

RE 2012 - Novità SETTEMBRE 2012 - Novità SETTEMBRE 2012 - Novità SETTEMBRE 2012 - Novità SETTEMBRE 2012

## ZERO: un attrezzo, tanti benefici!



Vi verranno proposte tante varianti con questo straordinario attrezzo: lezioni a corpo libero, con piccoli attrezzi, con la Chair e con lo Zero singolo, doppio e rovesciato.

Divertimento assicurato e, come promesso nel titolo, tanti benefici, sempre puntando alla vostra salute e al vostro star Bene.

**Vi aspettiamo:  
venitelo a provare!**



# LE PLEIADI PISCINA e PALESTRE PARLANO

Anno 2 - Numero 6

Settembre 2012

Corso di snorkeling

e introduzione  
alla subacquea.



**Che successo!**

**Un appuntamento da ripetere...**



## L'EDITORIALE

Eccoci qua!

Dopo una breve pausa estiva siamo pronti: si riparte! Siamo a Settembre, ma lo stato d'animo è molto simile a quello di Gennaio; il primo dell'anno, dopo i brindisi e gli auguri, si fanno tanti progetti e ci si ripromette di realizzare soprattutto quelli mai ultimati.

A Settembre, dopo le lunghe giornate di Sole abbiamo sicuramente avuto più tempo per riflettere e "tirare le somme", sono già passati nove mesi da Gennaio, l'autunno è nuovamente alle porte, le giornate si accorciano e il tempo stringe! Riaprono le scuole, gli studenti di ogni età faranno le loro promesse (studierò di più, con maggiore costanza e continuità...).

Ed i nostri obiettivi del fatidico 1 Gennaio? Farò, realizzerò, otterrò...che fine hanno fatto? Se nei vostri pensieri comparivano le parole "Salute", "Benessere", "Volersi bene" o "Maggior attenzione per me stessa/o" allora noi de Le Pleiadi possiamo fare qualcosa per voi. Nessun miracolo, nessuna bacchetta magica!

Il nostro obiettivo non termina il 31 Dicembre 2012 e non inizia neppure il 1 Gennaio o il 1 Settembre; la nostra promessa è che ogni giorno dell'anno lavoreremo per la vostra Salute e per il vostro Benessere psico-fisico.

È con questo spirito e ringraziandovi per la fiducia accordataci che vi auguriamo buona ripresa!!

Giovedì 14 giugno presso il nostro centro ha avuto inizio il corso di snorkeling ed introduzione alla subacquea, rivolto a ragazzi di età compresa tra gli 8 e i 12 anni. Dopo la serata di presentazione, avvenuta venerdì 25 maggio e tenutasi dalla responsabile del settore acqua e dagli istruttori subacquei, si è visto concretizzarsi, con il raggiungimento totale degli iscritti, un'iniziativa de Le Pleiadi particolare e molto interessante oltre che stimolante. Il programma è stato suddiviso in sei appuntamenti, in ognuno dei quali è stata prevista una sessione di teoria e una di pratica. Nella prima parte del corso l'obiettivo è stato quello di portare i ragazzi a conoscenza e al corretto utilizzo dell'attrezzatura sia per lo snorkeling che per la subacquea oltre che alle tecniche di compensazione, di respirazione ed alle importanti procedure di sicurezza in acqua. Nella seconda parte i partecipanti, attraverso divertenti giochi e percorsi in acqua (non ci siamo nemmeno fatti mancare il "tesoro" dentro al relitto nella lezione finale), hanno preso i primi contatti con il materiale, hanno acquisito sicurezza ed abilità nell'immersione, accrescendo la propria stima e fiducia personale, si sono confrontati nel lavoro di coppia e di squadra e si sono resi consapevoli, grazie al percorso educativo adottato dagli istruttori, di riuscire da soli in "imprese incredibili".



Barbara



**UN'ESCLUSIVA "LE PLEIADI"**

Direttamente da  
"Ballando con le stelle"  
una serie di incontri/stage  
con il maestro

**Samuel Peron**

**PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI  
RIVOLGITI ALLA RECEPTION**

Per saperne di più: [www.samuelperon.it](http://www.samuelperon.it)

**ORARI APERTURA:**

**Dal Lunedì al Venerdì**

Orario continuato  
dalle 8.30 alle 21.00

**Sabato**

Mattina: 8.30 - 12.30

LE PLEIADI PISCINA e PALESTRE

Via Enrico Fermi, 30/A  
31010 Asolo (TV)  
Tel. +39.0423.55100

[info@lepleiadiclub.com](mailto:info@lepleiadiclub.com)  
[www.lepleiadiclub.com](http://www.lepleiadiclub.com)



**Corso di snorkeling  
e introduzione  
alla subacquea.**

**Un appuntamento da ripetere...** (continua da pag. 1)

Ad ogni lezione i ragazzi si sono presentati con voglia di imparare, con crescente entusiasmo, che ha sbalordito gli stessi istruttori ma che a sua volta ha caratterizzato la buona riuscita del corso e centrato tutti gli obiettivi prefissati. Le lezioni si sviluppano tra cenni teorici, video accattivanti sul meraviglioso mondo sommerso, tra la preparazione "ingombrante" prima di ogni immersione, tra qualche preoccupazione (legittima), tra maschera-boccaglio-pinne, tra tante bolle e simpatiche bevute. I tredici partecipanti, molto omogenei tra loro per età e capacità acquatiche, si sono rivelati da subito molto attenti, responsabili e desiderosi di conoscere, trasformandosi ben presto in un gruppo di "abili mini subacquei" davanti agli occhi sbalorditi dei loro genitori. Questa bellissima esperienza non poteva concludersi se non con una serata in pizzeria e in questa occasione di ritrovo i ragazzi hanno ricevuto un'inaspettata sorpresa, ad ognuno è stato consegnato un attestato di partecipazione al corso tra scroscianti applausi unitamente alla fotografia subacquea in ricordo.



Ci siamo lasciati non solo con un saluto ma con l'impegno da parte soprattutto de Le Pleiadi di proseguire questo progetto affinché non rimanga fine a sé stesso ed è stata annunciata la proposta di una "giornata di Apnea" e del proseguo del corso di subacquea di livello avanzato. Un grazie particolare a tutti i partecipanti per la loro frequenza, attenzione, rispetto e voglia di conoscere dimostrati. Al prossimo appuntamento ...tra le bolle!



## Soft Restoration

L'acido ialuronico è una molecola che viene prodotta dalla cellula del connettivo che si chiama fibroblasto. Se la quantità che viene degradata è sostituita da sufficiente produzione (turn-over dell'acido ialuronico) il tessuto è ben idratato, altrimenti la pelle va incontro ad una disidratazione. La struttura di questa sostanza è la stessa per tutti gli esseri viventi, da questo ne deriva un prodotto massimamente tollerato. Il filler di acido ialuronico è un gel costituito da catene legate da sostanze che formano delle sfere di diversa grandezza ( da ciò dipende la varia capacità riempitiva). L'acido ialuronico che forma i fillers e' un prodotto di sintesi batterica purificato da proteine, sterile, apirogeno, riassorbibile. L'impianto nei tegumenti del volto consente idratazione e conseguente distensione delle rughe, in alcune situazioni variazione dei volumi. L'esperienza con questo presidio medico è ultraventennale, anche se questa è da attribuirsi a poche aziende leaders mondiali che hanno continuato a produrre studi scientifici in merito e importanti analisi dell'impatto sul numero di casi trattati. La sola azienda che produce il filler NASHA, brevetto che utilizzo da molti anni, conta 13 milioni di casi trattati. Non è così per l'enormità di nuove aziende entrate prepotentemente nel mercato, con prodotti di dubbia provenienza spesso offerti a prezzi stracciati, ma senza la garanzia di studi specifici. L'impianto di fillers per molti anni ha inseguito la ruga; come dire che si cercava di riempire l'avvallamento rimanendo superficiali. Il risultato non era sempre naturale, per la possibilità di piccoli accumuli a cordoncino o nodulino. Inoltre spesso compariva una striatura bluastra della cute vicina (effetto Tindall) dato da una probabile

piccola sofferenza del microcircolo compresso dalla fibrosi secondaria alla tunnelizzazione dell'ago nell'iniezione. Ho avuto la fortuna di essere tra i primi medici d'Italia ad apprendere la nuova tecnica di trattamento del viso, definita Restilane Soft Restoration, ad un corso europeo a Parigi, due anni fa. Da allora ho trattato centinaia di soggetti con molta soddisfazione. L'elemento che ha permesso questa nuova tecnica è il brevetto di una speciale microcannula, dalle caratteristiche interessanti (flessibilità, resistenza, maneggevolezza). Il volto viene disegnato a diverse raggere che prevedono la distribuzione nel sottocutaneo attraverso vari punti di impianto realizzati con ago. La distribuzione del prodotto non insegue la ruga ma cerca di distendere i tessuti dal profondo, a mantello, con prodotti di varie densità. L'effetto riempitivo e liftante è molto naturale, di risultato immediato, si consolida nel tempo attivando anche la produzione del collagene, molecola di struttura che assieme all'elastina e l'acido ialuronico, esprime la giovinezza della pelle. Confortevole per il paziente la seduta, dolore azzerato dalla cannula e dai fillers contenenti lidocaina; ecchimosi estremamente rare, data la scarsa vascolarizzazione nel tessuto sottocutaneo; risultato naturale ed immediato, il giorno dopo possibile solo un lieve edema; utile profilassi per l'herpes nei soggetti che ne soffrono facilmente; possibile trattare anche l'occhiaia senza effetti collaterali; durata nove/dodici mesi; costi da euro 600 a 1000, secondo il numero di fiale. Va sottolineato che il trattamento dev'essere personalizzato, nel rispetto delle caratteristiche del volto, con un uso sapiente delle varie densità di fillers, per un risultato ben visibile, ma molto naturale.

Una nuova rubrica con tante buone ricette studiate per mantenere la salute a tavola. Seguite i facili consigli di Maddalena!



### MADDALENA CARUSO

Veneziana, 35 anni, laureata in marketing alberghiero presso il "Glon Institute of Higher Education" in Svizzera, comincia presto un percorso culturale e molto personale, che l'avvicinerà sempre più alla passione per l'estetica del cibo.

Creatrice d'atmosfera in ambito gastronomico con il guizzo della scrittura, collabora alla realizzazione di diversi servizi di cucina per importanti riviste nazionali ed estere.

A settembre 2012 è attesa la pubblicazione del suo primo libro di ricette "Love Italian Food", prodotto dalla casa editrice inglese Jacqui Small LLP. Il libro sarà presente in varie nazioni quali l'Australia, la Nuova Zelanda, gli Stati Uniti e la Germania... speriamo presto anche in Italia!



## Zuppa Tiepida di scorfano, gallinella di mare e scampi con ceci al profumo di rosmarino e bottarga di muggine

**Ingredienti per 6 persone:**

**1,8 kg misto tra scorfano rosso e gallinella di mare**  
**18/24 scampi**  
**1 cipolla bianca grande**  
**1 scalogno**  
**1 finocchio**  
**3 rametti di rosmarino fresco**

**5 grani di pepe nero**  
**2 spicchi d'aglio**  
**1-2 peperoncini secchi piccanti**  
**150 g di ceci secchi**  
**1/2 bafra di bottarga di muggine**  
**1 limone non trattato**  
**olio extravergine d'oliva delicato**  
**sale**



La sera prima mettete i ceci in ammollo!

Chiedete al vostro pescivendolo di fiducia di preparare per voi i pesci eviscerandoli e sfilettandoli (queste operazioni, soprattutto con lo scorfano, potrebbero risultare un pò complicate a casa). Fatevi mettere da parte le teste e le lisce che serviranno poi per il brodetto. Come prima operazione lessate i ceci in abbondante acqua leggermente salata dopo averli sciacquati con cura, seguendo i tempi di cottura indicati sulla confezione. Personalmente tendo sempre a diminuire i tempi di cottura di almeno mezz'ora rispetto a quelli indicati, per mantenere intatta la piacevole croccantezza di questi legumi, comunque verificate la cottura perché questa rimane un dato squisitamente personale. Preparate gli scampi lavandoli abbondantemente sotto acqua corrente e praticando poi con delle forbici un taglio verticale lungo il carapace, lo scampo rimarrà intero, questo servirà a rendere più semplice goderne poi. Disponete le teste e lisce in una pentola abbastanza capiente e ricopriteli con acqua fredda, quindi sbollentatele per qualche minuto. Basteranno 5 minuti dalla presa del bollore, scolatele e fatele raffreddare sotto acqua corrente. Mondate la cipolla, lo scalogno e il finocchio e tagliateli a pezzetti. In un tegame scaldate un cucchiaio d'olio extravergine d'oliva e a fuoco dolce fatevi appassire le verdure con 2 rametti di rosmarino ben lavati ed asciugati e i grani di pepe per 5 minuti circa, oppure fino a quando le verdure avranno cominciato ad ammorbidirsi. A questo punto unite nel tegame le teste e le lisce sbollentate e fatele rosolare per bene per 7 minuti quindi ricopritele con dell'acqua fredda e disponete la teglia nel forno precedentemente scaldato 80° e continuate la cottura per 2 ore schiumando di tanto in tanto. Una volta terminata la cottura passate il tutto al setaccio e mettete da parte il brodetto. In un largo tegame scaldate mezzo bicchiere d'olio extravergine d'oliva assieme all'aglio e il peperoncino tritati, unite i ceci lessati con il rametto di rosmarino avanzato e fate insaporire per qualche minuto quindi unite il brodetto e portate a bollore regolando il sale. Immergete i filetti di pesce precedentemente tagliati a pezzi abbastanza regolari e continuate la cottura per circa 8 minuti, aggiungete gli scampi e fate cuocere per altri 2 minuti. Far riposare la zuppa almeno mezz'ora prima di servirla. Preparate i piatti disponendo qualche filetto di pesce assieme agli scampi, irrorate con del brodetto e guarnite con una spolverata di bottarga di muggine e una grattugiata di buccia di limone facendo attenzione ad evitare la parte bianca.

### 2° APPUNTAMENTO CON LA BELLEZZA.



#### A cura della **Dott.ssa Oriana Maschio**

Medico Chirurgo  
Medico di Medicina Generale  
Specialista in Cardiologia  
Master Scuola Internazionale  
Medicina Estetica di Roma  
Ambulatorio Medico Estetico  
con autorizzazione chirurgica:  
Castellfranco Veneto  
Piazzetta Saviane 2  
Telefono 0423 724719  
www.orianamaschio.it  
mail: oriana.maschio@libero.it