

FORMA

DIVA
e DONNA

Frutta fresca, pesce, qualche gelato e tanta verdura di stagione è il menu suggerito dal dottor Nicola

Sorrentino, dietologo dei vip, per le giornate d'agosto in riva al mare. I risultati sono una linea più armoniosa e senza gonfiori. In esclusiva per le lettrici di «Diva e donna» una settimana di dieta e le ricette

MILANO - agosto

Finalmente tutti al mare, ma quante sono le piccole tentazioni golose tra cui destreggiarsi! Un gelato in più, le cene con gli amici, i cibi pronti a cui si aggiungono facilmente aperitivi e focaccine e, nel giro di una breve vacanza, ecco che fanno capolino antiestetici "rotolini". Per evitare i temuti chili di troppo al rientro, il dietologo dei vip **Nicola Sorrentino** ha messo a punto una dieta mirata, pensata proprio per le giornate in spiaggia.

«L'obiettivo di questo regime alimentare è perdere un paio di chili, ma soprattutto evitare gonfiori e rotolini dovuti al regime alimentare scorretto che spesso si adotta fuori casa o in situazioni di relax o in compagnia di amici», dice il dottor Sorrentino. La frutta fresca di stagione, la verdura e anche il gelato possono diventare pasti gradevoli e leggeri da consumare, per

♥ La bellissima Pamela Camassa, 23 anni, ha un fisico invidiabile a cui si ispirano molte donne prima di iniziare una dieta.



Nicola Sorrentino

Dimagrire con LA DIETA DA SPIAGGIA

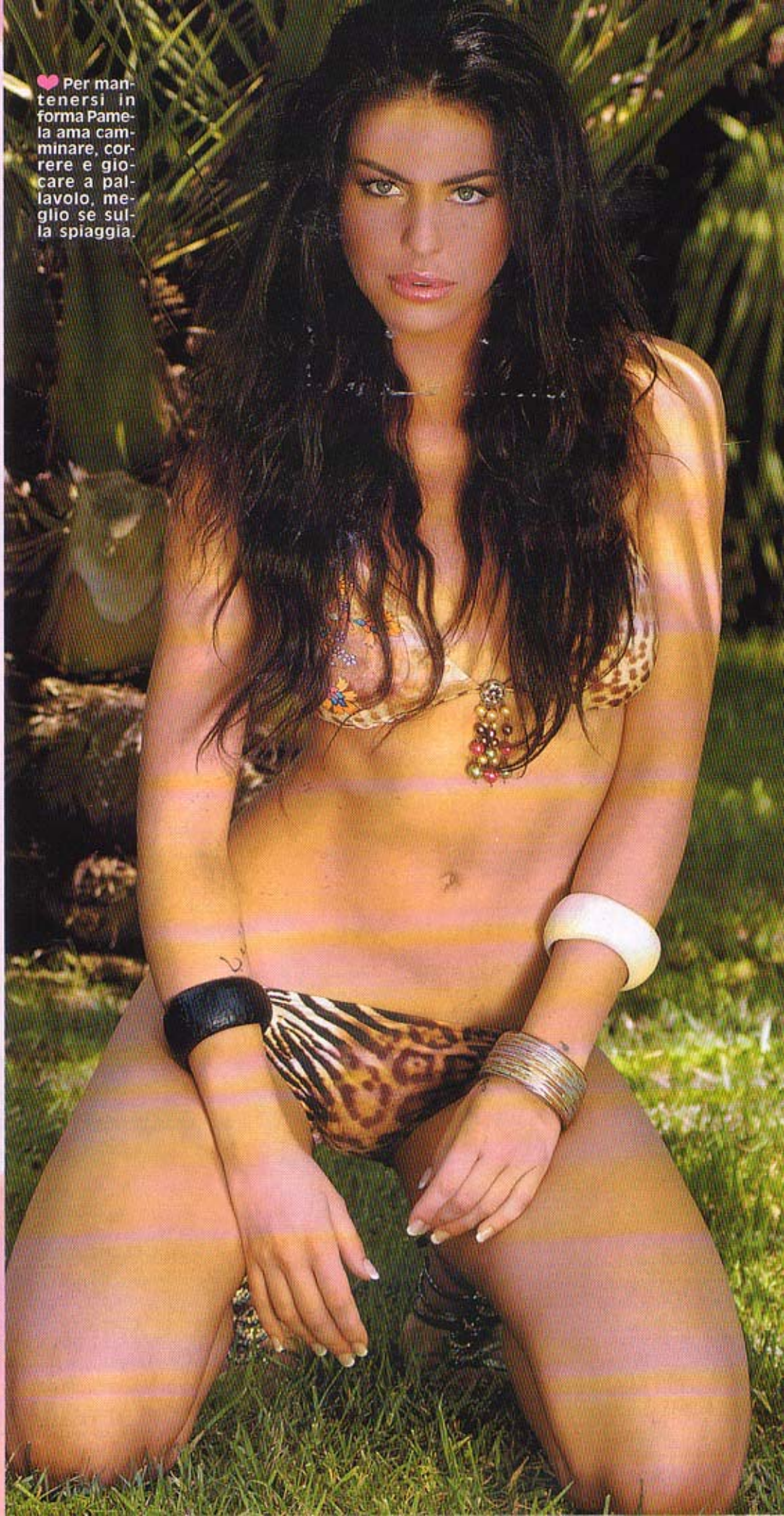
di Paola Vacchini - Foto di Franco Marocco

Pamela Camassa

Toscana di Prato, classe 1984, dopo il titolo di Miss Bioetyc Toscana è arrivata in finale al concorso Miss Italia 2005. Nel curriculum di Pamela Camassa c'è la partecipazione a *Raccomandati* e a *Ballando con le Stelle* oltre a varie sfilate di moda e, di recente, lo show di Raiuno *Stasera mi butto*. «La mia passione è cantare, per questo sto continuando a studiare», dice la bella Pamela che, a dispetto delle sue curve impeccabili, pare non faccia fatica a mantenersi in forma. «A tavola mangio un po' di tutto, ma senza esagerare. Cerco di evitare le abbuffate di pasta e pizza, ma non riesco a rinunciare al gelato. I miei gusti preferiti? Cioccolato, cocco e banana. Nella mia dieta entrano sempre molte verdure: adoro le zucchine e le carote, non mi piacciono i peperoni. Sono invece aboliti tutti i tipi di fritti. Non posso fare a meno della frutta, soprattutto amo banane, pesche, albicocche e ananas. I primi piatti sono comunque tra i preferiti, così come vado matta per la bistecca alla fiorentina; mentre cerco di evitare le uova e i formaggi che sono molto grassi. Credo comunque che il metodo di cottura sia importante per seguire una dieta bilanciata e sana, ovvero preziosa per mantenersi in linea». Pamela non frequenta la palestra, ma preferisce gli sport all'aria aperta: «Quando posso vado a correre o a camminare», spiega. «Mi piace lo sport divertente come la pallavolo, soprattutto in spiaggia, che mi permette di stare in forma senza troppa fatica». La Camassa ha imparato a ballare per *Ballando con le Stelle* (il suo insegnante era Angelo Madonna). «Si impara facilmente ballando tutti i giorni con partner esperti; peccato non aver avuto più occasioni, ma conto di trovarne altre al più presto». **M.C.R.**

♥ Per mantenersi in forma Pamela ama camminare, correre e giocare a pallavolo, meglio se sulla spiaggia.

esempio, sotto l'ombrellone, in barca o in viaggio. Se poi si associa un po' di attività fisica, come per esempio il nuoto, ma anche una passeggiata in riva al mare o una partita a beachvolley con gli amici, la linea ritrova tono e armonia. Importante: prima di iniziare qualunque dieta è bene sentire il parere del proprio medico.



COLAZIONE

PRANZO

MERENDA

CENA

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO

DOMENICA

- Caffè o tè con dolcificante
- 1 bicchiere di latte parzialmente scremato
- 2 fette biscottate

- Caffè o tè con dolcificante
- 1 bicchiere di latte parzialmente scremato
- 2 fette biscottate

- Caffè o tè con dolcificante
- 1 bicchiere di latte parzialmente scremato
- 2 fette biscottate

- Caffè o tè con dolcificante
- 1 bicchiere di latte parzialmente scremato
- 2 fette biscottate

- Caffè o tè con dolcificante
- 1 bicchiere di latte parzialmente scremato
- 2 fette biscottate

- Caffè o tè con dolcificante
- 1 bicchiere di latte parzialmente scremato
- 2 fette biscottate

- Caffè o tè con dolcificante
- 1 bicchiere di latte parzialmente scremato
- 2 fette biscottate

- Metà mattina
- 1 spremuta di agrumi o 1 yogurt magro alla frutta

- Metà mattina
- 1 spremuta di agrumi o 1 yogurt magro alla frutta

- Metà mattina
- 1 spremuta di agrumi o 1 yogurt magro alla frutta

- Metà mattina
- 1 spremuta di agrumi o 1 yogurt magro alla frutta

- Metà mattina
- 1 spremuta di agrumi o 1 yogurt magro alla frutta

- Metà mattina
- 1 spremuta di agrumi o 1 yogurt magro alla frutta

- Metà mattina
- 1 spremuta di agrumi o 1 yogurt magro alla frutta

- 1 piatto di prosciutto e melone

- 1 piatto di impepata di cozze

- 1 piatto di polipo con patate

- 1 fetta grande d'anguria

- 1 coppetta di gelato con macedonia di frutta

- 1 piatto di bresaola con rucola e limone
- 1 panino

- 1 pizzetta



- 1 frutto a piacere

- 1 frutto a piacere

- 1 frutto a piacere

- 1 frutto a piacere

- 1 frutto a piacere

- 1 frutto a piacere

- 1 frutto a piacere



- Fusilli al ragù di pesce
- 1 frutto a piacere

- Piccantine di manzo pomodoro e origano
- 2 patate bollite
- 1 frutto a piacere

- Riso colorato
- 1 frutto a piacere

- Insalata verde mista con aceto balsamico
- Pesce spada alla messinese
- 1 panino
- 1 frutto a piacere

- Pasta integrale alle verdure
- 1 frutto a piacere

- Vongole al pomodoro e prezzemolo
- Bruschetta di mare
- 1 frutto a piacere

- Cuscus con pollo e verdure
- 1 frutto a piacere



CONSIGLI PRATICI

- Cercate di bere durante la giornata almeno un litro e mezzo di acqua, per aiutare l'organismo a smaltire le scorie e le tossine e per favorire il buon funzionamento dell'intestino. Cominciate al mattino a digiuno e continuate durante la giornata anche se non sentite lo stimolo della sete.
- Non esagerate con caffè, tè o be-

vande che contengono la caffeina. Oltre a quello del mattino sono concessi altri due caffè.

- Limitate l'assunzione di vino a 1 bicchiere al giorno (se siete abituati) ed evitate, invece, di bere superalcolici che possono provocare gravi danni alla salute.
- Non saltate i pasti, non serve a dimagrire. Il rischio è quello di consumare dosi maggiori di cibo al pasto successivo.

● Per mantenervi in forma oltre ad alimentarvi in modo equilibrato, no alle cattive abitudini come la sedentarietà e il fumo.

● Se non siete sportive, ricordate comunque che per far movimento è sufficiente camminare venti minuti a passo spedito ogni giorno, salire e scendere le scale, andare in bicicletta, nuotare.

● Prima di iniziare la dieta, sentite il parere del vostro medico.

