

Emmanuela Anderle

Roma, giugno

**S**tretching, boxe e piegamenti. Per Alessia Fabiani la palestra non è solo un luogo per tonificare i muscoli ma anche la personalità. Perché l'ex Letterina di *Passaparola*, ora attrice di teatro, ha dovuto combattere molto, soprattutto contro i pregiudizi...

**Hai una forma al top. Come ti alleni per l'estate?**

«Per me è sempre estate (ride, ndr)! Da piccola amavo la danza, ora la mia passione è il tennis. Lo sport è un valore che trasmetto anche ai miei figli (i gemelli Kim e

Keira, avuti dal compagno Fabrizio Cherubini, ndr)».

**Hanno meno di tre anni: come li stai "iniziando" allo sport?**

«Ho provato a buttarli gentilmente in acqua, come fecero i miei genitori con me (ride, ndr), e ha funzionato!».

**«Mi sono tutelata...»**

**Nelle nostre foto ti vediamo impegnata in varie attività tra cui la boxe. Per che cosa hai dovuto combattere nella vita?**

«Combatto da quando sono nata! Ho ricevuto tanti colpi bassi, in particolare da persone che provano un sentimento

che non conosco: l'invidia. Ma io ero pronta ad affrontarle grazie ai consigli della mia adorata nonna Laura. Da lei ho ereditato bellezza, savoir faire, personalità e tutte e due, per questo, siamo state penalizzate. Ora non c'è più, ma la ringrazio ancora per avermi insegnato ad essere forte».

**Lavori nello spettacolo. Non hai scelto un mondo facile...**

«Mi sono tutelata prendendo le distanze al momento giusto. Mi sono goduta il periodo dai 20 ai 30 anni, in cui ero in televisione come Letterina e non solo. Ora mi dedico al teatro, dove non c'è posto per l'invidia: o sei bravo o l'applauso non arriva...».

**Ti è capitato?**

«Sì. Era un territorio sconosciuto in cui non ho preteso di impormi in modo superficiale come invece è accaduto in tv dove basta che sei bella».

**Il periodo più bello della tua carriera tv?**

«Il "servizio militare femminile" con le altre Letterine! (ride, ndr). È stata un'esperienza unica. E non dimenticherò mai le risate con Gerry Scotti (all'epoca presentatore di *Passaparola*, ndr)».

**E come lo vediamo in tv?**

«Anc

ESCLUSIVO

TOP

# ALESSIA FABIANI E LA REMISE EN FORME PER L'ESTATE IL FITNESS, IL "SERVIZIO MILITARE" E L'INVIDIA

I CONSIGLI DELLA  
NUTRIZIONISTA



ELISABETTA MACORSINI



peggio! È un matto, lo adoro. Per noi è stato lo "zio Gerry" ma anche padre e fratello».

**Vi sentite ancora?**

«Ci incontriamo spesso in un ristorante abruzzese a Roma. L'ultima volta che l'ho visto ero incinta, abbiamo mangiato e ricordato i tempi passati».

**E con le colleghe?**

«Con Ilary Blasi e Silvia Toffanin ho perso i contatti, ma sento Vincenza Cacace, Daniela Bello e Ludmilla Radchenko».

**Torniamo in palestra. Le braccia toniche servono pure a proteggere i figli.**

**C h e**

**cosa ti preoccupa del loro futuro?**

«Tutto. Sono apprensiva. Chiedo consigli soprattutto a mio padre che è stato un ottimo educatore».

**Sulla scala orizzontale (a lato) sei brava. Nella vita ti sei arrampicata sugli specchi?**

«Sempre! Faccio tantissime gaffe perchè sono spontanea. Ma l'episodio più eclatante è stato quando mi sono addormentata durante una puntata di *Passaparola!* La sera prima con le altre ragazze avevamo fatto tardi. Improvvisamente mi sono trovata i fari puntati contro e mi sono svegliata con Gerry che mi prendeva in giro: «Buonanotte Alessia!».

**Lo stretching rilassa i muscoli. Per la mente come fai?**

«Con sauna e bagno turco! Rendono la pelle fantastica».

**Esegui una spaccata perfetta. Ti è mai successo di dire "o la va o la spacca"?**

«Sempre! Amo rischiare. Da due anni ho un blog di moda, *stripesandpois.com*, e va bene. Ma il più grande salto ora è il teatro. Sarò in scena con *Un coperto in più*, commedia scritta da Maurizio Costanzo. Debutto il 29 agosto al Festival di Todi, e poi saremo a Roma e a Milano».

**Si dice "mens sana in corpore sano". Il tuo corpo è in forma,**

*continua a pag. 61*



**ALLENATA E MOLTO FELICE**

Roma. Ci tiene molto alla forma fisica Alessia Fabiani (38) qui mentre esegue una perfetta spaccata e si "dondola" alla scala orizzontale (a destra).

**MANGIA SPESSO CON GLI UOMINI**

«Se sei una donna, mangia con degli uomini! Il suggerimento arriva da una psicologa canadese, Meredith Young, che sostiene che quando una donna mangia con un uomo davanti, tende a limitare le porzioni per apparire più attraente».

**SOSTITUISCI IL SALE CON SPEZIE E AROMI**

«Il sale, si sa, è un nemico della linea. L'uso eccessivo infatti favorisce la ritenzione dei liquidi e la comparsa della cellulite. Certo, non possiamo mangiare piatti insipidi. La soluzione? Sostituitelo con spezie come peperoncino e curry».

**IL CIBO VA ANNUSATO, GUARDATO, GODUTO...**

«Il cibo deve essere goduto e masticato molto lentamente. Il segnale di "sazietà" infatti arriva al cervello solo dopo 20 minuti dall'inizio del pasto. Chi mangia veloce invece rischia di finire il pasto senza accorgersi di essere sazio!».

**PIATTO GRANDE, PORZIONE PICCOLA**

Secondo uno studio della Cornell University la giusta porzione di cibo messa su un piatto grande tende a far pensare che si stia mangiando meno, quindi porta a fare il bis. Scegliere un piattino più piccolo di conseguenza fa sentire più soddisfatti».

**UN PUGNO PURE AI PREGIUDIZI**

Si allena pure a tirare di boxe Alessia Fabiani che nella vita ha dovuto combattere contro i pregiudizi e l'invidia.

**I CONSIGLI DELLA ESPERTA DI LOOK**

**SE HAI UN FISICO FORMOSO**

Se avete qualche chiletto di troppo su pancia e fianchi ma un bel seno abbondante, tanto vale esaltare i vostri punti forti: reggiseni a balconcino e triangolini sensuali. Evitate il pareo ma via libera al copri costume morbido e comodo!

**SE HAI UN FISICO A PERA**

Tutte quelle che hanno le spalle più piccole dei fianchi e, ahimè, del fondoschiena, possono puntare sul décolleté. Quindi via libera a costumi a balconcino oppure al classico triangolino regolabile. Per il pezzo di sotto invece sono vietati il perizoma o la brasiliana. Optate per un pareo colorato e con effetto "vedo non vedo".

**SE HAI UN FISICO ASCIUTTO MA MASCOLINO**

Siete magre ma il vostro fisico con spalle larghe e vita stretta non vi fa sentire femminili? Allora sbizzarritevi con triangolini, magari imbottiti, e costumi a vita alta che slanciano la silhouette. È vietata la vita bassa (intozzisce ed è mascolina) e giocate con le geometrie: oblò e lacci incrociati!

**SE HAI UN FISICO LONGILINEO**

Per le fortunatissime con un corpo che rasenta la perfezione, via libera al costume più trendy del momento: il trikini (come quello di Ilary Blasi, 34, a lato). Si tratta di un costume "intero" che, però, copre poche parti del corpo. Ricco di oblò e lacci, è perfetto se si vuole puntare alla seduzione e al glamour.



segue da pag. 59  
**ma come si fa a essere una mamma "prestante"?**

«È la cosa più difficile! Non mi reputo eccellente come madre. Con i miei figli sono me stessa, non dico mai bugie, cerco di spiegargli cosa faccio e dove vado anche perché sono molto intelligenti. Faccio con loro tutto quello che i miei genitori non hanno fatto con me».

**Ad esempio?**

«Essere presente, ascoltarli, farli anche sbagliare, coinvolgerli, parlargli tanto e baciarli sempre».

**E come si fa essere una compagna "prestante"?**

«Con due figli gli appuntamenti con Fabrizio si sono ridotti ma così conservano ancora il loro fascino. A volte ci scontriamo sull'educazione dei figli: lui è più permissivo, io un po' più severa».

**Pensate di sposarvi in futuro?**

«No, non credo molto nel vincolo del matrimonio e non è una mia prerogativa».

**E un terzo figlio?**

«Non ci penso proprio (ride, ndr)!»

**«TERZO FIGLIO? NON CI PENSO PROPRIO. E NIENTE NOZZE!»**