

# NATURAL

style

N. 154 mensile - aprile 2016 - 2 euro

## Naomi Watts

**SONO LIBERA  
DI ESSERE ME  
STESSA  
È QUESTA LA  
FORZA CHE AMO**

### BEAUTY

**FIORI  
PROFUMATI  
AVVOLGITI IN  
UNA DOLCE  
NUVOLA DI  
BENESSERE**

### FOOD

**BUFFET  
DELLE FESTE  
CON LE PRIMIZIE  
DELL'ORTO**

**WELLNESS  
SVEGLIATI, È  
PRIMAVERA  
20 CONSIGLI  
AYURVEDICI**

**MINDFULNESS  
ELIMINA COSÌ  
I CATTIVI  
PENSIERI**

**SEI UNICA?  
IL TEST CHE  
MISURA  
LA TUA  
PERSONALITÀ**

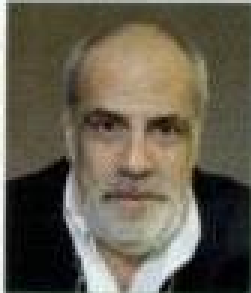
**VACANZE  
REMISE  
EN FORME  
SUI LAGHI  
PIÙ BELLI  
D'ITALIA**

# Dimagrisci dove vuoi tu

*Rimodella il tuo corpo con la dieta dei punti critici*



CAIRO EDITORE



I CONSIGLI DETOX DI MARC MESSÉGUÉ, FITOTERAPEUTA DEL PARK HOTEL AI CAPPUCCINI DI GUBBIO

## Via tossine e gonfiore con un giorno di dieta a settimana

Per sgonfiarsi e depurarsi, molte si affidano alle diete

fai da te. Io invece consiglio una giornata detox una volta a settimana: 52 giorni di dieta all'anno, che disintossicano e fanno perdere qualche chilo. Ecco lo schema:

• **Colazione:** 30 g di pane integrale o azzimo, oppure 30 g di fette biscottate bio

con miele o marmellata, un tè o un caffè.

• **Metà mattina e metà pomeriggio:** un frutto fresco di stagione.

• **Pranzo e cena:** una porzione di verdure e una di proteine (es. 200 gr di pesce).

Se possibile, scegli cibi bio. Condisci con un cucchiaino a pasto di olio di oliva a crudo, non aggiungere sale, usa zucchero di canna o

stevia, cuoci al vapore o al cartoccio al forno.

Durante il giorno bevi 1,5 litri di acqua, meglio se oligominerale e questo decotto drenante: fai bollire 10 minuti in 1,5 litri di acqua fredda 10 cucchiaini di albume di tuorlo, 10 di ciliegio, 10 di dente di leone (radice) e 10 di finocchio. Lascia in infusione altri sette minuti e quindi filtra.