

# ANTONIA CALIFANO: GURU TRA ALIMENTAZIONE E YOGA

Lo yoga e a l'alimentazione naturale secondo la dottoressa Antonia Califano che, conosciuta in tutta Europa e Nord America, attraverso il suo lavoro spiega come vivere meglio con uno stile di vita sano eppur accessibile a tutti.

Di [Elena Rossi](#) , ricercatrice benessere

E' italiana ma famosa all'estero la dottoressa Antonia Califano che spiega e diffonde un'idea di benessere naturale legato ad alimentazione e yoga.

Partita da un minuscolo paese di provincia oggi ospita persone da tutto il mondo, e i suoi eventi all'estero sono sempre stracolmi di pubblico interessato alle sue teorie sul vivere naturale definendola così come un vero e proprio guru moderno e oltretutto al femminile.

Si scaglia sul web contro i famosi chef stranieri che deturpano la cucina italiana facendola diventare fonte di grassi e di pericolo, difendendo a spada tratta la famosa e italianissima [dieta mediterranea](#) dichiarata patrimonio immateriale dell'Unesco che può apportare solo benefici al nostro organismo se fatta come si deve e senza forzature esterne e poco consone al nostro organismo.

Sostenitrice di una vita attiva, promuove la pratica dello yoga e dello sport in genere.

Formatrice per lo yoga metodo styleoga®, Phd in scienze nutrizionali e dietetica, co-autrice del testo "Antidieta: Trasforma l'impossibile in realtà!", assistente universitaria è impegnata da anni per la diffusione di un benessere naturale.

## I principi cardine del benessere naturale

> Alimentazione sana e naturale, che comprenda quindi un contatto diretto con il posto in cui si vive da dove trarre beneficio comprando quindi prodotti locali, stagionali e quanto più possibile naturali.

Basta quindi con alimenti industriali, artefatti e soprattutto troppo complicati da ingredienti improbabili. Bisogna invece scegliere cibi semplici, poco elaborati, cotture leggere, poco condimento ma senza vietarsi nulla.

Alla base infatti della teoria e del libro ANTIDIETA, ci sarebbe proprio l'idea che non si può fare a meno di un alimento per una vita intera, perché a quel punto il nostro cervello lo richiederebbe anche se non c'è un effettivo bisogno; piuttosto bisogna poter mangiare tutto ma a piccole porzioni, con le combinazioni giuste e soprattutto senza esagerare mai.

L'opzione proposta è quindi un 6+1 ossia, sei giorni di alimentazione corretta e un giorno dove possiamo dedicarci ai cibi proibiti senza ovviamente esagerare mai.

> Yoga e attività sportiva permettono di ritrovare un equilibrio tra corpo e mente, soprattutto il metodo styleoga® ([www.styleoga.it/yoga/](http://www.styleoga.it/yoga/)) che partendo da un mix di Hatha Yoga, tai chi, e fitness permette di lavorare sia fisicamente che mentalmente. Vivere una vita attiva vuol dire prevenire una serie di malattie e di conseguenza vivere più a lungo e meglio e in pieno salute; praticare yoga significa anche imparare ad essere più flessibili e quindi pronti fisicamente anche alle disavventure che ci capitano.

> Pensiero positivo permetterebbe di abbattere le barriere della paura, dell'ansia e dello stress che non ci fanno davvero vivere la vita che vorremo. Vivere utilizzando il pensiero positivo permetterebbe quindi di avvicinarsi con leggerezza alla vita e alla realizzazione dei propri obiettivi. Un pensiero positivo mai estremo ma consapevole e sensato che porti al centro della vita il volersi bene e il prendersi cura quotidianamente di se stessi.

> Convivialità, alla base del benessere di una persona c'è in primis l'accettazione di se stessi per poter accettare gli altri e un rapporto quindi sereno con altri membri della sua comunità.

Convivialità significa condividere insieme agli altri una delle grandi passioni italiane come il cibo e ripristinare quindi il vero ruolo dell'alimentazione che non è abbuffarsi a discapito della nostra salute, ma è scegliere accuratamente stando insieme ad altre persone e condividendo saggezza ed esperienza.

La convivialità viene anche messa alla base della [piramide alimentare](#) proprio della dieta mediterranea che ad oggi viene considerata nel mondo il regime alimentare più sicuro e con maggiori benefici per il nostro organismo.

> Viaggio dentro se stessi e nel mondo. Antonia Califano, viaggiatrice incallita, lei stessa si definisce globe-trotter, durante i suoi viaggi di lavoro e piacere spiega come il viaggio sia una ricerca continua di se stessi e di comprensione del mondo e come questa ricerca possa aiutarci a stare bene e di conseguenza a vivere meglio.

Gli altri popoli con le loro culture e le loro tradizioni sono in grado di aiutarci a capire noi stessi e ad avere uno sguardo più aperto verso le sfide che la vita ci riserva; dagli altri possiamo imparare tantissimo e possiamo a nostra volta dare tanto.

Insomma una serie di principi che senz'altro risultano essere assolutamente più che validi per migliorare il nostro stile di vita e stare meglio e in salute!

