

L'idea di tenere il corpo 'a stecchetto' un giorno alla settimana non è nuova, ma affonda le radici nelle antiche usanze cattoliche, il famoso '*venerdì di magro*', usato a partire dal 1600 per prevenire la contravvenzione della gotta da parte dei chierici.

## IN COSA CONSISTE LA DIETA 'ONE DAY LIGHT'?

Il primo passo è la scelta di un giorno in cui limitare il proprio appetito. A colazione pane integrale e marmellata, a metà mattina un frutto, a pranzo verdura e proteine (carne, pesce o legumi), un altro frutto a metà pomeriggio e a cena ancora verdure e proteine, tutto in quantità stabilite che prevedono microscopiche fregature: quel che importa davvero è la totale astensione da sale o olio.

Nel resto della settimana, invece, si può tornare ad alimentarsi come al solito, preoccupandosi solo di contenere l'uso di sale e di usare solo olio crudo, evitando accostamenti particolari come uova e carne, pasta e carne, riso e carne, patate e carne.

## PIANO ALIMENTARE DA ADOTTARE UN GIORNO ALLA SETTIMANA

### PRIMA COLAZIONE

Una porzione di pane/cereali (30-40 grammi di pane o fette biscottate integrali biologiche), una porzione di marmellata o miele (30 grammi), tè o caffè d'orzo

### METÀ MATTINA

Un frutto

### PRANZO

Una porzione di verdura di stagione (200-250 grammi), una porzione di proteine animali (150-200 grammi di carne bianca o 2-3 uova o 250-300 grammi di pesce)

### METÀ POMERIGGIO

Un frutto

### CENA

Una porzione di verdura di stagione (200-250 grammi), una porzione di proteine animali (150-200 grammi di carne bianca o 2-3 uova o 250-300 grammi di pesce)

**Se possibile, rispettare sempre lo stesso giorno della settimana.**

Inoltre:

- Le proteine animali possono essere sostituite con quelle vegetali (50 grammi di legumi secchi)
- Non usare grassi animali o vegetali crudi o cotti
- Non salare ma insaporire con erbe e spezie
- Non consumare pane, pasta, riso, patate o altri carboidrati a pranzo e a cena
- Non bere bevande alcoliche o bibite
- Bere almeno due litri d'acqua

## One Day Light: come stare a dieta senza accorgersene

*Un giorno a dieta e sei in libertà! La dieta messa a punto da Marc Mességué, figlio di Maurice, promette di far dimagrire senza fatica e senza incidere sul buon umore*



Dimagrire con un giorno di dieta ferrea e sei di normale alimentazione. Un sogno? No, è **One Day Light**, la dieta messa a punto da **Marc Mességué**, fitoterapista ed erborista, figlio del famoso Maurice, approvata dai ricercatori dell'Università di Padova.

«Tutto è partito accompagnando mia moglie dal dentista», afferma Marc. «Sfogliando alcuni magazine di gossip, moda e beauty, trovai qualcosa che solleticò il mio interesse. Tutte le diete prevedevano sei giorni di stretto regime alimentare e uno di pausa. Una vera tortura». Tortura che non presenta vantaggi duraturi: una volta perso, il peso tende ad essere ripreso, rendendo inutili tutti gli sforzi fatti in precedenza. «Così mi son detto, perché non provare il contrario? **Un giorno di dieta e sei giorni di pausa per riprendersi?**». Il risultato: **una dieta che fa dimagrire senza pesare sul buonumore!**



## PIANO ALIMENTARE DA ADOTTARE SEI GIORNI ALLA SETTIMANA

Per il resto della settimana si può mangiare di tutto senza dover pesare gli alimenti, rispettando alcune regole che andrebbero seguite da chiunque, anche da chi non ha problemi di sovrappeso, per il benessere dell'intero organismo:

- Cucinare i cibi al vapore, alla griglia, al cartoccio. Bollitura in poca acqua, riutilizzando il brodo di cottura, o al vapore
- Consumare a ogni pasto la verdura. A inizio pasto, soprattutto se cruda, ha effetto aperitivo, digestivo, lassativo e saziante
- Consumare frutta di stagione a inizio pasto o lontano dai pasti. A fine pasto può provocare fermentazioni gastriche e intestinali
- Usare zucchero di canna integrale o miele
- Formaggi non più di due volte alla settimana
- Uova una volta alla settimana, crude o bollite per 3 minuti
- No ai superalcolici. Sì a un bicchiere di vino a pasto
- Consumare dolci in modeste quantità, preferibilmente alla prima colazione

## DIETA & ERBE

La dieta One Day Light è frutto della collaborazione tra Marc Mességué e il **Park Hotel Ai Cappuccini di Gubbio**, che ai suoi ospiti offre anche l'assistenza costante dell'equipe di Marc Mességué e **un percorso fitoterapico personalizzato**, messo a punto da Messegué **per ottimizzare i risultati del percorso alimentare**. Ma non finisce qui. Per allentare le tensioni, eliminare le tossine e i liquidi in eccesso, e favorire lo smaltimento dei grassi, un bel **tuffo nelle piscine del Parco Acque dell'Hotel** o un massaggio snellente alla Spa.