

**UN ELISIR
DI BELLEZZA**

Bere la giusta
quantità di acqua
liscia, gassata
o anche
aromatizzata
garantisce
benessere al
corpo, idratazione,
luminosità
ed elasticità
alla pelle.

**W GLI SPUNTINI
SPEZZA-FAME**

Per tutti e sette i giorni nei quali si segue la
dieta dell'acqua ci sono pasti uguali. Eccoli.

PRIMA COLAZIONE:

2 bicchieri d'acqua.
Caffè o tè o tisana; 1 bicchiere di bevanda
di riso integrale o 1 bicchiere di latte
parzialmente scremato o 1 yogurt magro.
Cereali g 30 o 3 fette biscottate integrali.

METÀ MATTINA:

1 porzione di frutta
a piacere o 1 porzione di frutta secca a guscio.

MERENDA:

1 yogurt magro o una porzione
di frutta secca a guscio.

DOPOCENA:

1 porzione di frutta a piacere o 1 quadretto
di cioccolato nero.

**OTTO BICCHIERI
AL GIORNO PER UNA
SETTIMANA (MA POTETE
PROSEGUIRE PER
QUATTRO). E A PRANZO
E CENA RICETTE SEMPLICI
E VARIE. COSÌ,
GARANTISCE IL
PROFESSOR SORRENTINO,
NUTRIZIONISTA DEI VIP,
PERDERETE QUATTRO
CHILI. LA PROVA
COSTUME È VICINA**

ACQUA E LA TAGLIA SI SCIUGLIE



DA APRILE IN LIBRERIA
Nicola Sorrentino, 65 anni, specialista in scienza dell'Alimentazione e Dietetica, con il suo nuovo libro edito da Salani.

di Sabrina Bonalumi

Primi caldi, tempo di spogliarsi, di sentirsi (e vedersi!) in forma. Se avvertite ancora addosso il peso dell'inverno, ecco una dieta semplice e gustosa che insegnerà a mangiare sano e bere bene. Già, bere, perché un semplice gesto aiuterà laddove altre diete non hanno fatto centro. «L'acqua è un arbitro della nostra salute, aumenta il metabolismo, è lo spazzino delle tossine e dà tanta energia. Inoltre ossa, muscoli, cuore, cervello, ormoni, vengono influenzati anche da essa. Mangiamola, dunque, quest'acqua!», racconta il professor Nicola Sorrentino, specialista in Scienza dell'alimentazione e dietetica, direttore della IULM Food Academy.

«Ho scritto un libro, *Acqua da mangiare*, in cui propongo un programma di 30 giorni corredato di 30 ricette per arrivare a perdere anche 4 chili». Regina assoluta, ovviamente l'acqua. «Forse non tutti sanno che in un bicchiere si celano tantissime proprietà indispensabili per smaltire peso. Innanzitutto bere acqua non comporta calorie, garantisce l'apporto di sali minerali, come calcio, sodio, magnesio, aiuta la di- ▶

1° GIORNO

PRANZO

2 bicchieri d'acqua; 1 piatto di insalata mista con 100 g di tonno al naturale e con salsa a piacere (ossia miscelare succo d'arancia, senape e aceto balsamico); 1 panino integrale

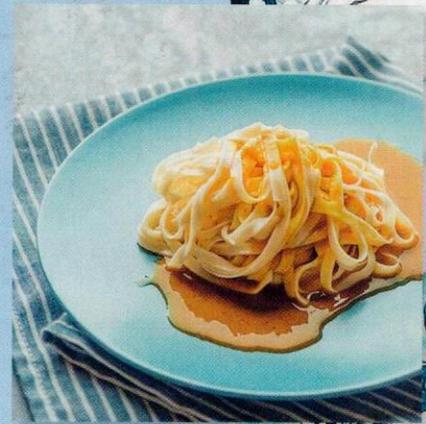
CENA

2 bicchieri d'acqua

TAGLIATELLE CON VELLUTATA DI MELANZANE

Ingredienti per 2 persone: 160 g di tagliatelle • 2 melanzane • 20 pomodorini da sugo • 10 olive nere denocciolate • basilico • 1 spicchio di aglio • 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva • sale e peperoncino

Esecuzione: lavate e tagliate a metà i pomodori, riducete in tocchetti le melanzane, mettete tutto in una padella antiaderente e fate cuocere per circa 15 minuti. Aggiungete le olive denocciolate, il basilico, lo spicchio di aglio e terminate la cottura. Eliminate l'aglio e frullate tutto. Scolate la pasta al dente, conditela con la vellutata, l'olio, il peperoncino e mescolate bene.



2° GIORNO

PRANZO

2 bicchieri d'acqua;
1 piatto di minestrone con patate e senza legumi

CENA

2 bicchieri d'acqua; 1 piatto di insalata con salsa a piacere; 1 panino integrale

SPIGOLA AGLI AROMI

Ingredienti per 2 persone: 300 g di filetti di spigola • 10 pomodorini • 1 spicchio d'aglio • capperi • 10 olive nere denocciolate • prezzemolo • basilico • 2 cucchiai di vino bianco • 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva • sale • pepe

Esecuzione: lavate il pesce e ponetelo in una teglia bassa con 2 bicchieri d'acqua, disponetevi i pomodorini nettati e tagliati a metà, il prezzemolo e il basilico tritati e l'aglio a fettine, i capperi e le olive. Bagnate con il vino, salate e pepate. Coprite e fate cuocere per 15/20 minuti circa. Disponete il pesce sul piatto, con un po' del liquido di cottura e irrorate con l'olio.



3° GIORNO

PRANZO

2 bicchieri d'acqua; 1 piatto di verdure alla griglia con salsa a piacere; 1 panino integrale

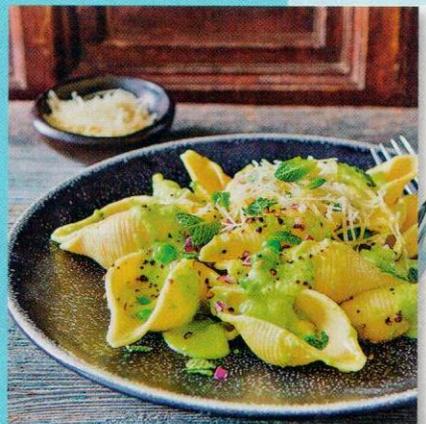
CENA

2 bicchieri d'acqua; 1 piatto di insalata con salsa a piacere

PASTA E LEGUMI MISTI

Ingredienti per 2 persone: 140 g pasta • 200 g legumi misti in scatola • 4 pomodorini • 2 foglie d'alloro • rosmarino • 1 spicchio d'aglio • 4 cucchiaini d'olio extravergine di oliva • sale • pepe

Esecuzione: mettete i legumi in una padella antiaderente con l'aglio, i pomodori tagliati a dadini, il rosmarino e l'alloro. Fate insaporire a fiamma bassissima per 10 minuti circa. Cuocete la pasta e conditela con i legumi, aggiungete l'olio e il pepe.



4° GIORNO

PRANZO

2 bicchieri d'acqua;
150g di gamberi bolliti ;
1 piatto di insalata mista con salsa
a piacere; 1 panino integrale

CENA

GNOCCHETTI ALLO ZAFFERANO

Ingredienti per 2 persone: 160 g di
gnocchetti • 1 porro • 2 cucchiaini d'olio
extravergine d'oliva • 6 cucchiai yogurt di soia
• 1 bustina di zafferano • pepe nero • sale.

Esecuzione: pulite il porro, tagliatelo a
striscioline. In una padella antiaderente
mettete un cucchiaio d'olio con il porro
e fate dorare a fiamma bassissima.
Aggiungete lo yogurt di soia e fate
cuocere per 5 minuti. Colorate la salsa con
la bustina di zafferano. Scolate la pasta e
conditela con la salsa. Aggiustate di sale,
spolverate con il pepe e servite.



5° GIORNO

PRANZO

2 bicchieri d'acqua;
1 pizza marinara con poco olio
(pomodoro, origano, aglio)

CENA

2 bicchieri d'acqua; 1 piatto di
verdure cotte o crude a piacere
**FETTINE DI MANZO ALLA
PIZZAIOLA**

Ingredienti per 2 persone: 300 g di
fettine di manzo • 400 pomodoro pelati •
origano • sale • capperi • 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva • peperoncino in polvere.

Esecuzione: con il batticarne schiacciate le fettine di manzo. In una teglia
mettete il pomodoro, un'abbondante presa d'origano, il sale, i capperi
e lasciate cuocere a fiamma bassa. Quando la salsa sarà pronta, mettete
la carne e il peperoncino, coprite e lasciate cuocere per qualche minuto a
fiamma viva. Aggiungete l'olio a crudo e servite subito per evitare che la
carne perda morbidezza.



6° GIORNO

PRANZO

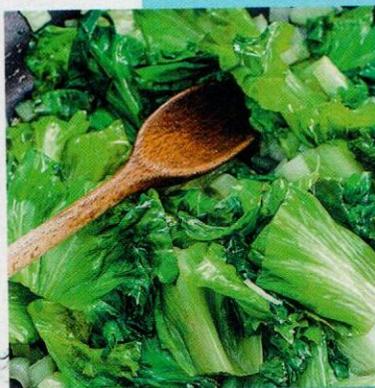
2 bicchieri d'acqua; 70 g di salmone affumicato;
1 piatto insalata verde con salsa a piacere;
1 panino integrale

CENA

PANCOTTO CON SCAROLA LISCIA

Ingredienti per 2 persone: 1 kg di scarola • 1 porro • 1
spicchio d'aglio • 160 g di pane pugliese • 2 cucchiaini d'olio
extravergine d'oliva • pepe nero.

Esecuzione: pulite bene la scarola. Portate a bollire una pentola con poca
acqua leggermente salata, aggiungetevi le verdure, il sale e lo spicchio
d'aglio, coprite e lasciate stufare a fiamma bassa. Una volta cotte le
verdure, eliminate l'aglio, aggiungete il pane spezzettato e continuate la
cottura per pochi minuti per fare ammorbidire il pane. Affettate
sottilmente il porro e ponetelo sul fondo di una terrina. Scolate le verdure e
il pane e versateli nella terrina, condite con olio, pepe e aggiustate di sale.



gestione, le funzioni intestinali. Non a caso
è alla base della piramide alimentare, co-
me un vero e proprio alimento. Inoltre è
determinante per il fenomeno di termoge-
nesi, ossia la produzione di calore dell'or-
ganismo che provoca il dispendio energe-
tico». Sorrentino spiega bene: «Se bevo un
bicchiere di acqua a una temperatura di
10/15 gradi prima di mangiare, la tempe-
ratura salirà subito a 36/37 gradi, cioè a
quella del corpo. Questo processo può au-
mentare il tasso di metabolismo fino al 30
per cento», spiega. Ma quanta acqua serve
per far carburare bene il nostro organi-
smo? «Il corpo ha bisogno di almeno due li-
tri d'acqua al giorno, considerando che il
20 per cento è assicurato dagli alimenti che
ingeriamo, il restante 80 deve essere intro-
dotto bevendo. L'ideale sarebbero circa 8
bicchieri al giorno, possibilmente una par-
te di loro prima dei pasti, per aumentare ▶

7° GIORNO

PRANZO

2 bicchieri d'acqua; Un piatto di minestrone
senza legumi; 1 panino integrale

CENA

2 bicchieri d'acqua; 1 piatto di insalata con
salsa a piacere; 1 panino integrale

TOTANETTI AL POMODORO

Ingredienti per 2 persone: 400 g di totanetti •
1 spicchio di aglio • 300 g di pomodori • 2 cucchiaini di
vino bianco • 10 olive nere • 2 cucchiaini di olio
extravergine d'oliva • sale • prezzemolo tritato.

Esecuzione: pulite i totanetti. In una padella antiaderente
mettete i pomodori tagliati a dadini, lo spicchio d'aglio, il
prezzemolo tritato, sale e pepe. Quando la salsa di pomodoro si
sarà addensata, unite i totanetti, le olive, il vino e fate cuocere a
recipiente coperto, a fiamma bassa, finché non risultano teneri.
Unite ancora un po' di prezzemolo, irrorate con olio crudo e
servite caldo.





IL PROFESSORE PROPONE ANCHE IL RISO

È un pratico kit (sopra) per sette giorni con confezioni monodose, comode pure in ufficio. Questa dieta è ipocalorica. Meglio seguirla solo due settimane

La pigrizia è nemica delle diete. La seccatura di pesare gli alimenti o l'impossibilità di trovare tempo per una spesa corretta possono demotivare. Il professor Sorrentino ha studiato una soluzione anche per gli svogliati: Dietidea, ossia la dieta del riso, in collaborazione con Riso Scotti. È pratica, ipocalorica e detox. Si tratta di un kit per 7 giorni con confezioni monodose, pronte in pochi minuti, perfette anche in ufficio. La scatola giornaliera contiene i tre pasti principali, gli snack, le tisane, i condimenti e gli integratori. Dietidea accelera il metabolismo, riduce il gonfiore, fa dimagrire. Per un risultato ottimale si consiglia di seguire la dieta di mantenimento o di replicare, ma solo una volta, il kit. Il costo: 169 euro fino al 7 aprile. Info: www.dietidea.com

il senso di sazietà e placare la fame. Ma va detto che l'idratazione arriva anche da frutta e verdura, fonti di vitamine e antiossidanti, che inserisco in abbondanza in tutte le diete che propongo».

Acqua liscia? Gassata? O aromatizzata? «È indifferente. Se durante il giorno vi fa piacere sorseggiare qualcosa di più gustoso vanno bene sia le tisane sia le acque insaporite con frutta (poche gocce di agrumi), erbe aromatiche (menta, basilico, malva) e anche verdura (cetrioli, sedano). L'importante è bere costantemente, senza aspettare lo stimolo della sete». Poi Sorrentino aggiunge: «Dall'acqua possiamo assorbire il calcio, proprio come avviene con il latte, importante per le donne in menopausa a rischio di osteoporosi. Il calcio lubrifica le articolazioni ed è fondamentale nelle patologie digestive e renali. Infine, l'acqua non è solo ottima per la salute, è preziosa per la bellezza. L'idratazione interiore si rispecchia in una pelle elastica e luminosa».

OTTIME ANCHE LE ACQUE CON AROMI DI FRUTTA E VERDURA

Sabrina Bonalumi

HOTEL
♦♦♦♦
Almina
— FAMILY & SPA —

da **259 €***

Speciale primaverile
5-giorni da domenica a venerdì

ALTO ADIGE

*Valido dal: 02.06. - 07.06. 09.06. - 14.06. 16.06. - 21.06. 23.06. - 28.06.2019



Info: ☎ +39 0472 764 120 ✉ info@almina.it 🌐 www.almina.it

SCHNEEBERG HOTELS Sas, der Kruselburger Verwaltung S.r.l. - Ridanna / Masseria 22 - 39040 Racines (BZ) / Italia - C.Fiscale & Part.IVA IT02258830211