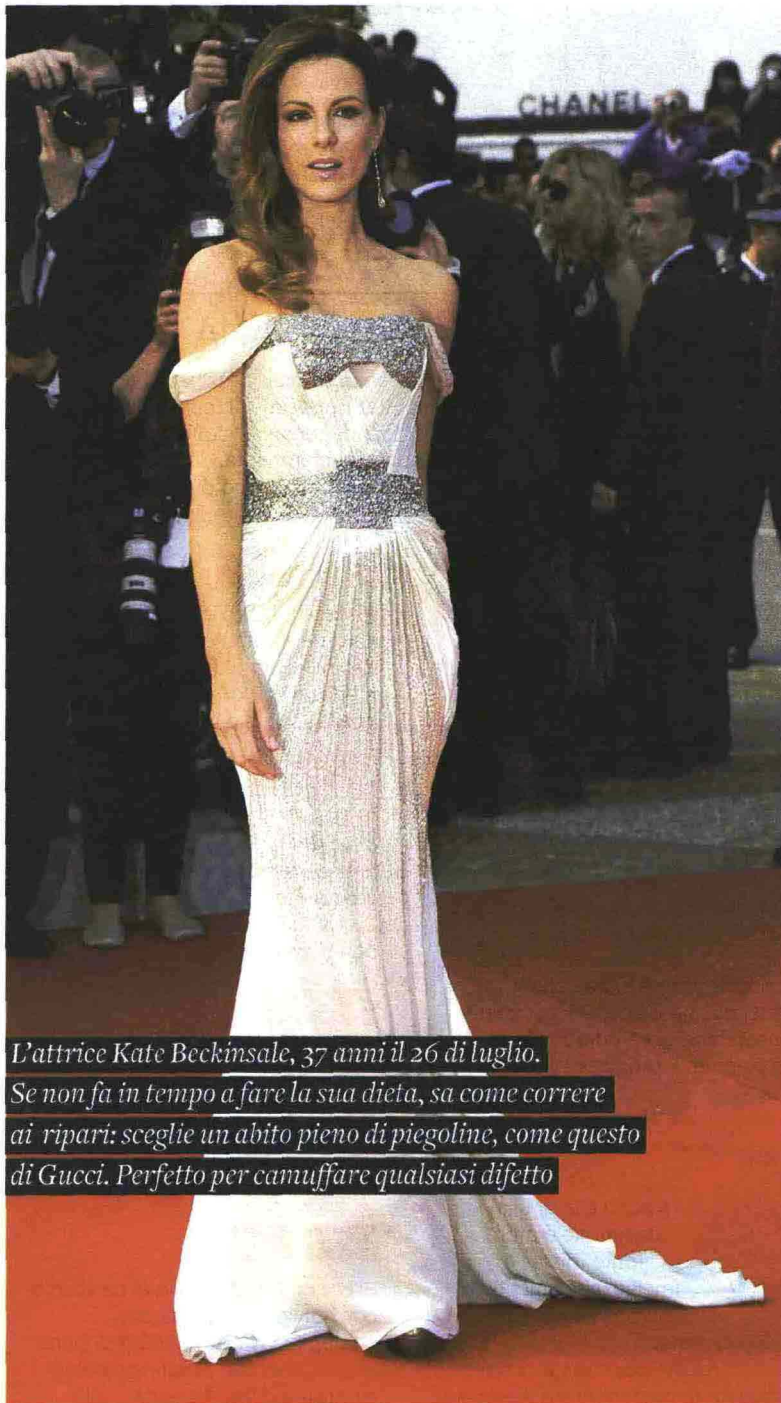


di Roberta Raviolo

DIETA
LAST MINUTE

IL MENU D'EMERGENZA



L'attrice Kate Beckinsale, 37 anni il 26 di luglio.
Se non fa in tempo a fare la sua dieta, sa come correre
ai ripari: sceglie un abito pieno di piegoline, come questo
di Gucci. Perfetto per camuffare qualsiasi difetto

Se devi smaltire quei due-tre chili giusto prima di un week end, di una festa o delle vacanze, ecco qua il "regime" giusto per te. Tranquilla, non farai la fame: prevede 1.500 calorie al giorno

Dopo aver sconfitto l'anoressia, di cui ha sofferto intorno ai 15 anni, l'attrice Kate Beckinsale ha preso una certa distanza dalle diete. E per mantenersi in forma si è concentrata soprattutto sull'attività fisica, affidandosi alle cure di Ramona Braganza, la personal trainer che segue anche celebrity come Halle Berry e Anne Hathaway. Nonostante tutto, però, qualche chiletto di troppo, ogni tanto aggredisce pure lei. Che all'occorrenza tira fuori dal cassetto il suo personale schema "salvalinea" (da seguire per circa tre settimane) e basato quasi esclusivamente sulla carne bianca e sul pesce. «Un menu proteico risulta utile per perdere qualche chilo perché "costringe" l'organismo a procurarsi energia direttamente dai cuscinetti adiposi (quella normalmente fornita dai carboidrati viene a mancare)» spiega il dottor Nicola Sorrentino, specialista in Scienza dell'alimentazione. «Risulta anche saziante, perché il filetto o la bistecca richiedono più tempo per essere digeriti e assimilati. Ma attenzione: non può essere portato avanti per più di tre-quattro settimane, proprio come fa l'attrice. Quando le riserve di grasso saranno terminate, la pasta e il pane dovranno necessariamente rientrare nel menu. A lungo andare, infatti, le proteine non sono in grado da sole di svolgere le loro funzioni di

segue a pag. 58

INFORMA 57

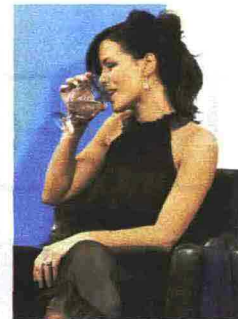
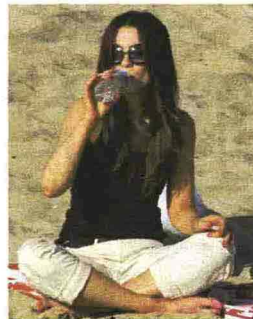
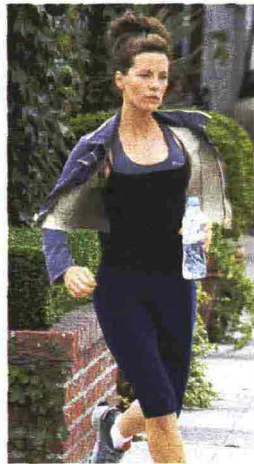
DIETA LAST MINUTE

segue da pag. 57

costruzione dei tessuti» spiega l'esperto. E aggiunge: «Chi segue una dieta così dev'essere in buona salute e avere reni perfetti. La sintesi delle proteine, infatti, produce sostanze che possono intossicare, anche se lievemente, l'organismo. E quindi devono essere smaltite». ■



Nicola Sorrentino, specialista in Scienza dell'alimentazione e dietetica a Milano



Olycom, Kica, Clic, Milestone

Che stia facendo footing, sia in relax sulla spiaggia o a una serata di gala, Kate Beckinsale ha sempre la bottiglietta a portata di mano. Quando è a dieta, punta su un'acqua vitaminizzata, la Glaceau vitaminwater, che favorisce il lavoro dei reni e la diuresi.

LE NUOVE REGOLE PER PERDERE PESO

Archivia i menu restrittivi Nel libro *Vivere Senza Dieta* (Il pensiero Scientifico editore, 15 euro) Eugenio Del Toma, specialista in Scienza dell'alimentazione, sottolinea che le privazioni sono da bandire, perché la corretta alimentazione deve durare tutta la vita.

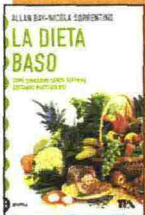


Sfrutta i poteri della mente

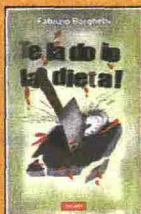
Il segreto per dimagrire? Basta cambiare l'atteggiamento che si ha nei confronti del cibo. Parola di Paul McKenna, ipnoterapista inglese (*Posso farti dimagrire*, Tea, Libro più dvd, 24 euro).



Impara a cucinare Un libro di ricette golose ed equilibrate, scritto a quattro mani da un cuoco, Allan Bay, e da un medico, Nicola Sorrentino, per dimostrare che ridurre o eliminare i grassi non significa rinunciare al sapore (*La dieta Baso*, Tea Pratica, 8,60 euro).



Divertiti Tutti si rispecchieranno nelle "avventure" di Fabrizio Borghetti, dietista in lotta con il peso da una vita. *Te la do io la dieta* (Vallardi, 14,90 euro) è un sfogo divertente sulla nostra dipendenza dal cibo e sulle nostre ossessioni estetiche.



VIA 1 CHILO ALLA SETTIMANA

Colazione: 1 bicchiere d'acqua con succo di limone, 1 tazza di caffè macchiato con poco latte magro, 2 fette biscottate **oppure** 1 bicchiere d'acqua con succo d'arancia, 1 yogurt con 2 cucchiaini di cereali, 1 caffè **oppure** 1 tisana fredda ai frutti rossi, 1 caffè, 1 fettona di torta margherita.

Spuntino: 1 pesca **oppure** 1 ghiacciolo **oppure** 1 succo di mela.

Lunedì

Pranzo: pesce spada alla griglia con purè di verdure miste (patate, zucchine, zucca) e curry.
Cena: 1 mozzarella da 80 g con verdure miste a piacere, 2 albicocche.



Martedì

Pranzo: 150 g di carne di manzo ai ferri, barbabietole rosse e bianche cotte al vapore.
Cena: 70 g di pennette integrali condite con verdure saltate (melanzane, peperoni, zucchine), insalatona di verdure miste a piacere, 2 prugne gialle.

Mercoledì

Pranzo: 150 g di petto di pollo alla griglia con limone e aromi, verdure miste (melanzane, zucchine, peperoni) alla piastra, 50 g di pane.
Cena: risotto con crema di spinaci, insalata di verdure miste a piacere.



Giovedì

Pranzo: 150 g di pollo alla griglia, verdure al vapore, 50 g di pane.
Cena: 150 g di filetti di merluzzo al forno, carote e finocchi crudi, 1 mela piccola.

Venerdì

Pranzo: 150 g di filetto di vitello in padella antiaderente al pepe verde, verdure miste a vapore.
Cena: una porzione di pasta e ceci con rosmarino e alloro, 1 pera.



Sabato

Pranzo: 150 g di prosciutto crudo sgrassato, verdure miste (melanzane, zucchine, peperoni) grigliate, 50 g di pane.
Cena: 50 g di ricotta magra spinaci o erbe lessate con limone.

Domenica

Pranzo: 150 g di cernia al cartoccio con salvia, insalatona con champignon freschi, 50 g di pane.
Cena: riso con piselli, zucchine e carote bollite, 1 pesca gialla.