

IN FORMA

*Ritrovare
una silhouette
armoniosa
senza sforzi
eccessivi e senza
penalizzzare
il gusto.
Una strategia
possibile
che punta
su scelte attente
a tavola e su
cure cosmetiche
mirate per depurare
e snellire*

A CURA DI GINEVRA FALZONI
FOTO DI CLAUD WICKRATH
STILL LIFE STUDIO 10+



omincia a tavola il percorso per una linea più agile e snella. Non basta il movimento, come non sono sufficienti le creme. La prima cosa da modificare è l'alimentazione. Soprattutto nel periodo invernale che rende più pigri e porta a mangiare cibi golosi come dolci e pietanze troppo ricche. Nicola Sorrentino, dietologo di fama a Milano che tiene in forma personaggi dello spettacolo, propone un cambio radicale di prospettiva. «Per dimagrire

serve scegliere gli alimenti giusti, in dosi moderate, dando al cibo il posto che merita e affrontando il nuovo regime dietetico con ottimismo. Non è necessario rinunciare alla buona tavola, ma basta semplicemente modificare le nostre consuetudini alimentari. Diamo ampio spazio a insalate, ortaggi e verdure cotte, limitiamo i condimenti e consumiamo frutta fresca. Anche gli spuntini, come frutta, yogurt magro o spremute, sono importanti, per non arrivare affamati ai pasti principali. Altrettanto importante è bere abbondantemente: acqua oligominerale, tisane o thé. Così daremo modo a fegato, reni e stomaco di eliminare un po' alla volta le scorie accumulate che appesantiscono la linea e rallentano il metabolismo», afferma l'esperto. Se vogliamo rigenerare e purificare l'organismo in vista del cambio di stagione possiamo privilegiare gli alimenti leggeri e naturali che il dietologo ci propone qui di seguito.

I CIBI GIUSTI

Ecco i consigli di Sorrentino per ritrovare benessere ed energia:

- Eliminare i cibi ricchi di grassi animali come gli insaccati e le frittate, tralasciare per almeno una settimana formaggi e carne, puntando sui legumi.
- Bandire ogni tipo di alcolici.
- Dare spazio allo yogurt che rifornisce l'organismo di calcio, ma anche a pasta, riso e pane: abolire i carboidrati dalla dieta significa andare incontro a dannosi cali di glicemia.
- Scegliere frutta e verdura: ricche di acqua, vitamine e sali minerali, sono una fonte privilegiata di fibre che puliscono l'intestino e disintossicano.
- Per condire ideale l'olio extravergine d'oliva a crudo. Da usare con moderazione.
- Privilegiare frutta e ortaggi di stagione, più ricchi di vitamine. Lattuga, carciofi, scarola, cicoria hanno un ottimo potere disintossicante. Le verdure a foglia verde come coste e spinaci contengono clorofilla, "linfa vitale" con poteri depurativi e tonificanti.
- Danno energia i legumi freschi e soprattutto i germogli (di soia, lenticchie, piselli, ceci ed erba medica). Poco conosciuti, sono cibi quasi medicamentosi perché fonti di sostanze ricostituenti.

Mettersi a dieta non vuol dire eliminare piatti gustosi e sani, ideali per ritrovare buonumore ed energia



1. Beauty System Contouring Oil di **Douglas**, con oli di riso, avocado e jojoba, liscia la grana della pelle e rende le gambe leggere (€ 23 in esclusiva da Douglas).

2. Crema Elasticizzante **Rilastil** Intensive dell'Istituto Ganassini rassoda e tonifica i tessuti (€ 41 in farmacia).

3. Body Sensitive Fluida Idratante Lenitiva di **Garnier**, con mandorla dolce e linfa d'acero, è un fluido a tripla azione: protettiva, super idratante e lenitiva (€ 4,70).

4. Siero Punti Critici Age Saver di **Deborah** Bio-Etyc applicato sulle zone adipose svolge un'efficace azione snellente (€ 12).

5. Crema Seno Push-Up effetto volume di **Collistar**, a base di un esclusivo complesso volumizzante, dà un effetto tensore immediato e col tempo scolpisce il décolleté (€ 34,80).

6. Crema Corpo Ultra Nutriente di **Korff**, ad alto contenuto di oli vegetali e acidi grassi essenziali, nutre il corpo in profondità (€ 35 in farmacia).