

Benessere Strategie scelte per cancellare gli effetti negativi (uno su tutti, i chili in più) dovuti agli stravizi delle settimane di feste da poco finite

Freeze, germogli di ceci o massaggio dell'anima?

I consigli del dietologo e la scoperta di nuovi e utili trattamenti estetici

Ormai obsoleti i sistemi di mise en forme invasivi, gettato nel cestino il silicone, superati i filler, le punturine magiche e affini e tutte le tecniche che stravolgono i connotati di donne e sempre più uomini, ci sentiamo comunque in dovere di tornare nei ranghi, un po' appesantiti dalle ultime settimane di bagordi culinari. Le signore della tv come la Bignardi e la D'Urso lo chiamano il loro «angelo», infatti fare il custode della bellezza e della salute è il suo mestiere.

Si chiama **Nicola Sorrentino** il dietologo amatissimo dalle celebrities per i suoi metodi infallibili e mai aggressivi, che mette in atto nel suo centro attrezzatissimo di Milano, dove si occupa di voi dalla punta dei piedi alla radice dei capelli, con la filosofia «naturale è bello». Professore e specialista in scienza dell'alimentazione e dietetica, è anche autore di una ventina di pubblicazioni sull'alimentazione.

Ecco come Sorrentino ci aiuta ad affrontare la bilancia dopo le feste: «Se fegato, reni e stomaco sono appesantiti, è il caso di eliminare poco alla volta le scorie accumulate. Un po' di attività fisica e bando a grassi animali (burro, lardo, panna, salumi ecc.), frittture e alco-

lici, tralasciando per una settimana anche formaggi, carne, pesce e preferire le proteine vegetali. Ideali lo yogurt (dal quale trarre la quota giornaliera di calcio), la pasta, il pane, il riso (meglio se integrali), che coprono le necessità di zuccheri complessi. Frutta e verdure non devono mai mancare».

Ingrediente magico? «I germogli», aggiunge, «sono una manna tutta naturale per disintossicarsi e caricarsi di energia. Si pensa sempre a quelli di soia, tralasciando altri meno conosciuti, ma forse più buoni: i germogli di ceci, lenticchie, piselli, crescione, erba medica. Sono vegetali medicamentosi perché fonti di preziose sostanze ricostituenti. Si consumano interamente (piantina, seme generativo, radichetta) e si gustano mescolati con altre verdure». Con i suoi 57 anni, Sorrentino sfoggia un'ottima forma. Il suo segreto: «Di giorno bevo tisane e qualche integratore mirato e la sera mi concedo un pasto

Sorrentino fa così

«Di giorno tisane e un integratore mirato, di sera un pasto ricco: sono un buongustaio»

Gli indirizzi

Nicola Sorrentino
Corso Venezia 21,
tel. 02.7602.0878

Centro Anita Estetica
Via dell'Asilo, 19
Lissone (MB),
tel. 039.245.6801

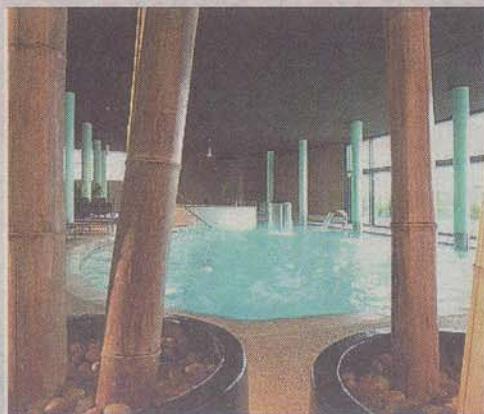
Monticello Spa s.r.l.
Via San Michele
16/D,
Monticello Brianza
(LC), tel. 039.923051

ricco. Sono un buongustaio, non mi faccio mai mancare un piatto di pasta. Faccio regolarmente attività fisica e vado in studio a piedi, non prendo mai l'ascensore e quando posso vado in piscina a fare una nuotata».

Chi a regime proprio non ci vuole stare o chi, al contrario, la dieta la sta facendo, può trovare aiuto nella scienza, come sussidio complementare. Anita Crippa, cinquantenne con esperienza trentennale, nel suo centro professionale a Lissone, che gestisce con il marito Eugenio Panzeri, non si perde un congresso internazionale su cosmetica e tecnologia.

«Una volta erano gli Stati Uniti all'avanguardia, oggi è Israele, molti corsi e macchinari evoluti nascono a Tel Aviv», dice. «È lì che sono stata il mese scorso a fare uno stage e ho portato con me uno strumento ancora sconosciuto: il Freeze, una macchina che rassoda, tonifica e fa scomporre le cellule di grasso».

Il risultato è sorprendente sin dopo la prima seduta (150 euro) e con cinque trattamenti, viso e silhouette saranno trasformati. Il prezioso Freeze (costa 60 mila euro!) è un macchinario prodotto dall'azienda israeliana Venus Concept. Sfere di acciaio calde che passano



Tris A destra, Anita Crippa al lavoro nel suo centro di Lissone; a destra in alto, il dietologo Nicola Sorrentino; sopra, Monticello Spa



su corpo e viso: la sensazione è di semplice calore, ma il risultato è sorprendente. L'apparecchio è considerato uno dei più evoluti e funzionali sul mercato e Anita Estetica è uno dei primi a possederlo e usarlo in Italia. Agisce sull'unione degli impulsi magnetici con la radiofrequenza che permettono di penetrare attraverso strati multipli di pelle riscaldandola dall'interno e dall'esterno. Perfetto per la cellulite, è utilizzato anche per trattamenti anti-age, rilassamento cutaneo e riduzione della circonferenza. Ottimo anche per il sesso debole, gli uomini.

Per chi non ama diete e macchinari e preferisce consolarsi dei chili presi rilassandosi, magari con il proprio compagno di sventura, chiediamo consiglio a Daniela Ronzin, Spa manager del centro Monticello Spa, uno dei più esclusivi e completi del Nord Italia, dove si eseguono decine di tipi di massaggi differenti. «Per i single, da non perdere il "massaggio per l'anima", cento minuti di tecniche miste abinate al reiki; per le coppie c'è la Luxury Suite. Uno scrub, un lungo massaggio corpo e viso, un bagno profumato, un piccolo buffet e a conclusione massaggio idratante: tutto in coppia in una superba suite».

Dopo il trattamento (300 euro a coppia) impossibile non trovare adorabili anche i chili di troppo.

Roberta Schira

© RIPRODUZIONE RISERVATA