

SNELLA E IN FORMA PER IL SÌ

SOGNI UN ABITO A SIRENA PER IL TUO SÌ? ECCO TRE DIETE DOC PER DIMAGRIRE NEI PUNTI GIUSTI SENZA PERDERE IL BUONUMORE

di Francesca Zurlo

Ti guardi allo specchio e vedi solo quei due/tre chili di troppo su pancia e fianchi che sono il risultato di un anno di aperitivi e sedentarietà. Non preoccuparti! Abbiamo chiesto al dietologo dei vip di aiutarti a perdere una taglia, in tutta sicurezza e senza stress.

Tre mesi prima

«Novanta giorni sono un buon periodo per modificare la silhouette, perdere una o due taglie (a seconda della conformazione di partenza e dei chili in eccesso) e arrivare più snelle all'altare. Basta ridurre i grassi, aumentare il consumo di frutta e verdura e mangiare in modo più sano e controllato», spiega Sorrentino. E visto che dieta non vuol dire solo privazione, «chi è abituata

potrà bere anche 1 bicchiere di vino al giorno e 1 coca light, mentre per un pasto a settimana è concesso mangiare quello che si vuole e trasgredire senza sensi di colpa».

MATTINO

- caffè o tè con dolcificante
- 1 yogurt magro alla frutta o 1 bicchiere di latte parzialmente scremato
- 2 fette biscottate

SPUNTINO

- 1 frutto

PRANZO/CENA (un'opzione a scelta)

- 1 panino con 1 piatto di prosciutto crudo, cotto o bresaola
- 8 pezzi di sushi
- 1/2 panino e 1 porzione di uova, carne o pesce con verdure
- 1 piatto di pasta con verdure

MERENDA

- 1 spremuta senza zucchero

Un mese prima

«In questo caso, il tempo a disposizione è davvero ridotto e, per ottenere qualche

risultato, occorre impegnarsi a fondo e aumentare il consumo delle verdure (cotte e crude) che saziano con poche calorie, sempre che non siano fritte o affogate in salse e condimenti», ricorda Sorrentino. E prosegue: «L'essenziale è rendere più stuzzicante la dieta con piccoli accorgimenti facili facili, come utilizzare peperoncino, salsa di soia, vino e aceto per cuocere e condire le pietanze, o mescolare vari tipi di verdure per creare contorni insoliti. Ad esempio, potete preparare dei broccoli saltati in padella con erbette, salsa di soia e un pizzico di peperoncino, oppure una maxi insalata con radicchio, pomodori, carote, finocchi (e quello che più vi piace), da condire con una vinaigrette di succo d'arancia, senape e una spruzzata d'aceto».

MATTINO

- caffè o tè con dolcificante
- 2 fette biscottate

SPUNTINO

- 1 yogurt magro alla frutta

PRANZO

NICOLA SORRENTINO E "LA DIETA DEI VIP"

Specialista in scienze dell'alimentazione e dietetica, in idrologia, talassoterapia e climatologia; docente di igiene nutrizionale e cronoterapia presso la Scuola di Specializzazione di Idrologia Medica dell'Università di Pavia: Nicola Sorrentino è un vero esperto, che ha fatto dimagrire tanti personaggi famosi, da Laura Pausini a Emilio Fede, da Alba Parietti a Lella Costa, solo per citarne alcuni. Le loro diete, insieme a ricette e consigli utili, sono raccolte ne "La dieta dei Vip" (Sonzogno).

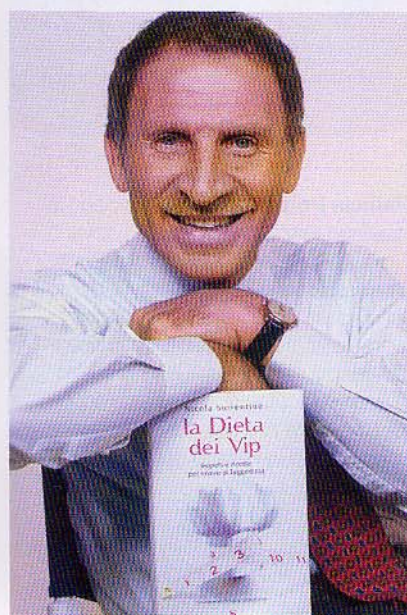


FOTO LAURA RONCHI