



Quale assicurazione ti fa risparmiare anche **200€** sulla tua polizza auto?

Generali | Allianz S. | Fon. SAI | Zurich Connect

fonte QUATTORRUOTE Profilo 3 Milano

CERCA NEL SITO CON GOOGLE

NEWS DAILY LIFE REGIONI SPECIALI MAGAZINE SECONDOMO MEDIACENTER

EDICOLA BENESSERE CUCINA WEEKEND OROSCOPO METEO GIOCHI GUIDA TV ALMANACCO DEL GIORNO

Venerdì 11 Settembre 2009 - Almanacco del giorno - Oroscopo - Guida tv - Meteo

I temi caldi di oggi: Scuola - Inchiesta Bari - Caso Battisti - Speciale Mike - Speciale Venezia

Benessere

Salute: bellissime anche a tavola, arriva la dieta sana di Miss Italia

ultimo aggiornamento: 05 agosto, ore 14:52

commenta vota invia stampa

Roma, 5 ago. (Adnkronos Salute) - Occhio a pomodoro e mozzarella: la tanto estiva caprese provoca ritenzione idrica e rallenta il metabolismo. Per una linea a prova di cellulite, meglio evitare anche scorpacciate di minestrone: conserva i sali di tutte le verdure, che, bollendo, si aggregano in cristalli capaci di trattenere acqua. A rivelare segreti di bellezza e inattese insidie celati nel piatto è un manuale pensato per le 200 giovani concorrenti impegnate nelle pre-finali e nelle finali della 70esima edizione del concorso di Miss Italia, che fin dalla copertina evoca il mondo delle fiabe, dove al posto della carrozza di Cenerentola c'è una bella pentola fiammante.

La Dieta Del VentrePiatto

Ho perso 11 chili in 1 mese Leggi il mio segreto



Pulizia intestinale

Perché è di vitale importanza disintossicarsi drnatura.it



'C'era una volta la solita minestra... le virtù degli alimenti e delle loro associazioni tra tabù e false credenze', è un po' manuale, un po' libro di segreti. "Sarà distribuito a Salsomaggiore Terme dal 24 agosto - spiega all'ADNKRONOS SALUTE l'autrice, Sara Farnetti, specialista in Medicina interna e alimentazione funzionale del Policlinico Gemelli di Roma - e sarà protagonista anche di una serie di incontri con le ragazze, che compileranno degli opuscoli per permetterci di conoscere meglio il loro stile alimentare. E' pensato per informare in modo divertente, aiutando a considerare l'alimentazione come un'alleata della bellezza". Anche perché ragazze e non più giovani fanno molti errori, pensando magari di tenere lontani i chili di troppo. "Insegniamo a conoscere gli alimenti che attivano il metabolismo, e a non abolire i carboidrati della pasta: per non litigare con la bilancia - anticipa - meglio però non consumarne troppi durante lo stesso pasto. Dunque, dopo un bel piatto di spaghetti, niente patate arrosto o suppli".

L'iniziativa, in collaborazione con il ministero del Lavoro, salute e politiche sociali, Eutrophia (Fondazione scientifica per l'alimentazione funzionale) e Lilt (Lega italiana lotta tumori), si inserisce nel progetto nazionale 'Guadagnare Salute - Le buone pratiche di cura e la prevenzione sociale dei disturbi del comportamento alimentare' promosso dal dicastero di Lungotevere Ripa insieme al ministero della Gioventù. "Alle oltre 200 ragazze delle prefinali e finali del concorso di Miss Italia 2009 sarà proposto un percorso di sensibilizzazione ed educazione a un corretto stile di vita, che si articola su varie aree di intervento: sana alimentazione, disturbi del comportamento alimentare, fumo, consumo di alcolici", prosegue la Farnetti.

Un programma che punta a parlare alle bellissime di domani, ma non solo. Agli incontri e opuscoli a tema si alterneranno menù 'funzionali', "per spiegare come agisce nell'organismo ciò che mangiamo, guidando a un corretto impiego degli alimenti, all'attenzione per le loro associazioni e al piacere di mangiare sfatando tabù e convinzioni consolidate", dice la specialista. Insomma, è stato studiato un percorso enogastronomico per suscitare tra le ragazze la curiosità di conoscere come impiegare i cibi per stare bene e diffondere la consapevolezza che mangiar bene significa prendersi cura di sé, evitando regimi dietetici squilibrati e punitivi.

E, visto che per essere belle è cruciale un viso fresco e riposato, gli esperti rivelano alle aspiranti miss anche i cibi 'nemici' del sonno: "Per riposare bene - dice la nutrizionista - a cena meglio evitare caffè e coca cola, the, cioccolato: contengono sostanze simili alla caffeina che ti sveglia ogni mattina. Ma anche l'alcol, che oltre a essere dannoso per i neuroni aumenta l'adrenalina bloccando la produzione di melatonina", utile a regolare il ritmo sonno-veglia. "Un buon bicchiere di vino rosso, invece, concilia il riposo notturno. Occhio anche gli alimenti ricchi di iodio, che attiva la tiroide, fra cui carni rosse, melanzane, sedano, broccoli, cavoli e rucola. E un eccesso di zuccheri".

"Il fatto di parlare alla futura miss Italia ci permetterà di contare su un effetto-traino, e avvicinare molte giovani a questi importanti concetti. Oltre alla linea, alla pelle, alla cellulite, parliamo anche dei cibi alleati delle ossa, dei pericoli di sovrappeso e anoressia". Un'iniziativa che potrà contare sui riflettori accesi per scovare la più bella d'Italia e contribuire a "rendere facili le scelte salutari, dalla rinuncia al fumo all'attenzione per un peso sano, in particolare tra i giovani - conclude l'esperta - che osservano queste ragazze come modelli o seguono incuriositi le loro vicende".

pubblica questa notizia su: [facebook](#) segnala questa notizia su:

articoli correlati

tutte le notizie di [benessere](#)

Quale assicurazione ti fa risparmiare anche **200€** sulla tua polizza auto?

Generali | Allianz S. | Fon. SAI | Zurich Connect

fonte QUATTORRUOTE - Profilo 3 Milano

in evidenza



Rapporto Coop 2009



La violenza sulle donne



Formula 1 a Roma. Lo speciale Adnkronos



È nato il nuovo portale del Gruppo Adnkronos



Speciale Eco-Sostenibilità



Secondo round Campagna BCD

Adnkronos e [Giovani.it](#), parola d'ordine: partecipare!

Le notizie più commentate

- 10 Scuola, via libera del Cdm al decreto salva-precarì. Gelmini: "Abbiamo mantenuto l'impegno preso"
- 9 Stampa, Berlusconi: "Oggi sui giornali tutto il contrario della realtà, povera Italia"
- 6 Gheddafi choc: cancellare la Svizzera e dividerla tra Italia, Germania e Francia

VEDI LA CLASSIFICA COMPLETA >

Le notizie più votate

Tacchi alti, punte sottili e laccetti: 4 donne su 10 pronte a ...

Berlusconi: "L'informazione buona è quella tv perché non cambia ...

Salute: tutte pazze per le scarpe, 4 donne su 10 rischiano piedi ...

[commenta](#)  [invia](#) [stampa](#)

Pulizia intestinale

Perché è di vitale importanza disintossicarsi
drnatura.it

Dimagrire 24 kg in poco

più di dieci settimane. Un metodo rivoluzionario, rapido e sicuro.
www.ventaytendencias.com/Eades_it

Salute ai Denti

Preventivi Gratuiti On-line, Impianto in Titanio € 495,00
www.Dentista.tv/Impianto



servizi

- [gruppo adnkronos](#)
- [contattaci](#)
- [palazzo dell'informazione](#)

- [ticker delle ultime notizie](#)
- [plugin di ricerca per Firefox e Internet Explorer](#)
- [feed RSS](#)

- [rassegna stampa - Senato della Repubblica](#)

[ADNKRONOS.COM](#) | [AKI ARABIC](#) | [AKI ENGLISH](#) | [AKI ITALIANO](#) | [SALUTE](#) | [LABITALIA](#) | [METROPOLISINFO](#) | [PRONTOITALIA](#) | [MUSEI ON LINE](#) | [IMMEDIAPRESS](#)

© 2009 Giuseppe Marra Communications - Partita IVA 01145141006

Ign Testata giornalistica registrata Registrazione numero 478 del 7 dicembre 2004 presso il Tribunale di Roma Direttore responsabile Giuseppe Pasquale Marra Condirettore responsabile Andrea Pucci