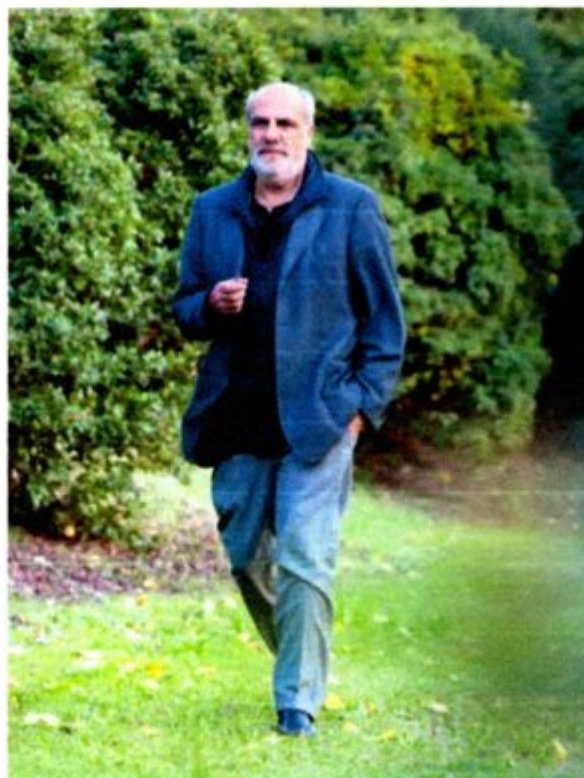


Marc Messegue: Viva la dieta. Ma un solo giorno a settimana

Consigli last second per partire in perfetta (quasi) forma. E per prolungare l'effetto bellezza post-vacanze. Ecco la filosofia del benessere del mago della remise en forme. Che regala a Io donna.it la sua dieta "One Day Light"

di Anna Maria D'Urso - 09 luglio 2014



Marc Messegue, erborista e fitoterapista

Consigli last second per la prova costume di **Marc Messegue**, celebre fitoterapista ed erborista e **"mago" della remise en forme**. Consigli preziosi anche per chi resta in città. **Accorgimenti per chi ritorna dalle vacanze e desidera conservarne a lungo i benefici**. Effetto-bellezza compreso. Premessa: Messegue non crede alle diete a tantum. Né ai "sogni di dimagrimenti di mezza estate". Insistiamo. Lui rilancia. E punta sulla sua filosofia del benessere da seguire 12 mesi l'anno per stare bene in salute: "Il problema delle diete è che nessuno le fa. Né prima né dopo le vacanze. Io credo nell'"One Day Light": un giorno magro a settimana, che alla fine dell'anno sarebbero in tutto 52 giorni di dieta. Un vero stile di vita".

Arriviamo a un compromesso: prima il rimedio-tampone, poi lo stile di vita sano. Va bene?

"Va bene".

Un classico: pochi giorni alla partenza e troppi chili di troppo. Che fare?

"Se si vuole perdere un po' di peso e sgonfiarsi un po', posso consigliare una corretta alimentazione da seguire per una settimana. Nessun miracolo, ma solo un regime alimentare ipocalorico, dove la verdura e le proteine, di carne e pesce, sono i protagonisti assoluti dei due pasti principali. A colazione tè o caffè, pane integrale con miele o marmellata. Metà mattina e metà pomeriggio un frutto di stagione".

Divieti assoluti?

"Troppo sale. E bere poca acqua: bisogna arrivare a due litri al giorno".

Relax uguale bellezza. E se neppure al mare o in montagna si riesce a staccare la spina?

"In vacanza aiutatevi a eliminare lo stress assumendo due volte al giorno (sempre mezz'ora prima dei pasti) 10 gocce di tintura madre di Biancospino e Passiflora. Prima di dormire, se avete bisogno di conciliare il sonno, 10 o 20 gocce di tintura madre di Valeriana".

Adesso rispettiamo il nostro patto: si torna dalle vacanze belli, rilassati e abbronzati.

Come capitalizzare i benefici dell'estate?

"E' meglio credere a una corretta filosofia di vita che seguire le diete. Ogni dieta funziona, finché la fai, ma il problema è, come fanno tutti, stabilizzare e mantenere il peso forma dopo il dimagrimento. Con il "One Day Light" si riesce a perdere il peso in eccesso, e a mantenere la nuova linea acquisita. Il cibo è un grande piacere della vita, è gioia e convivialità. Stare perennemente a dieta vuol dire, oltre a rovinarsi

la vita sociale e familiare, abbassare il proprio metabolismo, che invece ha bisogno di essere stimolato. E ogni tanto qualche gratificazione golosa ci sta. Il "One Day Light" non richiede un grandi sacrifici: in tutto sono circa 52 giorni di dieta all'anno. Chi riesce a fare una dieta di due mesi senza sgarri? Il risultato del "One Day Light" si vedrà nel lungo periodo, ma sarà più duraturo".

Come la mettiamo con i dolci?

(Grande risata). "Beh... sorbetti di frutta invece di gelati alla crema. Insomma, una bella torta di mirtillo fatta in casa è consentita. Una fetta. A mattino. Nessun cibo va demonizzato".