

F

solo
1€

N.45 settimanale 9 novembre 2016 1 euro

DONNE CORAGGIOSE
DIFENDO I TERREMOTATI
E SONO STATA MINACCIATA
MA IO NON MOLLO

Moda
QUANDO DIVENTA ARTE

BENESSERE
LA DIETA DEL LUNEDÌ PER
DIMAGRIRE SENZA FATICA

VIAGGI
DALLE MALDIVE
A MAURITIUS
PRENOTA ORA
PER LE FESTE

*capelli
splendenti*
LE CURE A CASA E IN SALONE

*Ilary
Blasi*

**DOPO 15 ANNI IO E
FRANCESCO CI
SCEGLIAMO
ANCORA
OGNI GIORNO**

TOM CRUISE
TI AMIAMO PER
COME SORRIDI (E PER
LE TUE ACROBAZIE)

NANCY BRILLI
MIO FIGLIO MI
INSEGNA A PENSARE
AL FUTURO

KRISTEN STEWART
NON RIESCO A
TROVARE LA RAGAZZA
CHE FA PER ME

**HILLARY CLINTON
E LE ALTRE**
LE DONNE SAPRANNO
FARCI AMARE
LA POLITICA

ISSN 2280 - 773X

60045 >



9 772280 773004



CAIRO EDITORE

Piccoli sacrifici e risultati che durano. Con la dieta del lunedì

Un solo giorno alla settimana (meglio se all'inizio) metti al bando sale, condimenti, formaggi e insaccati. Carboidrati solo al mattino. Negli altri sei giorni, niente privazioni, ma solo buon senso. Continua così e in un anno perderai fino a cinque chili. È il metodo per rimettersi in forma dolcemente ideato da Marc Mességué

DI LETIZIA CESTARI

Ldue principali nemici a tavola? Il sale e l'idea che bellezza faccia rima con un'esagerata magrezza. Marc Mességué, il più famoso erborista del mondo e fondatore in Italia dei centri benessere che portano il suo nome (dal 2012 applica la sua filosofia esclusivamente a Gubbio, al Marc Mességué Park Hotel ai Cappuccini), ha ideato un programma alimentare che aiuta a rimettersi in forma dolcemente, senza stress per la mente né per l'organismo. Niente grandi sacrifici, né diete drastiche, dopo le quali si riprendono in fretta i chili persi. Mességué propone di scegliere uno solo giorno "magro" a settimana in cui eliminare sale, condimenti, formaggi, insaccati, e che ammette i carboidrati solo a colazione. Negli

altri giorni puoi mangiare quello che vuoi, (usando il buon senso!). Ogni settimana perdi 100 grammi, che sembrano poca cosa ma, moltiplicati per le 52 settimane dell'anno, significa dimagrire, dopo 12 mesi, di 5,2 chili in modo stabile e senza danni per la salute. Il giorno di magro può diventare una sana abitudine da tenere sempre, per evitare effetti yo-yo.

PER INIZIARE

SCEGLI IL TUO GIORNO DI MAGRO

Marc Mességué consiglia il lunedì perché rappresenta un momento di inizio e perché se siamo riduci dagli stravizi del fine settimana facciamo meno fatica a stare a dieta. Meglio rispettare sempre lo stesso giorno. ►



COME USARE LA BILANCIA

Pesati la mattina del giorno di magro, poi in quello seguente e così la settimana dopo, sempre alla stessa ora per valutare i cambiamenti. In quella giornata, di norma, si perde circa un chilo, per lo più liquidi, che si riprende nei giorni successivi, tranne 100 grammi. Quell'etto, che può sembrare poco, è da moltiplicare per le settimane di un anno, 52. Può succedere che in una settimana tutto resti invariato, ma non è una brutta notizia: vuol dire che il peso si sta stabilizzando, basta avere un po' più di pazienza. Se invece aumenta, può voler dire che questa dieta non fa per te o che non è stata seguita bene. Si può sempre riprovare la settimana successiva per vedere come va.

IL GIORNO DI MAGRO

REGOLE. Non usare grassi vegetali o animali, né crudi, né cotti. Vietati formaggi e insaccati. Non salare, ma insaporire con limone, peperoncino, rosmarino, timo e spezie a piacere. Non consumare carboidrati tranne che a colazione. Bere due litri d'acqua.

SCHEMA ALIMENTARE.

- **Prima colazione:** 30-40 g di pane (senza sale) o fette integrali o, meglio, pane azzimo con 30 g di marmellata o miele, tè o caffè o caffè d'orzo.
- **Metà mattina:** un frutto.
- **Pranzo:** 200-250 g di verdura di stagione, proteine (250-300 g di pesce o 150-200 g di carne bianca o 2-3 uova o 50 g di legumi).
- **Metà pomeriggio:** un frutto.
- **Cena:** come il pranzo.

NEGLI ALTRI 6 GIORNI DELLA SETTIMANA

La salute, la bellezza e la linea dipendono da uno stile di vita equilibrato, naturale e, soprattutto, costante. Mességué, dunque, consiglia alcune regole da seguire per ritrovare il piacere di mangiare e di stare bene. L'importante è non viverle come obblighi perché, come dice il guru francese dell'alimentazione, il principale segreto per tornare in forma è: «Niente deve essere vissuto come un sacrificio».

**PER APPROFONDIRE**

In *Basta 1 giorno* (Sperling & Kupfer, 17 euro) Marc Mességué spiega i benefici di un giorno di dieta a settimana e le regole per un sano rapporto con il cibo. In più, le tisane e i rimedi per curare i disturbi più comuni, dall'acne alla sinusite, e alcune ricette elaborate da grandi chef per il giorno "magro".



StockFood / La Camera Chiara

1. Cerca di consumare solo alimenti provenienti da coltivazioni e allevamenti in cui non siano stati usati diserbanti o mangimi chimici.
2. Bevi almeno 1,5 litri d'acqua al giorno.
3. Usa questi metodi di cottura: vapore, forno, griglia, cartoccio, bollitura (in questo caso conserva il brodo di cottura).
4. La verdura, cotta o cruda, è la base di ogni pasto. L'ideale sarebbe mangiarla all'inizio, per avere un effetto digestivo, lassativo e saziante. La frutta va mangiata a inizio pasto o come spuntino.
5. Consuma pochi dolci naturali (fatti con farina integrale, uva passa, fichi secchi eccetera), preferibilmente a colazione (mai alla fine dei pasti!).
6. No alle associazioni, nel pasto, di uova-carne, pasta-pane, riso-carne o pasta-carne.
7. Usa solo olio extravergine di oliva a crudo, sostituisci il sale con le spezie, dolcifica con miele, stevia o zucchero di canna integrale.
8. Puoi mangiare 2/3 uova una volta alla settimana, bollite per tre minuti.
9. Il formaggio (fresco) è consentito due volte alla settimana.
10. Evita i superalcolici, ma concediti pure un bicchiere di vino rosso a pasto.

**DUE RICETTE DA CHEF
PER IL GIORNO DI MAGRO
GAZPACHO E LEGUMI MISTI
(DELLO CHEF IVANO MONNI)**
Ingredienti per 4 persone

400 g di pomodori rossi maturi, 200 g di

peperoni, 200 g di cetriolo, 1 cipolla, 20 g di zucchero di canna, 10 fagioli cannellini, 45 g di legumi secchi a piacimento (da mettere in ammollo 24 ore prima della cottura), aceto.

Preparazione

Scottare i pomodori in acqua bollente, quindi togliere buccia e semi. Frullare con peperoni, cetrioli e cipolla tagliati a cubetti, e i dieci fagioli cannellini che avrete precedentemente lessato. Aggiustare con aceto e zucchero di canna. Servire ben freddo con i legumi misti lessati.

**SPAGHETTI DI ZUCCHINE IN SALSA
DI ORATA (DELLA CHEF ELENA MATTEI)**
Ingredienti per 4 persone

1 orata di media grandezza, 2 cipolle bianche medie, 1 carota, 2 coste di sedano, 3 spicchi d'aglio, 4 zucchine, ½ limone, timo fresco.

Preparazione

Far bollire in acqua l'orata per dieci minuti insieme alla carota, a una costa di sedano, una cipolla e il limone. Poi toglierla, pulirla e ridurla in pezzettini con le mani. Filtrare il brodo e conservarlo. Fare appassire gli odori (sedano, cipolla, aglio) con un bicchiere di brodo di pesce, aggiungere la polpa di orata, ancora un po' di brodo e cuocere per pochi minuti. Preparare gli spaghetti di zucchini con l'utensile apposito (che si trova facilmente anche al supermercato) o tagliandole a julienne (striscioline molto sottili), scottarli in acqua bollente. Condirli con la salsa di orata, cospargere con timo fresco tritato e servire. ▮