



HEALTHY PAGES

CAMBIO VITA... TORNO IN FORMA!

di Nicola Sorrentino

È il titolo di un nuovo docu-reality, in onda prossimamente su Sky Vivo, ma anche una massima che tutti siamo chiamati a seguire per ritrovare buon umore e forma perfetta. Ecco come fare in 10 regole

Il prossimo 13 novembre, ogni lunedì dalle 21.00 su Sky Vivo andrà in onda *Cambio Vita... torno in forma!*, un nuovo docu-reality pensato per chi, appesantito dai chili di troppo, vuole imparare le regole di un nuovo stile di vita, sano e corretto. A presentarlo la bellissima **Natasha Stefanenko**, coadiuvata dal

dietologo dei vip **Nicola Sorrentino** e da un team di personal trainer. Dieta personalizzata, attività fisica e nuovo look, anche con l'aiuto di make-up artist e di hair stylist, sono alla base di questo programma. Così come dovrebbero esserlo nella vita di tutti i giorni. Perché, se è vero che al rinnovamento della

propria forma bisogna dare, come si dice, il la, è altrettanto vero che una vita nuova deve pure continuare, e senza troppe privazioni. Altrimenti che vita è. Ecco allora un decalogo di consigli per continuare sulla "buona strada", anche a casa, quando non c'è la beauty farm a venirvi in soccorso ai problemi di linea.

Mangiare sempre seduti

Dedicando al pasto il giusto tempo, masticando il cibo bene e a lungo.

Non saltare mai la prima colazione

Fornisce infatti all'organismo l'energia necessaria per affrontare bene la giornata e mantenere il peso forma. Indicati il latte, lo yogurt, spremute e frutta accompagnati da biscotti, fette biscottate, prodotti da forno leggeri con marmellata o miele. In generale, è bene non

saltare i pasti. Farlo non aiuta a dimagrire, ma al contrario, aumenta il rischio di consumare dosi maggiori nel pasto successivo.

Consumare una cena leggera

In questo modo si evita di andare a dormire con la digestione ancora in corso e di mettere su peso.

Seguire sempre una dieta varia

Perché nutre e soddisfa anche il palato. La monotonia è nemica della salute e dell'umore. Inoltre è bene fare spuntini leggeri tra un pasto e l'altro, per non ritrovarsi affamati a pranzo e a cena.

Mangiare ogni giorno frutta e verdura

Frutta e verdura (meglio se di stagione) sono fonti insostituibili di vitamine e di sali minerali. È preferi-

bile consumarle fresche o dopo cotture rapide.

Piano con caffeina e alcool

Non esagerare con caffè, tè e bevande a base di caffeina; non andare oltre i due bicchieri di vino al giorno ed evitare i superalcolici.

Largo a carni bianche e pesce

Sono ricche di proteine e povere di grassi. Limitare il consumo di insaccati e formaggi. Sostituire il latte intero con quello parzialmente scremato e lo yogurt intero con quello magro.

Limitare il consumo di cibi raffinati e conservati

In quanto poveri di nutrienti. I primi hanno pochissima fibra, gli altri sono ricchi di sale. Allo stesso modo, è da limitare il consumo di glucidi



semplici. Ridurre quindi la quantità di zucchero in caffè e tè fino a eliminarlo.

Bere almeno un litro e mezzo di acqua al giorno

L'acqua aiuta l'organismo a smaltire le tossine e favorisce il buon funzionamento dell'intestino. È bene iniziare sin dal risveglio con un bicchiere d'acqua a digiuno e poi continuare per tutta la giornata, anche quando non si avverte lo stimolo della sete. Bevande gasate e dolcificate vanno invece bandite e sostituite con succhi, spremute, centrifugati di frutta senza zucchero.

Via fumo e sedentarietà

Se non si è sportivi, bastano una passeggiata di 20 minuti al giorno a passo spedito, evitare l'ascensore e recarsi al lavoro in bicicletta invece che in auto per mantenere la forma.

