

## Anch'io #vivoleggera

**Declinare la quotidianità con la forza della leggerezza?** Si può: a tavola, nello stile di vita, nel fashion&beauty, nel fitness e anche nella contracccezione. Ed è più facile se ci si scambiano idee, trucchi e consigli con le amiche. Come la squadra di ragazze in gamba del blog [www.vivoleggera.it](http://www.vivoleggera.it)

### La leggerezza per me è....

“Uno stato d’animo necessario, una scelta di campo che mi permette di surfare con curiosità sulla vita, accogliendo a braccia aperte le esperienze che si presentano e gli incontri che ne derivano”, *Arianna Chieli, giornalista, scrittrice e fashion blogger*

“La sensazione che provo dopo ogni allenamento: il corpo è stanco e la testa è libera da pesi e pronta a volare lontano”, *Valentina D’Amico, sportiva, insegnante di pole dance e blogger*

“Sapere di essere cittadina del mondo, di poter fare la valigia quando voglio e partire per vivere...”, *Sonia Grispo, blogger, scrittrice e viaggiatrice*

“La leggerezza del cibo è direttamente connessa con la leggerezza di pensiero, ce ne accorgiamo ogni giorno, no?”, *Monica Papagna, fotografa e food blogger*

“Stare al ritmo con il proprio ciclo. Saper interpretare quei cambiamenti che giorno dopo giorno si susseguono ciclicamente appunto, ma in maniera sempre differente, valorizzando questi aspetti unici della nostra femminilità senza lasciarci appesantire da complicazioni...”  
*Francesca Albani, ginecologa*

“Un valore, non è un difetto, gravità senza peso per citare Calvino. Dovremmo essere tutti in grado di portarla, noi donne forse ancor di più. Siamo piene di impegni, doveri, scadenze ma riusciamo sempre a far conciliare tutto perché il nostro animo è leggero e si spinge oltre tutto ciò”, *Francesca Manganello, ginecologa*

Mille impegni – lo studio, il lavoro, la famiglia, le attività che ci appassionano, i social... - che vite pienissime abbiamo oggi! Intense, stimolanti. Ma anche un po' faticose. Ecco perché **le donne hanno bisogno di leggerezza**: che non è sinonimo di superficialità, ma è un mood positivo, un sorriso verso gli altri e verso noi stesse, l'ironia che ci permette di sdrammatizzare ogni situazione. E anche la forza, la grinta che ci consentono di superare anche i momenti più difficili.

**Oggi la leggerezza è una conquista, che passa anche dalle scelte.** Nell'**alimentazione** – che deve essere sana e varia, ma anche conciliarsi con il poco tempo a disposizione per stare ai fornelli - , nel **lifestyle** – dove sempre di più *less is more*, - nel **fitness** – per divertirsi e



stare bene senza che l'attività fisica divenga un ulteriore stress -, nel **fashion e nel make up** – che devono corrisponderci, valorizzarci e non indurci a “copiare” dei modelli imposti. Ma anche nel  **Sesso e nella contraccezione consapevole**, senza alcuna contraddizione.

*Less is more* è uno slogan quanto mai attuale in fatto di contraccezione ormonale. Oggi, infatti, la donna è sempre più alla ricerca di un “**contraccettivo leggero**”: con una formulazione a **basso dosaggio**, per non avere effetti collaterali e per essere in armonia con il proprio corpo, ma anche **pratico nella somministrazione** e che non impatti sulla forma fisica e mentale.

Certo: declinare la leggerezza nella quotidianità non è sempre facile, lo sappiamo bene. A volte “ci pesa” persino trovare il tempo per una passeggiata all'aria aperta, per mangiare con calma un cibo sano cucinato da noi o goderci un aperitivo e quattro chiacchiere in compagnia. Possiamo però semplificarci la vita anche confrontandoci con amiche, scambiandoci suggerimenti, consigli, trucchi... ognuna ha i suoi per vivere in leggerezza ogni momento della giornata. A tavola, in palestra, nello stile di vita, davanti allo specchio e nella vita di coppia.

Con questo obiettivo è nato il progetto **Vivo Leggera**: un mondo social dove la leggerezza non ha più segreti. Entrarci? Facilissimo: basta andarci su [www.vivoleggera.it](http://www.vivoleggera.it). Un blog a più voci dove una squadra di quattro ragazze in gamba condivideranno con noi, rilanciando anche attraverso i canali social Facebook e Twitter, il loro modo di vivere in leggerezza. Affiancate da due esperte ginecologhe che ci aiuteranno a sciogliere dubbi e perplessità su sesso, contraccezione e salute intima. Conosciamole!

### Monica Papagna – sezione Healthy food



*“Scrivo e fotografo da tutta la vita per lavoro e per passione. Alla mia passione per la cucina ho dedicato il blog *Un biscotto al giorno* in cui racconto ricette ed esperienze”.*

### Sonia Grispo – sezione Lifestyle



*“Viaggio per scoprire città e luoghi, che vivo attraverso i miei occhi e racconto sui social network. Se mi chiedi che lavoro faccio, ti rispondo: sono una cantastorie moderna, lo chiamano storytelling”.*

### Arianna Chieli – sezione Fashion & Make Up



*“Scrivo di moda, modi e mode sul mio blog *Fashionblabla* e faccio un sacco di live social, perché mi piace raccontare la vita in tempo reale, meglio se in video. Vivo a Milano con i tre maschi della mia vita, dove coltivo piante in vaso, progetti visionari e costanti desideri di fuga!”*





### **Valentina D'Amico – sezione Fitness**

*“Sport blogger da cinque anni e sportiva da sempre. Pattinaggio sul ghiaccio, nuoto, danza, pallavolo, palestra. Mai ferma. Poi scopro la pole dance, apro il blog dedicato Pole Dance Italy, mi certifico all'Accademia Katakò e inizio a insegnare”.*



### **Francesca Albani – sezione Her Health**

*“Specialista in Ginecologia e Ostetricia, sono attualmente consulente ginecologo presso l'ambulatorio di Endocrinologia Ginecologica della Fondazione Maugeri di Pavia. Mi occupo principalmente di disturbi del ciclo mestruale, contraccezione, psicobiologia della riproduzione e sessuologia”. (Foto in produzione)*



### **Francesca Manganello – sezione Her Health**

*“Specialista in Ginecologia e Ostetricia, lavoro tra Milano, Treviso, Padova e Vicenza. Nella mia attività di ambulatorio ginecologico seguo soprattutto donne e giovani donne tra i 20 e i 35 anni”.*

