

## Spuntino

- Un frutto di stagione.

## Pranzo

- Un pasto sostitutivo (dolce o salato) e un'insalata in busta, già lavata e tagliata, condita con poco olio extravergine di oliva, succo di limone e niente sale.

## Spuntino

- Un frutto di stagione.

## Cena

- Due uova sode e un'insalata di pomodoro, condita con poco olio extravergine d'oliva, origano o basilico e niente sale.

## La Versione Veg

(per chi evita latte e uova)

### Colazione

- Yogurt di soia o latte di avena, pane azimo con marmellata, tè o caffè d'orzo.

## Spuntino

- Un frutto di stagione.

## Pranzo

- Minestra di lenticchie e farro, insalata di verdure fresche condita con poco olio extravergine di oliva e succo di limone.

## Spuntino

- Macedonia di frutta senza zucchero.

## Cena

- Crema di ceci o di fagioli (con un filo di olio extravergine e niente sale), verdure cotte (senza olio né sale).

27 MAG  
2013

## A dieta ma part time

di Stefania Ragusa

Ovvero, un giorno alla settimana. Al massimo due. È l'ultima tendenza in fatto di regimi dimagranti. I risultati arrivano senza fatica e, soprattutto, restano!



Una delle principali cause di fallimento delle diete è la loro durata. Dover seguire, per un mese o due, un regime che per forza di cose "separa" dalle altre persone e dalle abitudini sociali rappresenta, per molti aspiranti magri, un ostacolo insormontabile. Ma che cosa accadrebbe se il periodo di restrizione fosse frazionato e spalmato lungo un anno intero? Secondo Marc Mességué, erborista ed esperto di alimentazione naturale (stavamo per scrivere guru, ma l'interessato ci ha detto di odiare tale espressione), questo trucco permetterebbe alla dieta non solo di andare a buon fine, ma garantirebbe anche risultati duraturi. La sua One day light («Un'antidieta: rovescia lo schema tradizionale sei giorni a stecchetto e uno libero») si inserisce nel filone delle diete part time che si sta imponendo.

«Stare a dieta un giorno alla settimana non è un grosso sacrificio», spiega. «Alla fine dell'anno, però, sommando i day light, si arriva a un "impegno ipocalorico" di quasi due mesi che si può tradurre anche in 8 chili di meno: una perdita di peso duratura perché conquistata con gradualità».