

La conduttrice televisiva spiega alle lettrici i suoi segreti per una linea impeccabile: «Ogni giorno tanta frutta e verdura, acquagym per gambe scolpite». La dieta di Nicola Sorrentino per dimagrire in un weekend

di Paola Vacchini  
Foto Maurizio D'Avanzo

MILANO - agosto  
**C**on un mix di fitness in acqua e alimentazione mediterranea, Maria La Rosa, in arte Monsè, vanta un fisico strepitoso. L'opinionista, autrice del libro *Il Metodo Monsè* (Aliberti editore) in cui, dopo la nascita della figlia Perla, spiega alle future mamme come ci si mantiene in forma, non parla né di lezioni estenuanti a ritmo di personal trainer, né di diete rigorose. «L'errore in cui spesso si cade è quello di attaccare i chili di troppo solo qualche settimana prima di partire per le vacanze, con metodi aggressivi e che portano a risultati temporanei. Io, al contrario, mi prendo cura della linea tutto l'anno con piccole attenzioni quotidiane, senza rinunciare al ristorante o a un aperitivo e senza sottoporre il fisico a ore di attività fisica intensa», spiega Maria.

♥ Maria Monsè, conduttrice e mamma della piccola Perla (2 anni il prossimo 21 agosto)



Maria Monsè  
**Un'estate  
a tutta bellezza**



**NELLA  
PAGINA  
SEGUENTE  
LA DIETA  
LAMPO**

«Qualche esempio? Se sono seduta al ristorante, in attesa che mi portino il primo, mangio verdura cruda anziché pane. Evito di gonfiarmi con i carboidrati e mi sazio con cibi sani. Poi scelgo cibi cotti in modo sano e conditi a crudo. Per dosare meglio i condimenti, per esempio, ho trovato bottigliette di olio e aceto balsamico spray che si distribuiscono sul cibo senza esagerare con la quantità. La mia alimentazione si basa un po' sui principi della dieta Zona: ogni pasto deve contenere grassi, carboidrati e proteine. Anche qui il segreto è nella quantità; siccome poi non amo molto la pasta, preparo del riso in bianco e lo utilizzo per accompagnare carne, pesce, verdure. Così faccio a meno

del pane». Il fitness all'aria aperta, infine, dà risultati di lunga durata senza grandi sforzi. «Se si fa sport in acqua si sente meno la fatica fisica. Io mi sono munita di una banda elastica che utilizzo in piscina per tonificare e scolpire le gambe. Come? Basta indossarla all'altezza dei polpacci e poi delle cosce e, in piedi nell'acqua, con le braccia appoggiate al bordo, sollevo ripetutamente una gamba e poi l'altra. Per la pancia piatta, invece, faccio qualche esercizio per gli addominali, evitando le ore calde».

(continua a pag. 114)

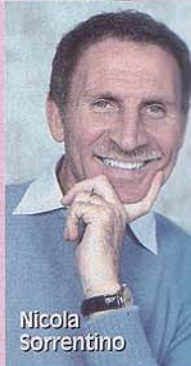
## La dieta che modella in tre giorni

**C**adere in qualche peccato di gola, in vacanza, è facile, ma non per questo si deve abbandonare l'idea di essere in forma. Tre giorni sembrano pochi, ma in realtà sono sufficienti per perdere fino a un paio di chili. «Il segreto è una dieta lampo piuttosto severa, dove i grassi sono quasi assenti e le proteine animali ridotte al minimo», spiega Nicola Sorrentino, dietologo dei vip. «Una dieta con un'ottima funzione disintossicante, che serve ad attaccare rapidamente due o tre chili di troppo, sgonfiando e preparando l'organismo a bruciare i depositi di grasso». Prima di iniziare la dieta sentite il parere del medico.

### DA SAPERE

**L**a dieta lampo funziona se si rispettano le indicazioni senza nessuna aggiunta né variazione di menu. Nella pagina successiva troverete due pietanze per il

pranzo e due per la cena, proprio per avere la scelta e soddisfare tutti i gusti. Questo regime alimentare esclude le proteine animali e quindi non deve essere seguito per oltre tre giorni: alla sua conclusione va reintegrato con uova, carne, pesce ecc. Si può comunque ripetere, sempre e solo per tre giorni, la settimana successiva. Controllando l'introduzione di dolci e grassi, infine, si può perdere ancora peso nei quattro giorni seguenti la dieta.



Nicola Sorrentino



♥ La Mon-sè, a bordo piscina, esibisce una linea mozzafiato. Merito di piccole, costanti attenzioni, nella dieta e nell'attività fisica.