

COME OTTENERE PELLE DORATA & LINEA AL TOP

Depura, idrata e stimola la produzione di melanina la dieta di Nicola Sorrentino, dietologo dei vip. Risultato: una figura invidiabile, una tintarella uniforme, un incarnato luminoso

MILANO - luglio

Almeno due settimane prima di partire per le vacanze è utile adottare un regime alimentare mirato, sia per eliminare quei due o tre chili di troppo che fanno fatica ad andarsene, sia per preparare la pelle al sole. «Via libera a frutta e verdura di stagione; leggera, gustosa e dissetante», spiega il dietologo Nicola Sorrentino. «Ricca di acqua, fibre, vitamine, sali minerali e acidi grassi insaturi, questa dieta svolge anche un'elevata azione

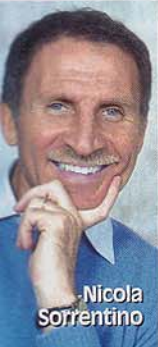
(continua a pag. 118)

Dimagrire con
**LA DIETA
CHE ABBRONZA**

di Paola Vacchini - Foto di Joseph Cardo/WW

♥ LORY DEL SANTO. In questa immagine emblematica, l'attrice e showgirl italiana, alla vigilia dei suoi 50 anni (il prossimo 28 settembre) esibisce un fisico invidiabile.

(segue da p. 117)



Nicola Sorrentino

antiossidante mantenendo buoni i livelli di idratazione cutanea e favorendo l'eliminazione delle tossine». Clorofilla, betacarotene,

riboflavina, vitamina A, E, C, acidi grassi insaturi sono gli alleati per un'abbronzatura senza rischi; infatti proteggono dall'invecchiamento cutaneo, aiutando la pelle a mantenersi elastica e idratata. Ecco dove si trovano:

- **Betacarotene:** aumenta la produzione di melanina e facilita l'abbronzatura. Lo si trova in tutti i vegetali giallo-arancio-rosso (ma anche in alcuni verdi, dove la clorofilla maschera il pigmento carotenoidale): albicocche, asparagi, anguria, basilico, broccoli, carote, cicoria, cime di rapa, erba cipollina, lattuga, mais, mango, melone, papaia, patata, peperoni, pomodori, prezzemolo, rucola, scarola, sedano, zucca gialla.

- **Riboflavina o vitamina B2:** stimola la melanina e aiuta la pelle a ossigenarsi. Si trova in asparagi, castagne, farine integrali, funghi, latticini, lievito di birra, mandorle, soia, spinaci, stoccafisso, uova.

- **Vitamina A:** contenuta nel latte e i suoi derivati, calamari, tonno fresco, uova, alimenti con carotenoidi (vedi betacarotene).

- **Vitamina E:** si trova nelle banane, basilico, frutta secca, maggiorana, mais, menta, oli vegetali e d'oliva, pomodori, prezzemolo, rosmarino, soia, timo, tuorlo d'uovo ecc.

- **Vitamina C:** contenuta in agrumi, fragole, kiwi, pomodori, peperoncino piccante, peperoni, ribes nero, ortaggi a foglia verde ecc.

- **Acidi grassi insaturi:** si trovano nell'olio di germe di grano, olio di semi e olio extravergine d'oliva, pesce azzurro, salmone.

- Prima di iniziare la dieta sentite il parere del medico.

LUNEDÌ

Prima colazione

- caffè o tè, ● un bicchiere di latte parzialmente scremato;

- 1 fetta biscottata con marmellata

Spuntino

- 1 yogurt magro o una spremuta d'agrumi

Pranzo

- pizza con verdure

Merenda

- un frutto a piacere



Cena

Ratatouille di verdure

Ingredienti per 2 persone:

1 melanzana, 4 zucchine, 3 carciofi, 2 peperoni, 1 cipolla piccola, 4 patate, 2 pomodori ramati, 2 carote, prezzemolo, basilico, 1/2 spicchio di aglio, 1/2 dado, 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva.

Esecuzione: pulite e tagliate tutte le verdure. Mettetele in una teglia antiaderente con 1/2 dado, uno

spicchio di aglio e due dita d'acqua. Cuocete a fuoco lento per 30/40 minuti, mescolando ogni tanto. A fine cottura salate e aggiungete l'olio.

- 1 panino

Dopo cena

- mango (una porzione)



MARTEDÌ

Prima colazione

- caffè o tè, ● un bicchiere di latte parzialmente scremato;

- 1 fetta biscottata con marmellata

Spuntino

- 1 yogurt magro o una spremuta d'agrumi

Pranzo

- insalata verde e pomodori con olio extravergine d'oliva;

- pane integrale



Pizza con verdure



Kiwi



Pasta con la zucca

