

# Prendi la clorofilla per perdere subito 3 chili e ritrovare un girovita perfetto

L'OBIETTIVO DI QUESTO MESE È AIUTARE IL TUO CORPO A ELIMINARE LE TOSSINE ACIDE ACCUMULATE SOTTO FORMA DI RISTAGNI: DOVRAI BERE DI PIÙ, CORREGGERE LA DIETA E AIUTARTI CON I NOSTRI RIMEDI



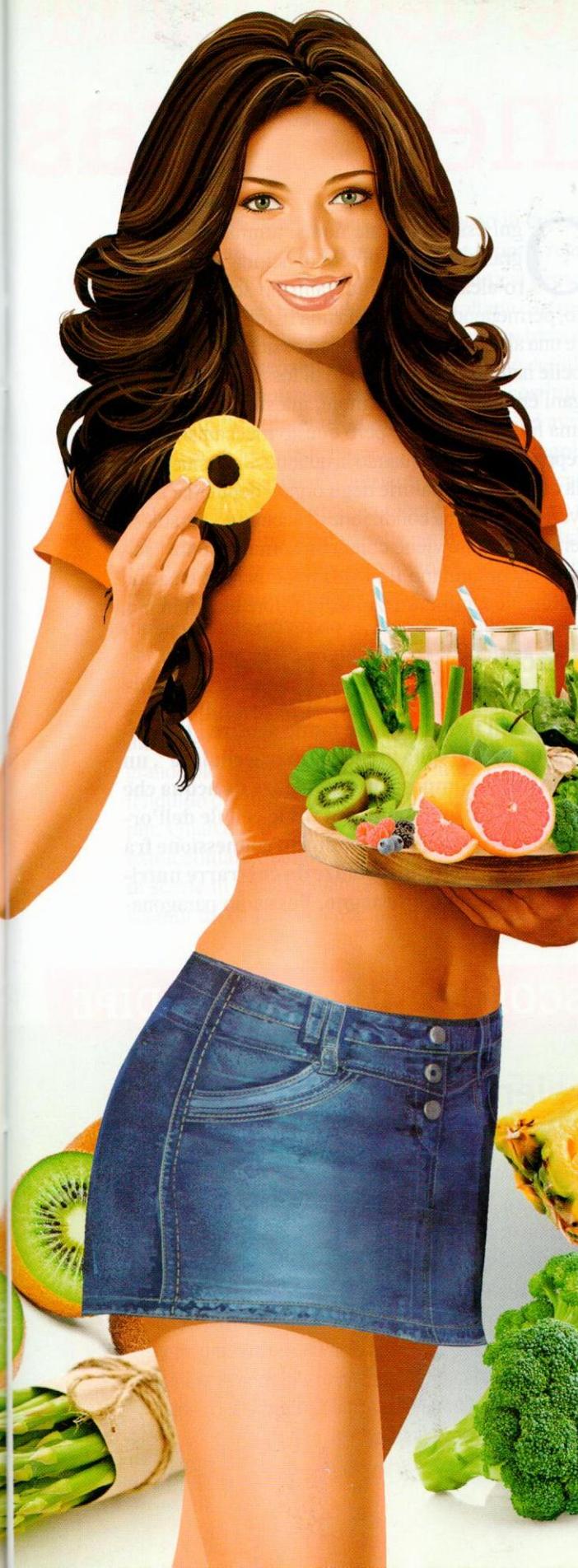
Con la consulenza del professor **Nicola Sorrentino**, medico nutrizionista e direttore della IULM Food Academy a Milano e di **Cinzia Tarchini**, naturopata ed esperta in dimagrimento e nutrizione, autrice del libro "Depurati per dimagrire e vivere in salute".

**T**i senti gonfia, con le gambe ingrossate e una strana sensazione che ti spinge a mangiare di continuo? Può essere colpa di uno stato di intossicazione, una situazione in cui l'organismo non riesce più a smaltire bene le sostanze di scarto provocate da una dieta troppo ricca di grassi e zuccheri, dalla scarsa attività fisica e dallo stress. Per perdere peso è fondamentale liberarsi prima di quelle tossine che "pesano" sul corpo più di quanto faccia il tessuto adiposo. A sostenerlo è anche l'americano Mark Hyman, medico nutrizionista e autore del libro "La dieta detox in 10 giorni". Il surplus tossinico nel corpo blocca il metabolismo, infiamma i tessuti, favorisce la ritenzione idrica. Insomma fa aumentare di peso. Cosa fare? Semplice: l'imperativo è "cleaning" cioè disintossicarsi: solo così il corpo comincia a bruciare grasso e ristagni e tu torni magra.

## Aprile è il mese ideale per liberarti delle zavorre

Aprile è il mese perfetto per un programma detox. Affinché il nuovo si collochi e dia i suoi frutti, bisogna che il vecchio se ne vada. Il vecchio in questo caso è rappresentato proprio dalle tossine accumulate nei vari organi dal metabolismo invernale basato prevalentemente su un'alimentazione pesante e calorica. C'è un modo efficace e veloce per eliminare le tossine accumulate: seguire tre giorni di programma disintossicante. Grazie a una dieta liquida, ricca di vegetali verdi e ad alcuni rimedi naturali, fra cui la clorofilla, potrai arrivare a perdere fino a tre chili. Fin dal primo giorno la pancia apparirà meno gonfia e si ridurrà la ritenzione.





## La nostra strategia in 3 facili mosse

### Scopri perché depurandoti perdi subito peso

Con l'aiuto dei nostri esperti ti spieghiamo perché l'accumulo di tossine nei tessuti porta inevitabilmente a un aumento di peso e quali sono i campanelli d'allarme da tenere d'occhio con un semplice test che svela il tuo livello di intossicazione. **a pag. 38**

### Prendi il super rimedio per sgonfiarti velocemente

Assumi la clorofilla per preparare il terreno alla depurazione e velocizzare le operazioni di disintossicazione del corpo. **a pag. 42**

### Poi segui il nostro piano detox di tre giorni

Segui il percorso disintossicante a tavola elaborato dai nostri esperti. In tre giorni drena gli organi emuntori, ti liberi dal surplus di scorie e perdi fino a 3 chili. **a pag. 44**



# Per dimagrire devi prima le tossine ingras



Ogni essere vivente non si ammala e non ingrassa quando i livelli di acidità e di basicità (o alcalinità) dell'organismo sono in equilibrio, permettendo alla cellula una fisiologica nutrizione e una altrettanto salutare disintossicazione. Il corpo espelle naturalmente l'eccesso di tossine mediante gli organi emuntori, reni, polmoni, intestino, fegato e sistema linfatico. A volte però questo meccanismo può incepparsi. Succede quando la quantità di tossine supera la capacità di smaltirle degli organi deputati a farlo. Si verifica così una condizione di accumulo di radicali liberi (quella che viene chiamata comunemente "acidosi") che inquinano il nostro organismo e causano stasi linfatica, infiammazione, gonfiore e chili in più.

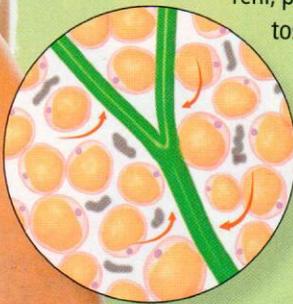
## Il trucco snellente è pulire la matrice extracellulare!

I processi di intossicazione fanno sentire i loro effetti soprattutto sulla "matrice extracellulare", un tessuto fluido composto in prevalenza da acqua che avvolge lo spazio (interstizio) fra le cellule dell'organismo e gli organi, mettendoli in connessione fra loro, e fornisce loro le sostanze da cui trarre nutrimento, protezione e sostegno. Possiamo paragona-

## COSÌ LE SCORIE DIVENTANO ADIPE

### 1 I veleni si concentrano nella matrice e la inquinano

In condizioni normali gli organi emuntori, come fegato, reni, pelle e polmoni provvedono allo smaltimento delle tossine. A volte però le scorie raggiungono una concentrazione tale da non poter essere eliminate dai nostri organi "disintossicanti" e si viene così a creare un condizione di "acidosi tissutale". Le tossine acide non eliminate si accumulano, restando intrappolate in quella zona di scambio presente fra una cellula e l'altra che si chiama matrice extracellulare.



# eliminare santi

re questo tessuto a un reticolo gelatinoso in cui sono immerse le cellule come in una vera e propria rete di comunicazione. «Fino a qualche tempo fa si pensava che la matrice extracellulare avesse soltanto un ruolo strutturale, oggi invece la scienza ha dimostrato che addirittura influenza la sopravvivenza delle cellule e dell'intero organismo. La matrice infatti costituisce un tessuto "intelligente" e dinamico: oltre ad avvolgere, a sostenere fisicamente gli organi e a regolare lo scambio di ossigeno, nutrienti e sostanze di scarto, questa complessa centralina biochimica contiene milioni di cellule immunitarie che neutralizzano tossine, germi e batteri e impediscono anche lo sviluppo di nuclei tumorali», spiega Cinzia Tarchini, esperta in dimagrimento e nutrizione, autrice del libro "Depurati per dimagrire e vivere in salute". **«La linea si basa sull'integrità anatomica e funzionale della matrice extracellulare, sulla sua "pulizia" e "incontaminazione"».** Immaginiamo la matrice come se fosse un grande bicchiere d'acqua: se si aggiunge troppa sabbia, il liquido diventa torbido, statico e quasi non si muove più. Qualcosa di simile avviene nella nostra matrice extracellulare quando aumenta a dismisura il livello di scorie in essa depositate: i capillari si intasano, gli scambi tra cellule diventano lenti e faticosi, gli scarti

## Da dove provengono i "rifiuti" che si accumulano nel corpo?

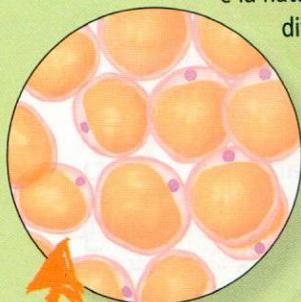
«Le tossine presenti all'interno del nostro organismo possono avere varia origine. In generale esse sono prodotte dai normali processi metabolici cellulari. La loro produzione aumenta in caso di assunzione di farmaci, alcolici, caffeina, alimentazione quantitativamente esagerata o qualitativamente sbilanciata, consumo esagerato di proteine e di additivi chimici di origine industriale (coloranti, conservanti eccetera), stress, scarsa o eccessiva attività fisica, apporto d'acqua carente, inquinamento, sbalzi ormonali», precisa Cinzia Tarchini.



metabolici ristagnano, e il corpo inizia a perdere energia. Le cellule non vengono più nutrite a sufficienza dall'irrorazione sanguigna e diminuiscono gli scambi tra cellula e matrice, con il rallentamento del passaggio di scorie in uscita e di nutrienti e ossigeno in entrata», precisa la Tarchini. **Si crea così uno stato di acidosi che attiva una risposta infiammatoria** responsabile a sua volta, in un circolo vizioso, di rallentamento del metabolismo, stasi linfatica e sovrappeso.

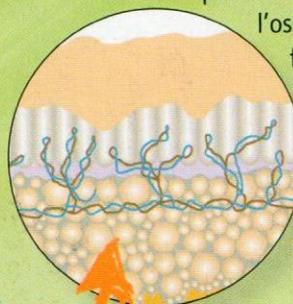
## 2 Si crea un'inflammatione che rallenta il metabolismo

La matrice colma di scorie, da fluida comincia ad addensarsi e la naturale espulsione degli scarti diventa più difficoltosa. L'organismo per mantenere il proprio naturale equilibrio acido base innesca così un processo infiammatorio che causa a sua volta un aumento di volume delle cellule adipose (gli adipociti). Il grasso si accumula e resta intrappolato nelle cellule senza poter essere smaltito.



## 3 Le cellule adipose si ingrossano

Le tossine che ristagnano nella matrice impediscono il corretto nutrimento e l'ossigenazione delle cellule, favorendo un ulteriore accumulo di scorie e attivando un circolo vizioso che provoca nuovi ristagni e infiammazioni a catena. Il pannicolo adiposo si ingrossa e compaiono noduli e cellulite.



IL TEST DI VALUTAZIONE

# Sei intossicata? Verifica

**A**ffinché il metabolismo funzioni in modo efficiente è necessario che la matrice extracellulare e gli organi filtro siano puliti e liberi dalle tossine, altrimenti i processi fisiologici dell'intero organismo potrebbero rallentare in modo drastico facendoci ingrassare. Come facciamo a capire se il nostro organismo si trova in una condizione di intasamento e

ha bisogno di una cura detox? Ci sono alcuni sintomi o anche semplici malesseri che non vanno sottovalutati, perché stanno a indicare che è giunto il momento di depurarsi. Purtroppo la vita di città con il suo inquinamento, il cibo industriale e i ritmi frenetici è spesso causa di accumulo di tossine, ma gioca un ruolo importante anche il nostro modo di porre rimedio ai disagi.



## 1 Ultimamente la bilancia segna...

- a) Lo stesso peso di sempre
- b) Circa un chilo in più, anche se mangio di meno
- c) Almeno due o tre chili in più nonostante le attenzioni a tavola

## 2 Corri 50 metri per prendere l'autobus

- a) Torni a una respirazione normale in pochi istanti
- b) Hai bisogno di qualche minuto per riprendere fiato
- c) Sei in forte affanno e devi sederti subito

## 3 Quante volte alla settimana vai di corpo?

- a) Più o meno tutti i giorni
- b) Un giorno sì e uno no
- c) Una o due volte

## 4 Ti capita di provare prurito sull'addome e sulle braccia?

- a) Quasi mai
- b) Talvolta
- c) Molto spesso

# i tuoi sintomi



## Come si misura l'acidità

Il test più diffuso per il controllo dell'acidità dei tessuti è quello delle urine (disponibile in farmacia). Basta porre nel flusso urinario, per pochi secondi, una cartina al tornasole. Passato il tempo di attesa della reazione sulla carta (indicato sulla confezione), si può controllare come è "virato" il colore della cartina stessa. Tramite la scala cromatica di lettura, si ottiene il valore del pH.

## 5 La tua pipì al mattino è...

- a) Trasparente e inodore
- b) Gialla e leggermente odorosa
- c) Densa e con un odore pungente

## 6 Mangi abitualmente carni, salumi e formaggi?

- a) No, sono vegana
- b) Li mangio ma solo di tanto in tanto
- c) Sì, li consumo tutti i giorni

## 7 Quanti pasti fai durante il giorno?

- a) 3 piccoli pasti più due spuntini
- b) Solo la colazione e la cena
- c) Mangio in modo disordinato, soprattutto fuoripasto

## 8 Quanta acqua (o infusi, spremute e centrifugati) bevi ogni giorno?

- a) Più di 2 litri
- b) Da 1 a 2 litri
- c) Meno di un litro

## 9 Dopo mangiato, quante volte hai l'addome gonfio?

- a) Mai
- b) Qualche volta
- c) Sempre

## 10 Nella giornata consumi frutta e verdura (cotta o cruda)?

- a) Supero le 3-4 porzioni al giorno
- b) Una volta al giorno
- c) Quasi mai

## MAGGIORANZA DI A

### Stato di acidificazione leggero

Una buona conoscenza del tuo corpo e dei comportamenti sani che ti mantengono snella e in salute è la tua risorsa più grande. Sai bene quali sono i trucchi per non appesantire l'organismo e per liberarti delle tossine che nella vita quotidiana si accumulano in ciascuno di noi: appena senti qualche segnale in tal senso, provvedi subito con un'alimentazione depurativa e un'attività motoria che ti consenta di espellere il surplus. Sei consapevole che non sempre si può evitare "l'intossicazione" psico-fisica, ma preferisci ricorrere a rimedi poco invasivi, evitando i farmaci e preferendo soluzioni naturali.

## MAGGIORANZA DI B

### Le scelte sbagliate ti stanno facendo ingrassare

Ci sono alcuni sintomi che devono metterti in guardia sul livello di intossicazione del tuo organismo: l'addome pigro, una respirazione poco ossigenante, il gonfiore continuo e la difficoltà a perdere peso ecc. Sono spie che ti stanno dicendo che, se continui così, rischi di peggiorare sovrappeso, gonfiore e stipsi e di bloccare l'ago della bilancia nonostante le attenzioni a tavola. Corri ai ripari seguendo il nostro programma detox di tre giorni.

## MAGGIORANZA DI C

### Allarme rosso: per perdere peso hai bisogno di una depurazione immediata

Il tuo corpo ti sta urlando a gran voce che devi ricorrere a una cura detossinante, altrimenti l'organismo, ingorgato dagli accumuli di tossine, lieviterà di peso. Ricorda che un corpo senza scorie è più predisposto al dimagrimento. Oltre a seguire il nostro programma disintossicante e la cura "verde" con la clorofilla che ti suggeriremo nelle prossime pagine, fai una piccola rivoluzione anche nelle tue abitudini per mantenere l'effetto detox nel tempo.

# La mossa vincente: prendi il più potente disintossicante

**P**er iniziare una depurazione della matrice davvero profonda hai bisogno di un intervento deciso, di un alleato naturale drenante e disintossicante. «L'arma segreta è la clorofilla. Perché proprio la clorofilla? L'emblema del risveglio primaverile è il colore verde, nelle sue varie tonalità. La clorofilla (dal greco "chloros" che significa appunto "verde") è il pigmento responsabile del colore delle foglie delle piante: serve per assorbire la luce del sole e dare inizio alla fotosintesi. Attraverso di essa la luce solare (radiazioni luminose) permette di trasformare l'anidride carbonica (CO2) e l'acqua in glucosio (utile per il nutrimento della pianta) e ossigeno (che viene liberato nell'ambiente esterno). **L'ossigeno è la molecola indispensabile per accelerare e rivitalizzare i nostri processi metabolici cellulari», spiega il professor Nicola Sorrentino, specialista in Scienza dell'Alimentazione e Dietetica e direttore della Iulm Food Academy.** Introdotta con i vegetali freschi che vi proponiamo nei menu delle prossime pagine e come integratore, la clorofilla stimola in modo naturale il ricambio, favorisce la ripresa del metabolismo, migliora la circolazione e aiuta a disintossicarsi dall'eccesso di tossine acide.

## Dove la trovi a tavola Fai il pieno di ortaggi freschi a foglia verde

Anche noi possiamo attingere a questo "carburante verde" delle piante, indispensabile per il lavoro cellulare: la clorofilla racchiude in sé tutto il potere del sole e lo immagazzina nelle nostre cellule sotto forma di ATP, ovvero acido adenosintrifosfato, fonte principale della nostra energia. Puoi innanzitutto trovare la clorofilla a tavola negli ortaggi verdi di primavera a foglia scura come le erbe, i broccoli, gli spinaci, ma anche in rucola, cicoria, asparagi, zucchine, bietole, barbe di frate, alghe ecc. Questi ortaggi vanno consumati ogni giorno, preferibilmente nella versione biologica o a chilometro zero e cucinali in modo light, lesinando sul sale. Le verdure vanno mangiate crude o poco cotte perché la temperatura elevata rischia di disperderne le proprietà. Non scartare le foglie esterne perché sono quelle più ricche di clorofilla. In alternativa puoi assumere i vegetali sotto forma di succo fresco preparato al momento, da bere negli spuntini lontano dai pasti (vedi il box tondo al centro della pagina).

## Il succo da bere tutti i giorni

Prima di colazione o nello spuntino di metà mattina bevi questo centrifugato verde ricco di clorofilla. Centrifuga una manciata di prezzemolo o erba di grano, una mela granny smith a fettine, 2 foglie di cavolo riccio, una manciata di spinaci, 4 coste di sedano. Mescola bene e bevi.



## Anche come integratore In gocce o in compresse

La clorofilla si può assumere anche sotto forma di integratore. In erboristeria e farmacia si trova sia quella liquida in soluzione idroalcolica sia quella in compresse. Assumila nei nostri tre giorni di programma detox e poi per tutto il mese come preparazione alla primavera, prendendone 30 gocce in acqua per tre volte al giorno, prima dei pasti. Se opti per le compresse, prendine una al mattino, prima di colazione e una la sera, prima di cena.

# di la clorofilla, ante che esista

## Perché ti fa snella

Rigenera gli organi e fa rifiorire la linea.  
La clorofilla è considerata il più efficace  
detossinante presente in natura.

### RIATTIVA IL METABOLISMO

Svolge un effetto drenante sugli organi preposti alla depurazione del corpo: tra questi il fegato e l'intestino, che vengono ripuliti dalle scorie. La pulizia dei tessuti riattiva il metabolismo bloccato.

### DEPURA L'INTESTINO

Potenzia la risposta immunitaria, contrasta lo stress ossidativo e depura l'intestino. Migliora la funzionalità di reni e fegato.

### CONTRASTA L'ACIDOSI

Ha un effetto alcalinizzante sui tessuti contrastando lo stato di acidosi provocato dall'eccesso di tossine nella matrice.

### CANCELLA I GONFIORI

Ti aiuta a liberarti dai gonfiori, non solo quelli addominali ma anche di cosce e glutei e, più in generale, tutti quelli dovuti alla ritenzione idrica.



PRIMO GIORNO

# Ora smaltisci 3 chili di senza fare sacrifici a tavola

**P**er riequilibrare la situazione ti serve un'alimentazione più alcalina e leggera, ricca di vegetali freschi di stagione e povera di zuccheri, grassi e proteine animali. «Diffida del passaparola e dei programmi alimentari trovati in rete, creati da non si sa chi: anche la dieta depurativa deve essere bilanciata e apportare tutti i nutrienti necessari, altrimenti non ci disintossica e, anzi, ci fa più male», spiega il professor Sorrentino. Per depurare l'organismo in modo efficace, affidati al programma che ti proponiamo in queste pagine. **È proprio ciò che ti serve per "resettare" le abitudini alimentari e dare una potente svolta detox alla tua dieta.**

## A colazione

### La cannella migliora il metabolismo degli zuccheri



Appena sveglia, prendi una compressa di clorofilla. Dopo 30 minuti bevi un frullato con una mela con la buccia, una punta di cannella e mezzo bicchiere di latte di mandorla bio. Aggiungi un decotto di zenzero: attiva il microcircolo e consente alle tossine di passare dai vasi alle strutture periferiche che possono eliminarle tramite gli organi emuntori.

**Non dimenticare:** dopo colazione, dedica almeno 30 minuti a esercizi di ginnastica dolce, bicicletta o camminata veloce (ad esempio andando a piedi a lavoro di buon passo).

## COME È ORGANIZZATO IL NOSTRO PROGRAMMA?

Prima di iniziare, capiamo insieme il percorso che stai per intraprendere per perdere peso.



- **Dura tre giorni** - Un giorno di dieta liquida e due di dieta semi liquida.
- **Prevede l'acqua arricchita con le erbe super drenanti** - «Bere molta acqua, almeno 8 bicchieri al giorno, è la cosa più importante per disintossicarsi e dimagrire», spiega Sorrentino. **Se vuoi dare all'acqua un effetto ancora più drenante, procurati un integratore liquido a base di rimedi anti-ritenzione e anticellulite, come gambo d'ananas, uva ursina, centella asiatica, tarassaco, betulla, ortosiphon, mirtillo e lespedeza, potenziati con elastina e collagene e bevine un flaconcino al dì.**
- **È ricco di rimedi naturali detox, suggeriti dal professor Sorrentino** - Oltre alla clorofilla, userai (previo consulto medico) il **crisantello americano** e l'**inositolo**. Quest'ultimo aiuta a ripristinare la sensibilità all'insulina e a migliorare il metabolismo del grasso. Il crisantello americano, invece, è una pianta depurativa e antinfiammatoria contro l'eccesso di trigliceridi.

# scorie

## Nello spuntino

### Dai la sveglia all'intestino con il frullato allo yogurt

A metà mattina mangia uno yogurt magro bianco (risveglia l'intestino) frullato con 125 g di frutti di bosco. Bevi almeno un bicchiere d'acqua. Se hai fame, mangia 3 noci (o 10 mandorle o 15 pistacchi): «La frutta a guscio aumenta la sazietà con un basso indice glicemico», spiega Sorrentino.

**Il trucco da esperti:** il segreto di alcuni guru dei programmi detox è bere, invece della normale acqua minerale, l'acqua ionizzata, che ha azione detox più marcata e inoltre alcalinizza e riequilibra il pH (la trovi in vendita online).



## A pranzo

### Ora "sgrassa" il fegato con inositolo e crisantello

Prima di pranzo prendi una capsula di inositolo da 500 mg con un infuso di crisantello americano (o cardo mariano): così depuri il fegato. Dopo 30 minuti, pranza con un passato di verdure preparato con una zucchina, rucola, 60 g di broccoli, una carota, mezzo porro, 30 g di patate e sedano cotti in brodo vegetale, con pepe nero, curcuma e un cucchiaino di olio. Frulla anche il brodo.

**Non dimenticare:** rispetta la stagionalità dei cibi. «Inutile andare a prendere cibi non di stagione - spiega Sorrentino -: l'apporto vitaminico varia in base a quanto tempo passa dopo la raccolta. Più viene da lontano, più è impoverito».

## A cena

### La "minestra medicata" che asciuga i punti critici

Prendi una compressa di clorofilla. Poi assumi 500 mg di inositolo e bevi un infuso di crisantello americano. Dopo 30 minuti, cena con una minestra medicata (un vero must in qualunque dieta detox) preparata con 3 zucchine, 4 cucchiaini di piselli, 2 cipolle e una manciata di erbe amare primaverili, come rucola, tarassaco, barbe di frate o cicoria: puliscono la circolazione.

**Importante:** non aggiungere il sale alla tua minestra! È un ingrediente sconsigliato nei programmi detox. Usa piuttosto spezie ed erbe aromatiche a volontà.

## A merenda

### Più energia, più leggerezza

Prepara un frullato utilizzando un bicchiere di latte di mandorle bio, un cucchiaino di crusca (che riattiva l'intestino) e 2 cucchiaini di bacche di goji, che danno energia. Accompagna con un decotto di radice di zenzero.

**Il consiglio:** il professor Sorrentino raccomanda di arricchire i propri frullati con i germogli, «una vera rivelazione naturale per disintossicarsi e per ricaricarsi di energia». Non limitarti ai germogli di soia: sono «alimenti medicamentosi» anche quelli di ceci, crescione, erba medica.



SECONDO E TERZO GIORNO

# Poi liberati da adipe e pancia gonfia

**D**opo la giornata liquida, negli altri due giorni del nostro programma dovrai seguire una dieta semiliquida in cui potrai aggiungere a colazione, pranzo e cena anche piatti solidi come la quinoa, le verdure e i germogli.



## A colazione

### Dai un tocco bruciagrassi con il pompelmo

Al risveglio, a digiuno, prendi una compressa di clorofilla. Dopo mezz'ora mangia uno yogurt di soia bianco con 3 cucchiaini di petali di mais bio non glassati e bevi una spremuta di due pompelmi. Bevi un infuso di cannella.

## Negli spuntini

### Dai l'attacco ai ristagni con la bromelina

Bevi il succo ricco di clorofilla consigliato a pagina 42. Oppure bevi un frullato fatto con 1 finocchio, 1 gambo di sedano e 2 fette di ananas. Accompagna con un bicchiere di acqua naturale o una tisana di anice.



## A pranzo

### Mangia i germogli e prendi l'inositolo

Prendi una compressa da 500 mg di inositolo e bevi un infuso di crisantello americano. Poi inizia con un'abbondante porzione (a piacere) di songino con germogli di lenticchie e di crescione. Poi porta in tavola 70 g di quinoa condita con mezzo peperone rosso e mezzo sedano crudi, 4-5 capperi e 100 g di gamberi.



## A cena

### L'infuso di crisantello per far tornare l'addome piatto

Prendi una compressa di clorofilla. Aggiungi 500 mg di inositolo e bevi un infuso di crisantello americano. Poi mangia un'insalata verde o un piatto di verdure grigliate (porzione a piacere).

Concludi con un polpo al vapore con succo di limone e olio d'oliva e un'insalata con 3 cucchiaini di fagioli cannellini, mezzo finocchio, un ciuffo di tarassaco e 4 olive.



### Fai il bagno con i sali ultradetossinanti

Prima di andare a dormire, prendi un'altra compressa di clorofilla. Poi rilassati con questo bagno ultradetossinante consigliato dal dottor Mark Hyman, guru del detox. Metti nella vasca da bagno piena d'acqua 400 g di sale inglese o sale di Epsom, 120 g di bicarbonato di sodio e 10 gocce di olio essenziale di lavanda (decongestionante). Resta immersa 30 minuti.