

# Il segreto del mio successo? Uno stile di vita sano

**C**onduattrice televisiva di grande successo – tra i suoi fiori all'occhiello “Unomattina, Unomattina Estate”, “Mezzogiorno in famiglia” e “Sabato, Domenica &...” in cui è attualmente impegnata – nonché attrice in varie fiction come “Angelo Nero”, “Nonno Felice” e le prime due serie de “Il bello delle donne”, Sonia Grey, ricordata anche come la prima infermiera sexy di “Striscia la notizia”, è particolarmente nota per l'attenzione che pone al proprio benessere psico-fisico e al mantenimento di uno stile di vita corretto e sano. Abbiamo quindi deciso di domandarle alcuni consigli circa il suo segreto di bellezza che le consente di vantare una forma fisica veramente invidiabile.

**Conduattrice, attrice, mamma: come si tiene in forma Sonia Grey?**

«Premesso che avere cura di sé e mantenersi in forma dovrebbe essere l'obiettivo di chiunque e non solo di chi lavora nello spettacolo, e appunto il mio lavoro è stimolare nella gente quella “vocina” interiore che spinga a stare meglio. Io ho iniziato a seguire seriamente questo percorso appena cinque o sei anni fa, mentre prima stavo attenta a certe cose ma senza puntare a grandi traguardi. Poi l'arrivo della maturità e alcuni eventi drammatici che sono capitati nella mia vita mi hanno spinto a cambiare direzione e a riprendere il bandolo della matassa. Conducendo nell'ambito di “Unomattina” la rubrica “Vivere fino a 120 anni” ho conosciuto il dottor Fabrizio Duranti, fautore di un proprio metodo basato su attività fisica, corretta alimentazione, meditazione e disintossicazione, l'ho scelto come guida. Prima di tutto ho iniziato a lavorare su me stessa studiando tantissimo e di tutto, dalla nutrizione, alla meditazione, e la mia energia vitale è aumentata tantissimo, si è rimesso tutto in moto. Poi ho continuato a studiare, e oggi per esempio sto studiando la macrobiotica, ma ho anche preso un master in Programmazione Neuro-Linguistica, di cui tengo anche dei corsi, per poter divulgare il più possibile tutto ciò che imparo».

**È importante che personaggi noti offrano esempi positivi al pubblico: si è mai sentita un esempio?**

«Sento molto interesse attorno agli argomenti che tratto. Sì, mi sento un esempio e per questo sento addosso anche una discreta responsabilità perché molte persone mi ritengono un punto di riferimento. È chiaro che il grande pubblico, di ritorno da una giornata al lavoro o sottoposto allo stress quotidiano, può facilmente prediligere argomenti frivoli, però posso dire che il nostro programma, giunto ormai alla quinta edizione, pur andando in onda sabato e domenica mattina, notoriamente fasce non da grandi ascolti, ha un seguito più che considerevole, addirittura da leader di fascia in quanto è il programma più seguito il sabato e la domenica mattina. Sono moltissime le persone che mi contattano anche su Facebook oppure consultano il mio sito Internet ufficiale [www.soniagrey.it](http://www.soniagrey.it), per avere un consiglio o chiedere informazioni: credo che il pubblico, se gli si danno i giusti input, recepisca bene tutto questo. Poi, visto che il buon esempio è la prima

forma di educazione, se il mio lavoro può dare il via a una catena positiva ben venga».

**Andiamo nel dettaglio: come gestisce la sua attività fisica?**

«Posto che di base l'attività fisica deve essere collegata a un'alimentazione corretta, il movimento non serve solo a tenerci in forma e a prevenire le malattie ma anche, e se ne parla poco, a indurre un generale benessere psico-fisico. Personalmente apprezzo molto l'attività fisica a contatto con la natura, quindi corro mediamente cinque volte la settimana. Poi mi alleno una volta la settimana con i pesi e occasionalmente pratico altri sport come nuoto e danza, ma la corsa è alla base di tutto, uno sport elementare ma assolutamente completo, per me irrinunciabile».

**Ha parlato anche di una corretta nutrizione: in cosa consiste?**

«In materia ho sperimentato e sto sperimentando di tutto. A prescindere dal fatto che adesso sto seguendo la dieta macrobiotica, generalmente evito le farine raffinate mangiando farinacei solamente preparati con farine integrali o di cereali alternativi. Il pane me lo preparo in casa con farine integrali biologiche e l'aggiunta di semi di svariata natura. Poi ho ridotto al minimo i dolci – ormai mangio solo cioccolato fondente ad alto tasso di purezza – e non bevo mai alcolici. Frutta e verdura in grossa quantità, rigorosamente biologiche così come, saltuariamente, anche qualche latticino, e infine bevo moltissimo tè verde, che ha un eccezionale potere antiossidante. Ma se qualcuno pensa che io mi senta limitata si sbaglia di grosso: una volta che impari a mangiare in una certa maniera il tuo fisico si adatta, e bisogna imparare a non vedere questo regime alimentare come un sacrificio. Il segreto è considerare l'alimentazione come uno strumento nelle nostre mani e non essere noi uno strumento nelle mani dell'alimentazione».

**E infine c'è la meditazione...**

«Io medito anche guardando il tramonto oppure ascoltando una canzone, ma nello specifico ho un programma installato sul computer per la coerenza cardiaca. La meditazione dona lucidità mentale, uno strumento indispensabile per la propria consapevolezza e anche se non si ha molto tempo meglio dedicarle pochi minuti che nulla!»

**Per concludere un consiglio: come fare per vivere 120 anni?**

«Innanzitutto ritrovare la consapevolezza senza farsi prendere la mano dalla vita, ma gestendola direttamente. Poi adottare tutti i comportamenti utili di cui abbiamo parlato, per stare meglio, migliorare i risultati e le prospettive. Il tutto senza mai considerarlo una condanna, ma un vero e proprio stile di vita che dona grandissime soddisfazioni. La serenità oggi è il minimo cui si può aspirare: citando una frase di Thomas J. Watson, fondatore dell'IBIM, alla domanda “qual è il segreto del successo?” si può rispondere “semplice: raddoppia il tuo tasso di insuccesso”. Questo significa che non dobbiamo mai fermarci nella routine ma puntare sempre in avanti».

## Intervista alla conduattrice televisiva e attrice Sonia Grey



IL PERSONAGGIO

SONIA

GREY