

F

solo
1€

*Laura
Morante*

**AVREI VOLUTO
ESSERE MENO
COMPLICATA**

MODA
CHIC ATTITUDE:
TUTTO QUELLO CHE
TI RENDE UNICA

BEAUTY
LE DOLCI CURE
CON L'ACQUA
CALDA

DIETA
SETTE GIORNI
PER TORNARE
IN FORMA

COPPIA
COME DIRE
ADDIO A CHI
NON CI MERITA

VIAGGI
ALLA SCOPERTA
DELLE SPA PIÙ
BELLE DEL MONDO

N.1 settimanale 11 gennaio 2017 1 euro

NUMERO
DA
COLLEZIONE

*200
donne
per un
mondo
migliore*

ISSN 2280 773X

70001 >



9 772280 773004



CAIROEDITORE

La dieta facile per dire addio alla pancetta da cenoni in una settimana

Tisane, frutta e verdura di stagione e poco sale. Se le feste hanno lasciato il segno sul tuo girovita, prova per una settimana questa dieta ipocalorica. Ti aiuterà a tenere a bada anche l'insidioso grasso viscerale per stare meglio. E al rientro attenzione a non farti fagocitare dalla routine: lo stress fa accumulare adipe. Lo dice la scienza!

DI MARZIA NICOLINI

* Con il parere della dietologa Simona Ferrero e del fitoterapista Marc Mességué

I bagordi delle feste sono finiti, ma hanno lasciato il segno: la zip dei pantaloni fa fatica a salire e ora vorresti buttare giù quella pancetta che ti fa sentire gonfia e appesantita. Frutta, verdura, tisane, acqua sono i tuoi alleati principali, ma anche la pace interiore gioca un ruolo importantissimo nella formazione di gonfiore e nell'accumulo di grasso sul girovita. Secondo una recente ricerca scandinava condotta dal Karolinska Institutet e dal Norwegian Institute of Public Health, infatti, quando aumenta il cortisolo – meglio noto come l'ormone dello stress – si tende a mettere rapidamente peso a livello addominale. Quindi, una volta tornata dalle tue meritate ferie natalizie, occhio a non farti fagocitare dalla routine e dallo stress, e poi impegnati a seguire per una settimana una dieta mirata che ti aiuterà a sgonfiarti e a eliminare i rotolini accumulati dopo la maratona di pranzi e cene a base di cotecchini e panettoni, e il più insidioso grasso viscerale.

I cibi da evitare per avere un ventre piatto

«Per tenere sotto controllo il grasso che si accumula nella zona dell'addome è bene seguire una dieta bilanciata che preveda tutti i cibi nelle giuste dosi», spiega Simona Ferrero, dietologa. Questo significa che le calorie quotidiane dovrebbero provenire per il 12-13 per cento da proteine, per il 25-30 per cento da grassi e per il 60 per cento circa da carboidrati. «Bisogna, limitare fortemente gli alimenti grassi, quelli con alte concentrazioni di zuccheri e gli alcolici. Massima attenzione con i cibi ad alto indice glicemico (pasta, riso, pane bianco, patate e bibite): causano un picco insulinico che induce a un accumulo di grasso viscerale».

Di che cosa si tratta? «È il grasso che si crea nello spazio tra gli organi interni: fegato, reni, intestino. È molto pericoloso per la salute, visto che aumenta il rischio di malattie cardiovascolari e metaboliche. Inoltre è molto difficile da smaltire». Ma come capire se lo abbiamo, visto che è "nascosto"?



Le linee guida le dà l'Oms, secondo la quale bisogna cominciare a preoccuparsi quando la circonferenza della vita supera gli 80 cm nelle donne e i 94 cm negli uomini.

Infine, va consumato con moderazione tutto ciò che contiene sale: «Causa ritenzione idrica che comporta la formazione della cellulite. Quindi attenzione con formaggi, salumi, patatine, salatini, cibi confezionati».

LE TRE REGOLE D'ORO A TAVOLA

- 1) Facciamo attenzione a mangiare con consapevolezza, evitando di arrivare al pasto affamate e assicurandoci di fare piccoli bocconi da masticare lentamente. In questo modo assaporeremo il cibo e aumenteremo il senso di sazietà, evitando di riempirci più del dovuto.
- 2) Meglio distribuire i pasti durante tutto l'arco della giornata, senza lasciar trascorrere troppe ore tra uno e l'altro (ok agli spuntini, dunque) e rispettando orari più o meno fissi.
- 3) Vietato saltare pranzo o cena: questa abitudine è controproducente e porta a oscillazioni nei livelli di insulina che compromettono l'assorbimento dei nutrienti, favorendo il depositarsi di grasso viscerale.

LA DIETA DA SEGUIRE PER 7 GIORNI

Per riparare i danni delle abbuffate delle feste e mirare alla pancia piatta senza improvvisazioni abbiamo chiesto a Marc Mességué, esperto di alimentazione sana e fitoterapista del Park Hotel ai Cappuccini di Gubbio, di proporci una dieta facile da seguire, ipocalorica (circa 1.200 calorie) e rapida nei risultati.

TUTTI I GIORNI

La prima regola per sgonfiarti è consumare ogni giorno almeno 2 litri di acqua oligominerale: favorisce l'eliminazione delle tossine e, aumentando il senso di sazietà, riduce lo stimolo della fame.

PRIMA COLAZIONE

Una tazza di latte parzialmente scremato (100 cal) oppure centrifugato di frutta non zuccherato a volontà; 40 g di pane integrale (90 cal) con 30 g di marmellata/miele (90 cal) ►

oppure 40 g di biscotti secchi (150 cal)
oppure 40 g di cornflakes (150 cal) o in
alternativa 40 g di cioccolato (200 cal).

SPUNTINO

(di metà mattina e metà pomeriggio)

Un frutto da 180 g (es.: mela o pera, 75 cal) oppure 125 ml di succo di frutta (55 cal) o 125 g di yogurt magro (50 cal).

GIORNO 1**Pranzo**

180 g di frutta fresca di stagione (60 cal),
300 g di verdura di stagione (90 cal), un
cucchiaino di olio extravergine di oliva
(45 cal), 70 g di riso alle verdure condito
con spezie e succo di limone a volontà
(250 cal).

Cena

300 g di verdure miste alla griglia (90 cal),
un cucchiaino di olio extravergine di oliva
(45 cal), 300 g di coda di rospo alla griglia
(190 cal), 180 g di frutta cotta pesata a
crudo (60 cal).

GIORNO 2**Pranzo**

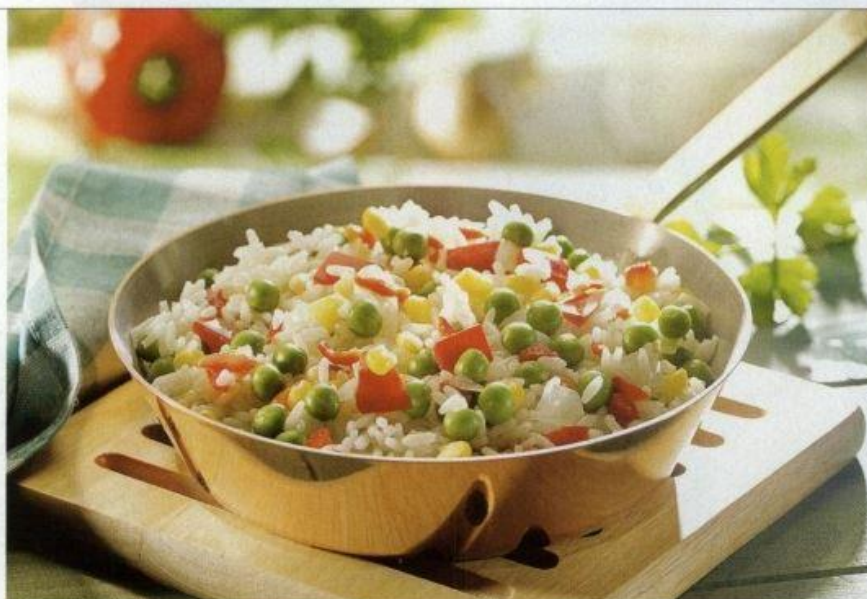
180 g di frutta fresca di stagione (60 cal),
300 g di verdura di stagione (90 cal), un
cucchiaino di olio extravergine di oliva
(45 cal), 200 g di petto di pollo farcito alle
verdure condito con spezie e limone a
volontà (300 cal).

Cena

300 g di indivia belga al vino (90 cal), un
cucchiaino di olio extravergine di oliva
(45 cal), 250 g di pesce spada alla griglia
(295 cal), 180 g di frutta cotta (60 cal).

GIORNO 3**Pranzo**

180 g di frutta fresca di stagione (60 cal),
300 g di verdura di stagione (90 cal), un
cucchiaino di olio extravergine di oliva
(45 cal), 170 g di prosciutto crudo



StockFood / La Camera Chiara

(totalmente sgrassato) oppure di bresaola
condita con succo di limone (270 cal).

Cena

300 g di finocchi dorati con fondo di
cottura di sedano e carote (90 cal), un
cucchiaino di olio extravergine di oliva
(45 cal), 300 g di filetti di sogliola al curry
(250 cal), 180 g di frutta cotta (60 cal).

GIORNO 4**Pranzo**

180 g di frutta fresca di stagione (60 cal),
300 g di verdura di stagione (90 cal), un
cucchiaino di olio extravergine di oliva
(45 cal), 70 g di pasta ai funghi o altre
verdure condite con spezie (245 cal).

Cena

300 g di torta di verdure con bietole
lessate messe al fondo di una teglia
riempita di cipolle, carciofi, zucchine,
albume di due uova, aglio e maggiorana
(90 cal), un cucchiaino di olio
extravergine di oliva (45 cal), 200 g di
hamburger di pollo (280 cal), 180 g di
frutta cotta (60 cal).

GIORNO 5**Pranzo**

180 g di frutta fresca di stagione (60 cal),

300 g di verdura di stagione (90 cal), un
cucchiaino di olio extravergine di oliva
(45 cal), 250 g di coscia di pollo con mele
al cartoccio condita con spezie e limone
(300 cal).

Cena

300 g di melanzane al funghetto (90 cal),
un cucchiaino di olio extravergine di oliva
(45 cal), 300 g di calamari al tegame (200
cal), 180 g di frutta cotta (60 cal).

GIORNO 6**Pranzo**

180 g di frutta fresca di stagione (60 cal),
300 g di verdura di stagione (90 cal), un
cucchiaino di olio extravergine di oliva
(45 cal), 250 g di pollo al limone (230
cal).


Cena

300 g di verdure miste al vapore (90 cal),
un cucchiaino di olio extravergine di oliva
(45 cal), 150 g di polpette di vitello (250
cal), 180 g di frutta cotta (60 cal).

GIORNO 7**Pranzo**

180 g di frutta fresca di stagione (60 cal),
300 g di verdura di stagione (90 cal), un
cucchiaino di olio extravergine di oliva
(45 cal), 200 g di rollè di vitello alle
verdure (250 cal).

Cena

300 g di insalata belga lessata insaporita
con dei capperi scolati, erba cipollina e
degli spinaci (90 cal), un cucchiaino di
olio extravergine di oliva (45 cal), 150 g
di salmone accompagnato da indivia,
aromi, pomodoro e un po' di aneto
(300 cal), 180 g di frutta cotta (60 cal). 

AIUTATI CON TÈ E TISANE CHE SGONFIANO

Tisana ai semi di finocchio: facilita l'eliminazione dell'aria nello stomaco.

Tè verde: accelera il metabolismo e ha un effetto detossinante.

Tisana alla menta: se bevuta subito dopo i pasti favorisce la digestione.

Infuso allo zenzero: riduce le infiammazioni e depura dalle scorie.