

**DONNA  
MODERNA**

IL MENSILE PER L'ECOLOGIA  
DEL CORPO E DELLA MENTE

**Tutto  
nuovo!**

# Wellness

**LA BUONA NOTTE**

sogni d'oro  
da 0 a 99 anni

**VIVERE VERDE**

*sai qual è la tua  
impronta ecologica?*

**TACCHI DI MODA**

**UNDER 5: SONO BELLI  
E FANNO BENE**

**CUCINA IN 15 MINUTI**

**10 RICETTE FAST**

**Anne Hathaway  
IL CORAGGIO  
DI CAMBIARE**

**7 IDEE ZEN  
PER FARTI**

*semplice  
la vita*



# Winfo

I FATTI IN 17 PAGINE

*10 e lode per Sofia Vergara, 39 anni. L'attrice sceglie snack a base di frutta di stagione, come le ciliegie*

## Un giorno detox a settimana fa bene?

Il vecchio menu dimagrante da lunedì a domenica? Superato. Oggi alcuni esperti sostengono l'efficacia di 1-2 giorni detox in una settimana di alimentazione "normale". E c'è anche chi suggerisce di digiunare ogni 6 giorni. Come dobbiamo regolarci? Ecco due pareri a confronto.

**SÌ** «Anch'io propongo un programma detox di un giorno alla settimana» dice Marc Méssegué, fitoterapista ed erborista. «Seguendo il mio schema, che prevede una colazione leggera, pranzo e cena a base di proteine e verdura e 2 spuntini di frutta, nell'arco di un anno le giornate detox diventano 52, ben più di quelle che in media si dedicano a una dieta. Il corpo così perde con gradualità i chili in eccesso (circa 100 grammi ogni 7 giorni), senza danni per il metabolismo. Nel resto della settimana, ci si può alimentare normalmente, a condizione di salare poco, usare olio extravergine d'oliva per condire e mangiare in modo semplice».

**NO** «Non sono contrario al giorno detox in questi termini. Ma temo che si possa attivare un meccanismo psicologico che induca a pensare: "posso mangiare di tutto, tanto poi basta una giornata per mettere a posto le cose"» dice Luca Speciani medico e alimentarista. Sono convinto che, se imparassimo ad alimentarci in modo wellness, puntando cioè su cibi naturali e piatti semplici, non solo non assumeremmo calorie in eccesso, ma eviteremmo anche di intossicare l'organismo e di doverci liberare di scorie e tossine per stare bene» (F. S.).

