

FORMA

DIVA
e DONNA

Aperitivi, dopocena, pranzi e cenoni: le feste di fine anno possono essere un vero attentato alla linea. Una dieta mirata e i suggerimenti di Nicola Sorrentino, dietologo dei vip, per limitare i rischi

MILANO - dicembre
Mai come a fine anno la buona tavola è cultura, gioia, occasione di incontri tra amici e familiari. Tra un brindisi e l'altro, però, complici champagne, panettoni, frutta secca e dolci vari, il calcolo delle calorie sale velocemente alle stelle e ne risente anche la nostra salute. «I rimedi non consistono nel sottrarsi agli impegni o nel rimandare gli incontri, ma nel goderli serenamente giocando d'astuzia», suggerisce Nicola Sorrentino, dietologo dei vip che fa parte del team del reality "Cambio vita... torno in forma", condotto da Natasha Stefanenko e in onda ogni lunedì su Sky Vivo, dove persone appesantite riacquistano la linea grazie a dieta e attività fisica, e cambiano look. «La dieta iperproteica di queste pagine può aiutare a perdere qualche chilo in più, in modo che qualche peccato di gola non attac-

chi in modo evidente la linea».

Il menu salvalinea

«Tutti i giorni è meglio preferire cibi poco calorici, come il pesce, le carni bianche, i fiocchi di latte invece del formaggio, abbondare in verdure cotte e crude che, oltre a essere ricche di importanti vitamine e sali minerali, contengono fibre con un ottimo potere saziante», spiega Sorrentino. «Inoltre le fibre rallentano l'assorbimento dei grassi e degli zuccheri e regolarizzano le funzioni intestinali. Attenzione ai condimenti che sono ricchi di calorie. È la stagione degli agrumi, approfittiamone per mangiare arance e mandarini che non forniscono molte calorie e sono ricchi di vitamina C. Invece dopo una cena abbondante è controproducente saltare i pasti o digiunare: l'alimentazione deve essere sempre
(continua a pag. 112)

♥ La bellissima Natasha Stefanenko, con una linea impeccabile, a prova di centimetro, conduce il docu-reality «Cambio vita... torno in forma», in onda su Sky Vivo.

La DIETA FURBA

anti-cene e cenoni

di Paola Vacchini



♥ La Stefanenko e il dietologo Nicola Sorrentino che cura la trasformazione di persone sovrappeso nel programma di Sky Vivo.