

# LA DIETA DELLE INSALATONE



Con la consulenza di Nicola Sorrentino, specialista in scienza dell'alimentazione e dietetica.

**Fresche e ipocaloriche: le ricette verdi mettono in forma per l'estate e fanno risparmiare. Con carne, pesce e uova diventano un piatto unico**

**Chiara Canavero**

*Milano, giugno*

**D**opo tanta attesa, l'estate è davvero arrivata. E se la ciccia è ancora lì, ben ancorata su pancia, fianchi e glutei, niente paura. Per dimagrire basta una settimana. «In sette giorni si possono perdere due chili seguendo una dieta a base di insalate», dice il nutrizionista milanese Nicola Sorrentino. Fresche, colorate e facili da preparare, regalano tantissime vitamine. Poi, grazie alle proteine di carne, uova e pesce, rappresentano un pasto completo, saziante e allo stesso tempo ipocalorico.

## **Salmon e zenzero contro il mal di testa**

Le insalate vi faranno tornare in splendida forma e non solo. Ogni verdura, infatti, ha proprietà benefiche

da offrire al vostro organismo. La lattuga, per esempio, svolge un'attività rilassante e combatte l'ansia. Lo zenzero è un anti infiammatorio naturale. I grassi omega 3, contenuti nel salmone, contrastano il mal di testa. Se volete favorire la tintarella, mangiate le uova: ricche di riboflavina, stimolano la produzione di melanina. Per mantenere la pelle elastica ci sono le olive e l'olio extravergine (del quale però non bisogna abusare per salvaguardare la silhouette). Tonno e noci contengono selenio, alleati contro stress e depressione. Con il caldo il peperoncino è un toccasana: dilata i vasi e abbassa la temperatura corporea. Focchetti di latte, emmental e parmigiano apportano calcio e proteine. L'aneto, infine, ha

*continua a pag. 104*



## **POCHE CALORIE E MOVIMENTO**

Per dimagrire è fondamentale mangiare in modo equilibrato, assumendo circa 1.200 calorie al giorno. Ma è altrettanto importante abbandonare cattive abitudini come sedentarietà e fumo. Se non siete sportivi, basta camminare 20 minuti a passo spedito tutti i giorni.