

Seconda mossa: perdi peso

I vecchi miti sono duri da sfatare. Come quello che meno mangi, più la ciccìa va giù. Falso. A contare è la qualità, non (solo) la quantità. Non ci credi? Leggi qui e cambierai idea

È il momento di attaccare la ciccìa, ma nel modo giusto. Per dimagrire non servono tanti sacrifici, basta imparare a mangiare meglio. Gli esperti di scienza dell'alimentazione lo ripetono ogni giorno. E lo ribadisce nel suo ultimo libro, *Cambio dieta*, anche il famoso nutrizionista **Nicola Sorrentino**. Dunque, tranquillizzati. Non hai bisogno di stravolgere i tuoi menu, né di andare alla ricerca di ingredienti strani. Solo di razionalizzare i pasti. Come ti suggerisce il nostro esperto.

Memo

Si al digiuno una volta la settimana, non di più. "Per evitare di intossicare il corpo. Che invece ha bisogno di mangiare sano, tutti i giorni" dice il dottor Filippo Ongaro.

sono nutrienti fondamentali: danno energia, fanno sentire sazi e, aumentando i livelli di serotonina nel cervello, regalano buonumore. Però ci sono tre regole. Primo, al posto di ragù e sughi ben conditi (spesso sono questi a far salire le calorie) accompagna la pasta con verdure cotte o pomodoro fresco e un filo d'olio. Secondo, preferisci gli spaghetti e altri formati integrali per avere tanta fibra e un indice glicemico più basso (eviterai i picchi di insulina). Terzo, occhio alle porzioni: 80 grammi è la quantità ideale.

A pranzo, ok alla pasta

Quando pensi alla parola "dieta", immagina una bella croce sul tuo amato piatto di spaghetti? Errore. Perché i carboidrati

A merenda, noci & Co

Sei abituata a sgranocchiare qualche noce a fine pranzo o cena? Dopo un pasto completo, non ti conviene aggiungere altre calorie. Riserva, invece, questi snack, sani e golosi, per

gli spuntini: una decina di mandorle, tre o quattro noci, un pugno di nocciole, di pistacchi, di semi di girasole o sesamo, bloccano la fame e regalano preziosissimi acidi grassi insaturi, minerali e vitamine.

A cena, piatti leggeri

Spesso il pasto serale è il più critico. Arrivi a cena stanca e ti butti sul cibo per placare lo stress. Oppure, sei finalmente in compagnia dei tuoi cari e mangi con piacere. Rimedia scegliendo piatti leggeri, capaci di saziarti, come le minestre profumate di verdura con l'aggiunta di una piccola quantità di riso o anche di pasta.



Per un pieno di antiossidanti, ci vuole un'insalata mista. Kate Bosworth, 31 anni, attrice, insegna.



questo sì

La super model Heidi Klum, 40 anni, sceglie la pasta al pomodoro. E fa bene.

questo no

L'ereditiera Paris Hilton, 33 anni, alle regole non ci sta. Neppure a quelle alimentari. Da non imitare.

La dieta che ti fa dimagrire: due settimane senza sacrifici

Segui questo regime alimentare per 15 giorni. Ti stupirai di quanto potrai mangiare! Per condire, usa l'olio extravergine (20 g) e il Parmigiano grattugiato (10 g). Ogni giorno puoi aggiungere anche 50 g di pane integrale.

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
Colazione	Yogurt magro (200 ml) + cornflakes integrali (30 g)						
Spuntino	Mela (200 g)						
Pranzo	Fusilli pomodoro e basilico (60 g) + ricotta di latte vaccino (100 g) + insalata verde mista (100 g)	Gnocchi di spinaci al pomodoro (150 g) + bresaola al limone (60 g) + insalata verde e pomodori (100 g)	Fusilli integrali con pomodoro e ricotta (pasta 50 + ricotta 50 g) + insalata verde mista (100 g)	Tagliatelle al ragù di carne (pasta 40 g + ragù 40 g) + insalata di zucchine e finocchi (100 g)	Insalata mista di tonno (tonno al naturale 150 g + insalata lattuga + pomodori 300 g)	Spaghetti integrali al pomodoro e basilico (50 g) + mozzarella (100 g) e pomodori (100 g)	Lasagne alle verdure (100 g) + insalata verde mista (100 g)
Merenda	Spremuta d'arancia (200 ml)						
Cena	Passato di verdure (200 g) + filetto ai ferri (100 g) + insalata di finocchi (100 g)	Minestrone di verdura (200 g) + frittata (1 uovo) + insalata verde mista (100 g)	Melanzane alla parmigiana (200 g) + insalata lattuga e pomodori (100 g)	Scamorza naturale alla piastra (100 g) + insalata mista (100 g)	Spaghetti integrali pomodoro e basilico (50 g) + bastoncini di pesce (100 g) + insalata pomodori e rucola (100 g)	Pizza alle verdure (100 g)	Pollo arrosto (150 g) + insalata di cicoria e pomodori (200 g)

PRIMA
SETTIMANA

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
Colazione	latte parzialmente scremato (150 ml) + fette biscottate (20 g)						
Spuntino	Yogurt magro alla frutta (125 g)						
Pranzo	Fusilli con verdure (pasta 50 g, verdure 50 g) + uovo sodo (1) + insalata verde mista (100 g)	Ravioli di ricotta e spinaci al pomodoro (50 g) + fiocchi di latte, pomodori e mais (fiocchi 100 g, pomodori 100 g, mais 20 g)	Gnocchi al pomodoro (150 g) + filetto al pepe verde (100 g) + Insalata di pomodori e capperi (pomodori 100 g + capperi 20 g)	Pasta alla caprese (pasta 50 g, mozzarella 60 g + olive nere 6 g, basilico)	Insalata mista di tonno (tonno al naturale 150 g + insalata verde mista + pomodori 300 g)	Panzerotto con ricotta e spinaci al forno + insalata mista di cicorino, pomodori, cipollotto (100 g)	Penne con speck e zafferano (penne 50 g + speck 20 g) + ricotta di latte vaccino (70 g) + insalata di pomodori e basilico (100 g)
Merenda	Ananas fresco (150 g)						
Cena	Riso freddo con pomodoro e prezzemolo (riso 50 g) + carpaccio di manzo (100 g) + insalata di zucchine (100 g)	Minestra di legumi misti (200 g) + insalata verde mista (100 g)	Pomodori ripieni di fiocchi di latte e olive nere (pomodori 200 g + fiocchi 100 g + olive 12 g) insalata di cicorino tagliato (100 g)	Passato di verdura (200 g) + tacchino al forno (60 g) + insalata di patate e fagiolini (200 g)	Risotto ai frutti di mare (riso 50 g + pesce 100 g) + sogliola al forno (150 g) + insalata verde mista (100 g)	Hamburger ai ferri (110 g) + patate lessate con prezzemolo (150 g)	Wurstel lessati (90 g) + crauti (150 g)

SECONDA
SETTIMANA



LE PROTEINE DEL DOTTORE

Da oggi, chi vuole perdere peso ha una arma in più: il sistema Dietacare® di Named. Una dieta normoproteica, da seguire sotto il controllo medico. Tutto su: www.dietacare.it.



AL POSTO DEI PASTI

Facili da trasportare, pronti per essere gustati: i sostituti del pasto sono ipocalorici e garantiscono l'apporto di tutti i nutrienti. Nella pratica Pesoforma Bag c'è l'occorrente per una settimana di dieta.