

IL SALOTTO DI ROSANNA

HOME > Il Salotto Di Rosanna >

Tweet

Marco Falaguasta: così ho smesso di fumare

Il popolare attore salutista ci racconta come ha detto basta alle sigarette

I PIÙ LETTI



Quando gli occhi lacrimano in modo incontrollabile



L'Agenda di Rosanna 2011



Il suo personaggio accanto a Lando Buzzanca, nella serie di Rai1, "Il restauratore", sta riscuotendo enormi consensi e grandi ascolti in termini di telespettatori: Marco Falaguasta nei panni del commissario Sandro

Maccari incarna l'eroe buono. Per lui il 2012 si è aperto con grandi soddisfazioni. Oltre alla tv, ha debuttato al teatro de Servi con lo spettacolo "So tutto sulle donne", scritto, diretto e interpretato che rimarrà in scena nella Capitale fino al 22 gennaio, poi sarà a Milano al teatro Martini, dal 26 gennaio al 12 febbraio. "Si tratta di una commedia che analizza l'illusione e la speranza di qualsiasi uomo di sapere tutto sulle donne. E come sappiamo non è facile. Conoscere l'altro sesso rimane sempre un affascinante mistero. In ogni donna c'è molto che non capiremo mai fino in fondo".

SaniBelli news

11:31 | **Attualità** | Nel mondo 1 gravidanza su 5 termina con l'aborto

09:34 | **Attualità** | Presentato a Roma "Manuale per la comunicazione in oncologia"

09:30 | **Attualità** | Un 'orecchio' in grado di ascoltare virus e batteri

09:23 | **Salute** | Staminali del cordone ombelicale sempre più preziose

[Tutte le news](#)

L'oroscopo

di Susy Grossi

Milly Carlucci, sempre in perfetta forma, ci svela i suoi segreti



Alessia Merz ci racconta come è riuscita a smettere di fumare



Prontuario dei farmaci

Cerchi la forma perfetta?



Scegli la dieta giusta per te

DI COSA SI PARLA

intervista
lacrimazione
asteroidi
dermatite
seborroica
sonde
Lambertucci
agenda
paolo
mezzana
segreti
milly carlucci
milly carlucci
interviste
intervista milly carlucci
Rosanna
Lambertucci
allergie
smettere di fumare
sigarette
Camila Raznovich
dieta
cuccarini
Domenica In
lorella
cuccarini
intervista
cuccarini
moda
Fabio Bazzani
dieta
ventura
gravidanza
Alessia Merz
alessia
marcucci
ornella
muti
maya
mamma

Che rapporto hai con le donne?

"Ottimo, partendo già dal legame con mia madre. Sul piano affettivo sono legato alla stessa donna da sedici anni, tra fidanzamento e quattro di matrimonio. E con Alessia abbiamo due bambini meravigliosi, Gaia, 10 anni, ed Edoardo, 5".

Marco Falaguasta è un vero salutista, esperto di alimentazione

"Sono proprio appassionato di temi alimentari. Conosco tutto sull'alimentazione, tutti i processi metabolici, i macronutrienti. Sono cose che ho studiato per applicarle su di me. Nei momenti nei quali voglio stare in formissima, asciutto, senza grasso, faccio un programma dietetico duro: seguo un'alimentazione con una predominanza di proteine, senza sale o pochissimo olio. È importante saper utilizzare bene il cibo, è sinonimo di salute. Chi, invece, cerca nella tavola la ricompensa è tutto più difficile. Sono molto frequenti i disturbi alimentari. Per utilizzare bene il cibo devi conoscere cosa succede quando assumi carboidrati, grassi proteici, zuccheri. Combinarli bene insieme. Molti non sanno che ci sono anche i carboidrati nella frutta e nella verdura".

Abbini anche l'attività fisica?

"Sono un grande sportivo. Pratico varie attività: dal nuoto, allo sci, all'equitazione, e ancora palestra, kickboxing e corsa. L'ideale per allenare tutti i muscoli.

Stiamo cercando di infondere anche ai nostri bimbi la passione per lo sport, fondamentale per assicurare loro una corretta crescita. Gaia è patita della danza e abbina anche il nuoto un'attività importante alla sua età. Così come le insegniamo i principi dell'alimentazione, in parole semplici, le spieghiamo che non deve esagerare a tavola. I dolci sono rigorosamente preparati in casa. Li coinvolgiamo in cucina, il cibo è anche una forma di gioco".

Marco confessa di aver smesso di fumare

"Sì, quattro anni fa ed è stato un importante traguardo. Ho smesso con l'aiuto del libro "È facile smettere di fumare se sai come farlo", di Allen Carr. Mi colpì la frase che lessi: il desiderio di ogni fumatore è quello di smettere. È proprio vero. Mi sono sentito stupido con la sigaretta in mano, certo serve la volontà. Tutto dipende dalla nostra testa, si possono tentare tecniche diverse ma rischiano di essere fallimentari se non si vuole davvero dire: basta! Vi cito altre due frasi geniali del libro: 'Se io ti dicessi di prendere una pasticcia che ti genera una malattia la prenderesti?' E poi: 'Più fumi e più hai voglia di fumare, spenta una sigaretta dopo 15 minuti ti torna la voglia'. Il fumo ha conseguenze devastanti. Non è vero che se smetti di fumare non ti concentri, non è vero che non ce la fai, non è vero che ingrassi, che non sai stare bene con gli altri. Questo libro fa ragionare, apre la mente e ti fa smettere. Se ha venduto 12 milioni di copie ci sarà un motivo!

di Angelica Amodei

PARLIAMO DI: [Marco Falaguasta](#), [Interviste](#)

☆☆☆☆☆ Vota questo articolo

Il voto dei lettori (3/5) ☆☆☆☆☆

Tweet

Commenti

Stampa

Lascia un commento

Rosanna intervista
Come scegliere la pensione per il tuo cane
ne parliamo con il dott. Marco Varano

LA PROVA DEL CUOCO MAGAZINE
Nel nuovo numero troverai le migliori portate per un 2012 super goloso!
IN EDICOLA

I VIDEO DI ROSANNA
IN EVIDENZA I PIÙ VISTI

Le mille proprietà benefiche dell'uva

I nutrienti essenziali per iniziare al top un nuovo anno scolastico

Trucchi e prodotti per rigenerare i nostri capelli

Vai al Salotto di Rosanna

Più Sane Più Belle Raccontano...

Inviaci anche tu la tua Esperienza

Ritrovaci su Facebook

SuB PiuSaniPiuBelli.it Mi piace

PiuSaniPiuBelli.it piace a 5,273 persone.

Plug-in sociale di Facebook