

-3 kg (in 10 giorni) con la dieta "mangiatutto"

La prova che conquistare la linea non comporta rinunce? Ecco un invito a dimagrire di gusto, con piatti dietetici e leggeri. Più che un regime, un modo nuovo di pensare al cibo. Per perdere infallibilmente quella taglia in più

DI NICOLA SORRENTINO ■ FOTO DI FRANCO PIZZOCHERO

A intraprendere una dieta ipocalorica è sempre disagiata. Inibire uno stimolo normale come la fame comporta sacrifici. Ma dimagrire non significa adattarsi a pasti insipidi e ripetitivi sognando un piatto di spaghetti, quanto piuttosto scegliere gli alimenti giusti e cucinarli nel modo più corretto, senza esagerare nelle porzioni e pensando al cibo come a un prezioso carburante per l'organismo. Questo, per stare bene, deve ricevere ogni giorno, nelle giuste proporzioni, i nutrienti di cui necessita: proteine, grassi, zuccheri, vitamine, sali minerali, fibre e acqua. Seguendo i consigli di queste pagine vi accorgete che perdere qualche chilo non è poi così difficile e non comporta troppe restrizioni.

Istruzioni per l'uso

- **Non prendete integratori** alimentari né, tantomeno, farmaci, se non prescritti dallo specialista.
- **Svolgete un'attività sportiva** regolarmente. Serve a raggiungere uno stato di benessere ottimale e a bruciare in modo sano le calorie.



Nicola Sorrentino, 50 anni, è medico e specialista in scienza dell'alimentazione e dietetica a Milano. Gourmet gourmand, mette in ogni dieta che prescrive il suo spirito di amante della buona tavola. È anche esperto di idrologia e climatologia.

- **Bevete almeno 1 litro e 1/2 di acqua** nell'arco della giornata: non fa ingrassare, elimina le tossine e aiuta l'intestino a funzionare bene.
- **Misurate l'olio** con 1 cucchiaino e non usate altro condimento oltre a quello previsto nel menu.
- **1 panino** si intende di circa 90 g.
- **Salate** i piatti con moderazione per non favorire il ristagno di liquidi nei tessuti.
- **Aceto, limone** e aromi in sostanza non aggiungono calorie ai piatti: usateli a piacere per condire.
- **Potete** concedervi 2 tazzine di caffè extra.
- **Se preparare le ricette** vi crea complicazioni di ordine pratico, potete invertire pranzo e cena.
- **A colazione** il latte si può sostituire con lo yogurt e viceversa. Anche caffè e tè si equivalgono.
- **Se avete fame**, potete aumentare la dose di ortaggi crudi (finocchi, carote, sedano, cetriolo...).
- **Se non siete in perfetta salute**, prima di sottoporvi alla dieta consultate il vostro medico per accertarvi che non vi sia controindicata.
- **La dieta**, intorno alle 1200 calorie al giorno, per mantenere la promessa di un calo di 3 chili, deve essere seguita per il tempo previsto, non oltre. ➔