



di **Nina Gigante**
giornalista e
nutrionista
olistica certificata.
Su Instagram
è @nina_giga



booklab

Apri gli occhi e ti tuffi sullo smartphone? Forse c'è un modo migliore per cominciare la giornata. Ne *Il potere della morning routine* (DeAgostini) Kate e Toby Oliver ti aiutano a costruirne una adatta a te in base al tempo che hai a disposizione e al risultato che vuoi ottenere.

Pare che persino Lady Gaga si sia affidata a *The Marina Abramovic Method* per sbloccare la sua creatività. Sfruttando gli esercizi che l'artista usa per le sue performance, questo mazzo di carte ti aiuterà a concentrarti, a superare le paure e liberare il tuo potenziale (laurenceking.com).



Al mattino

PANCAKES VEGANI

• In pochi minuti prepari questi pancakes proteici, vegani e senza glutine. Sono perfetti per le tue colazioni dolci e salate. Provali con tahina e marmellata o uova e avocado.

Mescola 1/2 tazza di farina di grano saraceno e 1/2 di riso integrale, 1/2 cucchiaino di lievito per dolci, 1/2 cucchiaino di semi di chia, cannella. Aggiungi 1 tazza di latte d'avena, 1 cucchiaino di malto di riso e mescola per ottenere una pastella. Cuoci 3 minuti per lato su padella ben calda unta con olio di cocco.



PRATICHE DI BENESSERE

SÌ, BASTA UN MINUTO DI MEDITAZIONE

UN NEONATO DA ACCUDIRE, articoli da consegnare, compagno e gatta da sfamare: impossibile trovare anche il tempo per meditare. Eppure, ho pensato una mattina davanti allo specchio, non direi mai di non aver tempo per lavarmi i denti. «La meditazione in Oriente è una parte indispensabile dell'igiene mentale quotidiana. E, contrariamente a quanto si crede, richiede più costanza che tempo» mi ha confermato Grazia Pallagrosi, autrice di *Meditazione facile per umani indaffarati* (Morellini). Da allora “medito” ogni giorno: osservo per un minuto il respiro entrare e uscire dal mio corpo. Provaci: vedrai sfrecciare i pensieri in direzioni sconosciute, le stesse che ti creano ansia, preoccupazione, stanchezza. Osservarli ti permette di vedere l'affollatissima “stazione” che affastella la tua mente. Basta un minuto per rimettere te stessa alla guida del treno, tornando a goderti il paesaggio. In questo spazio, ogni settimana, cercheremo insieme il benessere interiore nelle nostre vite indaffarate.

Portare spesso in tavola le verdure verdi in foglia ti aiuta a detossinare il meridiano del fegato, liberando il corpo dalle scorie.

