

■ **IN LINEA** Un libro di ricette di Allan Bay e Nicola Sorrentino. Che promette di far sorridere sia a tavola sia sulla bilancia

Cuoco & dietologo: così a perdere peso c'è molto più gusto

NON SI SCAPPA: è tempo di dieta. Finiti i bagordi delle feste, il tormentone di stagione è quello di sempre, perdere nel più breve tempo possibile il peso accumulato fra cenoni e brindisi. La cosa migliore, si sa, è prenderla con allegria. Non a caso l'anno scorso spopolava negli Usa la dieta del sesso di Kerry McCloskey, che nel suo manuale *The Ultimate Sex Diet* raccomandava una frenetica attività erotica per perdere i chili di troppo. L'attrice Sienna Miller suggerisce invece di pasteggiare a vodka, «alcolico con poche calorie», mentre la cantante Beyoncé Knowles è una patita della dieta a base di succo di limone. Se poi tutto questo non vi convince, ma non volete intristirvi con le insalate scondate, provate i consigli d'autore del celebre cuoco Allan Bay che con **Nicola Sorrentino**, dietologo milanese, ha appena pubblicato *La dieta Baso* ovvero Ba(y)-So(rrentino), libro di ricette per rimettersi in forma senza rinunciare a nulla. Secondo i due basta combinare gli alimenti in maniera bilanciata per poter risalire sulla bilancia senza paura. E dimagrire col sorriso. (letizia papale) 

■ **PASSWORD** Una società di rilevazione di tendenze inglese indica le espressioni chiave del nostro futuro urbano

Dammi cinque parole, cinque parole sole... Ecco definito il nuovo stile metropolitano

QUALI saranno le parole chiave dello stile metropolitano nel futuro prossimo venturo? Ecco la risposta della società londinese The Future Laboratory, specializzata nella rilevazione delle nuove tendenze.

Primo termine guida sarà il già sentito **Nen**, ovvero *New Entrepreneurial Nomads*, che definisce imprenditori, creativi e altri lavoratori nomadi in grado di comunicare col mondo anche dalle cime del K2, sempre armati di Blackberry e laptop con scheda Wi-Fi integrata (vedi il sito *Nu-Nomad.com*). Poi c'è **Fast-Good-Food**,

espressione cui si richiamano i take away salutisti, per pasti veloci con cibi freschi e di



QUI LONDRA Il locale Pret-à-manger e un «Nen» con Blackberry

prima qualità, come l'inglese Pret-à-manger. Con **New Austerity** si indica invece la nostra nuova epoca del «risparmio-a-tutti-i-costi», caratterizzata dal fenomeno dello *sharing* (scambio di auto, case, bici...). E **Stepford Husbands**, alludendo al film *The Stepford Wives* (*La Donna Perfetta*), annuncia la vera, presunta, rivoluzione di questo 2008, ossia quella dell'«uo-

mo perfetto», dalle mille attenzioni per lei e per i figli, con **Sensory branding** ci si riferisce all'innovativa pubblicità che sollecita i cinque sensi.

Insomma ce n'è per tutti: e per chi non sia un Nen, non mangi in fretta, sia single e non interessato al marketing, ma voglia ancora essere trendy, resta pur sempre aperta la via del «risparmio a tutti i costi»... (micol passariello) 

■ **SU CON LA VITA** Una dozzina di città Usa dichiara guerra ai pantaloni che mettono in mostra gli slip. Farebbero eccezione per Avril Lavigne?

FUORILEGGE CHI NON USA LA CINTURA

Obligo di cintura in una dozzina di città americane: no, non quella di sicurezza. A essere richiesta per legge è proprio la cintura dei pantaloni. Accade soprattutto in Louisiana, dove numerose comunità hanno deciso di dichiarare guerra ai baggy, i pantaloni sovradimensionati portati ben al di sotto della vita mettendo in mostra gli slip. Uno stile che cita il carcere (dove le cinture sono proibite per paura che i detenuti le usino per suicidarsi) e molto diffuso soprattutto nella comunità afroamericana. Tanto che qualcuno ha addirittura parlato di legge razzista. Ma fermare il fenomeno, ormai diffuso anche da noi, sembra molto difficile. Star internazionali come **Avril Lavigne**, ne divulgano da tempo l'uso. Anche grazie agli abiti di scena indossati nei video trasmessi globalmente su Mtv. (an.lo.)

