



Per prepararsi agli esami di maturità, il segreto sta tutto nel break: parola di Stephen Twining

I consigli del lord inglese del tè per gli studenti italiani

Milano, 24 giugno 2009 – Pochissime ore all’inizio degli esami di maturità. Tensione, ansia, stanchezza e stress si fanno sentire tra gli studenti di tutta Italia. Come fare per affrontare al meglio il count down verso il grande giorno?

Un suggerimento arriva direttamente dalla Gran Bretagna, patria del self-control per eccellenza. A dare qualche dritta utile ai giovani studenti italiani è Stephen Twining, erede di decima generazione della famiglia Twining, azienda britannica che da oltre 300 anni è sinonimo del tè nel mondo.

Stephen Twining, o forse dovremmo dire Mr Tea, è anche padre di due figli e per questo comprende bene quale possa essere lo stato d’animo dei ragazzi in questo momento:

“Il segreto sta tutto nel giusto break – dichiara Stephen Twining - Per ottenere il massimo rendimento occorre spezzare la tensione con un momento di pausa per ritrovare l’energia giusta. Una buona tazza di tè, di infuso o di tisana, può diventare una soluzione vincente e del tutto naturale. Ma la tazza perfetta per lo studente si ottiene solo se si sanno scegliere gli ingredienti giusti per ogni momento della giornata.”

Ecco i segreti per una giornata di studio davvero ottimale:

Al risveglio ciò che occorre è energia: serve quindi un tè dal carattere particolarmente forte e dal gusto corroborante; con un **English Breakfast**, un grande classico tra le referenze Twinings, la mattinata di studio può partire con facilità.

A metà mattina spesso si sente il fisiologico bisogno di una pausa: l’infuso **Ribes Nero, Ginseng e Vaniglia** diventa la scelta migliore; il ginseng infatti è noto anche per la sua capacità di aiutare a potenziare memoria e concentrazione. Ideale quindi prima di affrontare un argomento complesso.

Dopo la pausa pranzo si può ripartire con una tisana come la **Digestif** che grazie alla menta piperita, ai semi di finocchio e alla liquirizia, favorisce la digestione e allevia disturbi gastrointestinali e bruciori di stomaco, spesso sintomi di tensione e stress.

Dopo cena, se è necessario proseguire nello studio, si può gustare una tazza di **Earl Grey Deteinato**; senza teina consente di non rinunciare al piacere del tè anche di sera. Perfetto da sorseggiare magari mentre si fa il punto sulla giornata di studio appena conclusa e si definisce il programma per la giornata successiva.

Quando finalmente la giornata è finita e i libri sono chiusi, ci si può regalare una lunga pausa per rilassarsi e distendersi prima di andare a dormire, scegliendo tra una

Per maggiori informazioni:

Cohn & Wolfe - Azzurra Maiocchi/Valentina Puggioni

azzurra.maiocchi@cohnwolfe.com

valentina.puggioni.ce@cohnwolfe.com

Tel. 02 20239.1 – Fax. 02 201584



Camomilla Miele & Vaniglia oppure una tisana **Relax** a base di tiglio, noto per la sua funzione calmante contro gli stati d'ansia.

***Twinings**, il marchio inglese sinonimo di tè in tutto il mondo, ha compiuto trecento anni nel 2006. È stata una delle prime società che ha introdotto il tè in Gran Bretagna nel lontano 1706. Da 170 anni è fornitore ufficiale della Casa Reale inglese. Nel 1749 la compagnia esportò tè per la prima volta. Oggi la R. Twining & Co. è presente con i suoi prodotti in 115 paesi e il marchio Twinings è distribuito in Italia da D&C fin dal 1956. Per un totale di oltre 50 miscele di tè offerte in Italia e quasi 200 nel mondo, presenta un'articolata gamma di prodotti: tè nero, tè verde, tè bianco, tè aromatizzati, infusi alla frutta e alle erbe e tisane. La R. Twining & Co., la cui sede è ad Andover in Hampshire (UK), appartiene all'Associated British Foods plc, una delle prime 50 aziende quotate alla Borsa di Londra (FTSE).*

Per maggiori informazioni:

Cohn & Wolfe - Azzurra Maiocchi/Valentina Puggioni
azzurra.maiocchi@cohnwolfe.com
valentina.puggioni.ce@cohnwolfe.com
Tel. 02 20239.1 – Fax. 02 201584