

# OPERAZIONE SOVRAPPESO

Per smaltire gli eccessi delle feste, basta un breve periodo di regime alimentare. Che non impone troppi sacrifici. Parola dell'esperto Nicola Sorrentino

A CURA DI MARIA GRAZIA BORRIELLO

FOTO MARIA VITTORIA BACKHAUS-STYLING SERGIO COLANTUONI

## 10 regole da seguire

- 1.** Le dosi prescritte vanno seguite con precisione.
- 2.** L'ordine delle pietanze può essere invertito (pranzo con cena o viceversa).
- 3.** Usate il sale con moderazione. L'olio è solo quello concesso nel menù. Non versatelo direttamente dall'ampolla, ma misuratelo con un cucchiaino.
- 4.** La quantità di caffè o di tè è libera (senza esagerare), ma usate il dolcificante.
- 5.** L'acqua non fa ingrassare, bevete almeno un litro e mezzo al giorno. Oltre a eliminare le tossine presenti nell'organismo, aiuta il buon funzionamento dell'intestino.
- 6.** Se ne avete l'abitudine, potete continuare a consumare 1 bicchiere di vino o di birra, ma a un solo pasto.
- 7.** Se avete molta fame potete attenuare lo stimolo aumentando la dose di verdure.
- 8.** La pratica regolare di un'attività sportiva è un abbinamento eccellente per bruciare in modo salubre le calorie in eccesso e raggiungere uno stato di salute ottimale.
- 9.** Non abbinate alla dieta nessun tipo di integratore alimentare che non sia consigliato dallo specialista. Non esistono "pillole miracolose" per dimagrire. Al contrario, alcune sostanze assunte con troppa facilità potrebbero arrecare seri danni alla salute.
- 10.** Per chi non gode di buona salute è consigliabile, prima di intraprendere il regime dietetico, consultare il proprio medico di fiducia per accertarsi che non esistano controindicazioni.