che può trovare spazio in verticale e sfruttare il più possibile i cassetti, riponendovi i capi ben piegati, anziché impilarli sugli scaffali.

**CAPI E ACCESSORI "DI STAGIONE"** devono risultare non solo facili da estrarre, ma anche comodi da riporre. In questo modo, sarà più facile resistere alla tentazione di lasciarli in giro o di cambiargli posto continuamente dopo averli usati, creando subito disordine.

→ SI PUÒ COGLIERE L'OCCASIONE PER FARSI UNA





## "CREARE" nuovi spazi

Per ottimizzare gli spazi e mantenere più a lungo l'ordine nei cassetti e negli armadi è utile ricorrere a separatori, organizer e scatole dalla forma regolare che possono essere affiancate o impilate sugli scaffali.

**NELL'IMPOSSIBILITÀ DI USCIRE** per acquistare contenitori su misura, si possono ricavare portaoggetti riciclando vecchi cesti natalizi, confezioni di metallo o scatole di legno, magari rivestite di carta colorata e foderate con degli scampoli di stoffa.

**PER APPENDERE BORSE**, cappelli e scarpe si possono applicare gancetti e vecchi pomelli di comodini e comò direttamente all'interno delle ante del guardaroba, mentre per tenere in ordine i bijoux si può recuperare una vecchia cornice e applicarvi una rete di metallo per agganciarvi orecchini, braccialetti e collane.

**SE SERVONO SCAFFALI IN PIÙ** riutilizzare anche le cassette della frutta (magari della spesa consegnata a casa), scartavetrare e dipinte, per realizzare piccole scarpiera a vista o ripiani fai da te, aumentando così lo spazio di appoggio sul fondo dell'armadio.

Anche in emergenza, chi ha bisogno di aiuto può rivolgersi a un professional organizer, che possa indicargli le strategie più adatte per rendere funzionale lo spazio e mantenere l'ordine nel tempo. L'unica differenza è che la consulenza, anziché essere in presenza, sarà fatta in videochat.



### APPROFITTAARNE per cambiare look

Passare in rassegna tutto ciò che si ha nell'armadio può essere l'occasione per rinnovare il proprio stile, anche senza uscire. Con un po' di fantasia, gli oggetti possono essere trasformati in pezzi alla moda. Basta ispirarsi alle immagini delle riviste o ai tutorial, dotarsi di ago e filo, borchie e perline per impreziosire t-shirt e jeans o ricavare dei simpatici bijoux da bottoni e vecchie cravatte.

## 3 CONSIGLI PREZIOSI

**1** Prima di mettere via gli indumenti che non serviranno per qualche mese, è bene fargli prendere aria, lavarli e stirarli, in modo da avere i capi già pronti da indossare il prossimo autunno-inverno.

**2** Tenere sempre a portata di mano qualche capo "fuori stagione", per esempio un maglioncino o una felpa pesante, per poterlo indossare nei giorni in cui il clima impazzisce.

**3** Una strategia per risparmiare tempo e mantenere l'ordine quando si tornerà ai ritmi frenetici di sempre, può essere di predisporre in anticipo gli outfit da indossare, in modo da estrarli già pronti dal guardaroba senza dover cercare i singoli capi ogni volta.

*Servizio di Chiara Di Paola.  
Con la consulenza di Sabrina Toscani, fondatrice  
di Organizzare Italia e presidente dell'Associazione  
professional organizers Italia (Apoi).*

NUOVA IMMAGINE: CON

L'AUTO DI UNO "STYLE COACH" SI IMPARA A VALORIZZARE FORME E CARATTERE