

VIA I GONFIORI IN UNA SETTIMANA

LE DRITTE
(E SEMPLICI RICETTE)
PER PREPARARE
IN TUTTA VELOCITÀ
UN PRANZO A PROVA
DI BILANCIA.
CON UN OCCHIO DI
RIGUARDO AI GOLOSI

LA DIETA DELL'ESTATE DA SEGUIRE FACILMENTE ANCHE IN SPIAGGIA

Per chi è attento al peso forma, anche durante il meritato relax delle vacanze, ecco un regime alimentare semplice da seguire e che non richiede sacrifici. L'ha ideato per OK il nutrizionista Nicola Sorrentino, specialista in Scienza dell'alimentazione e dietetica e direttore della Columbus Clinic Diet di Milano. In soli sette giorni la dieta dell'estate promette di eliminare gonfiori e imprimere una sferzata al metabolismo. «La semplice preparazione o la facile reperibilità del pasto di mezzogiorno rende questo regime alimentare agevole da seguire», spiega l'esperto. «Gustosa, sana e ricca di pesce, permette di tenere il peso sotto controllo». E finita la settimana di dieta, si possono mettere in pratica i consigli per continuare ad alimentarsi in modo corretto.

Così mantieni la linea

} Non saltare mai la prima colazione. È indispensabile anche d'estate per fornire all'organismo l'energia necessaria ad affrontare bene la giornata e per mantenere il peso forma. Se sei al mare o ti trovi in città e hai una piscina a portata di mano svegliati un po' prima in modo da aver digerito in tempo la colazione per un tuffo. Gli alimenti più indicati sono latte, yogurt, spremute, frutta accompagnati da biscotti, fette biscottate, prodotti da forno leggeri con marmellata o miele.

} Segui sempre una dieta varia, oltre a fornire all'organismo il giusto apporto di tutti i nutrienti, soddisfa anche il palato. Un presupposto importante per mantenersi in forma, poiché la monotonia è nemica della salute e del buonumore. Anche se pranzi alla spiaggia o comunque fuori casa e non hai voglia

di impegnarti in cucina, fai in modo di mangiare ogni giorno cibi appartenenti a ciascun gruppo alimentare (carboidrati, proteine, grassi, frutta e verdura).

} Fai spuntini leggeri. Così non ti ritroverai con una fame da lupi a pranzo e a cena. A metà mattina e a metà pomeriggio vanno bene uno yogurt magro, una spremuta o un frutto.

} Mangia ogni giorno frutta e verdura, sono fonti insostituibili di vitamine e di sali minerali. Non conservare a lungo in frigorifero i vegetali e consuma le verdure crude o dopo cotture rapide.

} Non esagerare con caffè, tè e bevande a base di caffeina. Limita l'assunzione di vino e birra ed evita i superalcolici.

} Bevi almeno un litro e mezzo di acqua ogni giorno, che aiuta l'organismo a smaltire le tossine e favorisce il buon funzionamento dell'intestino. Inizia già