

# CUCINA, BALLO E MARE

## Su "Dipiù" la dieta dell'estate di Milly Carlucci

Con  
la collaborazione  
della nutrizionista  
**Sara Farnetti**,  
del personal trainer  
**Manolo Nannini**,  
di **Natalia Titova**,  
di **Raimondo Todaro**



Testi di  
**Stefania Mazzoni**

Foto di  
**Roberto Guberti**

**PRIMO  
FASCICOLO**  
da staccare



**RICETTE FRESCHE E GUSTOSE** Roma. Milly Carlucci, 57 anni, regina indiscussa di "Ballando con le Stelle", davanti alla tavola imbandita con i piatti che compongono la "Dieta dell'estate", che è una grande iniziativa di "Dipiù". Con la dottoressa Sara Farnetti, la sua nutrizionista, infatti, la conduttrice ha ideato in esclusiva

per il nostro settimanale una guida alimentare che si può iniziare durante le vacanze estive e proseguire poi in autunno, e ispirata proprio al suo modo di mangiare che, come potete vedere nella foto, è caratterizzato da ricette gustose, colorate perché ricche di verdure e frutta, e dunque particolarmente adatte al periodo estivo. Inoltre, nelle pagine successive, troverete alcuni esercizi gin-

di **Stefania Mazzoni**

**D** Roma, luglio a questo numero c'è una grande iniziativa di *Dipiù* con la collaborazione della regina indiscussa di Raiuno e di *Ballando con le Stelle*: Milly Carlucci. Con lei e la sua nutrizionista Sara Farnetti, infatti, abbiamo ideato

quella che può essere definita la "Dieta dell'estate": una dieta, cioè, ispirata a uno stile alimentare ben preciso, quello che adotta da tempo la conduttrice, e che è assolutamente consigliato nel periodo delle vacanze perché è ricco di nutrienti, quali frutta e verdura, e insegna ad avvicinarsi agli alimenti in maniera giusta, senza esagerare inutilmente, cosa assolutamente sconsigliata,

specie durante il periodo caldo. Ma non finisce qui: *Dipiù*, oltre alla "Dieta dell'estate", sempre in collaborazione con la conduttrice, ha anche studiato una serie di esercizi ginnici che potrete fare, in contemporanea con la dieta, in riva al mare, o su un prato durante il tramonto, o a bordo piscina. Sono tutti esercizi che Milly compie per il suo benessere, specie in estate, e che ha voluto tra-

smettere al pubblico, attraverso il nostro giornale, contribuendo così a creare la guida che vedete in queste pagine, chiamando due pupilli di *Ballando con le Stelle*: Raimondo Todaro e Natalia Titova, ballerini storici della sua trasmissione. A loro, ha chiesto di mostrare al pubblico i segreti per mantenersi in forma, ispirandosi ai consigli del suo personale trainer: Manolo Nanni.



«Chi comincia a seguire il mio stile alimentare, magari proprio durante le vacanze, sono sicura che alla fine non lo lascerà più», spiega Milly Carlucci. «Pure gli esercizi ginnici consiglio di continuare a farli anche una volta rientrati in autunno, perché, anche se si torna alla vita “normale”, è un dovere ritagliarsi sempre un momento tutto per noi».

Dunque, quello che la conduttrice

consiglia a tutti è di cominciare a fare i “compiti” durante le vacanze, imparando a mangiare bene e a tenersi in forma nella maniera più giusta. E poi di non abbandonare più queste “regole” del benessere, una volta ricominciata la vita di tutti i giorni, prendendo alcuni accorgimenti. Come per esempio, nel caso della ginnastica casalinga, quello di non uscire subito di casa dopo avere

esagerare, ma senza neanche fare troppi sacrifici». Da un po' di tempo la conduttrice di Raiuno ha aperto un sito Internet in cui dialoga con i suoi ammiratori: *MillyCarlucci.net* «Certo, chi vorrà, dopo avere seguito i miei consigli su “Dipiù”, potrà scrivermi per avere ulteriori delucidazioni riguardo ai segreti del mio benessere», continua Milly. «Mi aiuterà nelle risposte la dottoressa Sara Farnetti».

fatto gli esercizi, ma aspettare che il sudore si asciughi per evitare di raffreddarsi con la temperatura invernale.

Ma attenzione: quando si pronuncia la parola “dieta” si pensa subito a grandi sacrifici a tavola. Invece in questa “Dieta dell'estate” che continuiamo anche d'inverno, non ci sono sacrifici enormi, anzi: pensate, è previsto anche un fritto qualche vol-

ta.

Ma ora procediamo per gradi, cercando di capire lo stile alimentare che segue Milly Carlucci e come adottarlo.

Continua la conduttrice: «Ormai è più di un anno che mi sono messa nelle mani di una nutrizionista, la dottoressa Sara Farnetti, con la quale ho studiato uno stile alimentare

*continua a pag. 4*

continua da pag. 3

che non solo mi fa sentire meglio, ma grazie al quale sono rinata. Soprattutto per un motivo».

**Quale?**

«Purtroppo, un po' come tutte le donne, ma anche gli uomini, specie in estate, ho problemi di gonfiore nel giro vita. Dall'esterno non si vede, ma ci sono periodi in cui soffro le pene dell'inferno e mi sento "tirare", nel vero senso della parola, la parete addominale. Allora, proprio con l'aiuto della dottoressa, ho imparato che, mangiando in un certo modo, quel senso di gonfiore scompare magicamente. All'inizio ho consigliato questo stile alimentare agli amici più stretti, poi ad alcuni ballerini e stelle di *Ballando con le Stelle*, e ora ho deciso di renderlo pubblico proprio su *Dipiù*, per poi commentarlo pure sul mio sito. Infatti, da qualche mese, ho aperto un blog che si chiama *MillyCarlucci.net*, in cui si parla un po' di tutto, anche di benessere. E i lettori potranno scrivermi per avere ulteriori delucidazioni. Perché, vede, questo stile alimentare non è una semplice dieta. Ma è una vera e propria guida che ci educa a tavola».

**In che senso "ci educa"?**

«Vede, come mi spiega sempre la dottoressa Farnetti, a volte a tavola crediamo di mangiare bene, e invece incappiamo in errori madornali. Per esempio, è vero che questo è un periodo molto caldo e che dunque dobbiamo bere. Ma se beviamo esclusivamente succhi di frutta finiamo per ingrassare senza nemmeno rendercene conto. Dunque, via libera all'acqua, e magari spezziamo la fame con un sedano o una albicocca, senza mai esagerare con la frutta, però, che è ricca di zuccheri e inevitabilmente fa ingrassare».

Insomma, stando alle parole della conduttrice, vale davvero la pena conoscere nel dettaglio il suo stile alimentare che abbiamo ribattezzato "Dieta dell'estate". Tra l'altro, come ha detto infatti Milly, è uno stile alimentare che, se fatto proprio, può essere seguito sempre, senza mai fermarsi, perché insegna ad avvicinarsi nel modo giusto verso i cibi, e dunque non si tratta di una dieta drastica, o una dieta a tempo.

Così, in collaborazione con la dottoressa Sara Farnetti, e la con-

continua a pag. 6



1



3

## Gli esercizi contro il male alla cervicale

**1** **ROTAZIONE** *Roma.* Natalia Titova, 38 anni, e Raimondo Todaro, 24 anni, i due ballerini di punta di "Ballando con le Stelle", mostrano gli esercizi che Milly Carlucci segue per il benessere della cervicale e che possono essere eseguiti durante le vacanze, ma anche d'inverno. Nel primo esercizio, i ballerini ruotano la testa verso la spalla destra (come indicano le frecce nella foto a sinistra). Nella seconda foto, la ruotano verso la spalla sinistra, per "sgranchire" il collo.

**2** **SU E GIU'** *Roma.* Nel secondo esercizio, per combattere il male alla cervicale, Natalia Titova e Raimondo Todaro abbassano la testa, nella prima foto, e poi la alzano, nella seconda, cercando il più possibile di andare indietro con la testa, senza tuttavia curvare la schiena. Questo esercizio serve per allungare i muscoli del collo troppo spesso contratti per via dello stress.

**3** **DI LATO** *Roma.* Durante il terzo esercizio, per combattere i mali alla cervicale, Natalia Titova e Raimondo Todaro piegano la testa di lato verso la spalla sinistra, nella prima foto, e poi la piegano di lato verso la spalla destra. In questo modo si sciogliono i muscoli laterali del collo. Una cosa importante: questo passaggio non va eseguito velocemente, ma con dolcezza e lentezza per evitare improvvise contratture con conseguente dolore.

**4** **CAPO CHINO** *Roma.* Quarto esercizio per contrastare i dolori della cervicale. Nella prima foto a sinistra, Natalia Titova e Raimondo Todaro chinano la testa verso il basso, nella seconda la piegano di lato verso la spalla sinistra. Poi questo movimento va ripetuto verso la spalla opposta. Tutti e quattro gli esercizi che vi abbiamo mostrato vanno ripetuti seguendo l'ordine, per dieci volte. Dopodiché bisogna fermarsi qualche minuto e poi si può riprendere.



## Gli esercizi per tonificare le spalle



**1 DESTRA E SINISTRA** Roma. I ballerini Natalia Titova e Raimondo Todaro, con l'aiuto di un telo da mare, eseguono il primo dei cinque esercizi per tonificare le spalle. Tenendo il telo stretto alle estremità, con le braccia tese dietro alla schiena, lo spostano a destra, nella prima foto, e poi a sinistra, nella seconda. In questo modo si sciogliono i muscoli delle braccia.

**2 A LATO** Roma. Nell'esercizio numero due, sempre tenendo il telo tirato alle estremità, Natalia Titova e Raimondo Todaro, con le braccia tese, lo alza-



**4 ALTO E BASSO** Roma. Ed eccoci al quarto esercizio dedicato alle spalle. Nella prima foto, Natalia Titova e Raimondo Todaro tengono il telo davanti, con le braccia tese. Dopodiché, nella seconda foto, sempre con le braccia tese, alzano il telo ver-

so il cielo. Pure questo esercizio è fondamentale per tonificare i muscoli delle braccia e delle spalle. «Inoltre aiuta noi donne a tonificare la parte interna delle braccia che con il tempo tende a perdere elasticità», dice Milly Carlucci, che esegue questi esercizi, almeno tre volte a settimana.



Milly Carlucci con Manolo Nannini, il personal trainer che ha messo a punto gli esercizi ginnici di queste pagine.

continua da pag. 4

nutrice stessa, abbiamo messo in pratica questo stile alimentare preparando tre tabelle settimanali. La prima tabella settimanale la trovate in queste pagine. Va dal lunedì alla domenica, e ogni giorno è suddiviso in tre pasti giornalieri. Nei prossimi due numeri di *Dipiù*, invece, usciranno le altre due. Dunque, alla fine, avremo tre tabelle settimanali, per tre settimane di dieta. Ma chi vuole potrà continuare a seguire questo stile alimentare ricominciando dalla prima tabella, o dalla seconda, o dall'ultima perché, come vedremo, ciò che conta è seguire determinate regole che stanno al-

la base di questa alimentazione.

**Ma partiamo dall'inizio Milly, in che cosa consiste il suo stile alimentare?**

«Io mangio tre volte al giorno: colazione, pranzo e cena. Può sembrare poco ma in realtà questa è una dieta altamente saziante».

**Cioè mi sta dicendo che con questa "Dieta dell'estate" non si viene mai colti dai classici attacchi di fame?**

«Premetto subito che la dottoressa concede alcuni spuntini a metà mattina o a metà pomeriggio, tipo 7 olive, 10 mandorle, o 25 grammi di cioccolato. Ma so-

lo se si viene colti dalla fame, cosa rara perché, se lei scorre la tabella di questa settimana, noterà che le ricette inserite nei tre pasti principali sono davvero gustose e, se vogliamo, anche un po' fuori dal comune. Uno dei segreti di questa alimentazione e che mi ha insegnato la dottoressa è questo: saziarsi durante i pasti, in modo da non avere più fame durante la giornata. Ma per saziarsi in modo corretto si devono seguire alcune regole. Partiamo ad esempio dalla colazione, che in questa tabella è davvero "particolare"».

**Si comincia con una bella fetta**



no, dapprima alla loro destra, nella prima foto, e poi alla loro sinistra, nella seconda foto. In questo modo sciogliono le spalle che troppo spesso rimangono in una posizione di riposo e tendono così a incurvarsi.

**3 DIETRO** Roma. A questo punto, nell'esercizio numero tre, tenendo il telo tirato alle estremità e dietro alla schiena, Natalia Titova e Raimondo Todaro, dal basso, nella foto a sinistra, lo alzano verso l'alto, nella foto a destra. In questo modo sollecitano non solo i muscoli delle braccia, ma anche quelli delle scapole che ritrovano così una grande energia e si sciogliono. Questo esercizio fa bene anche alla parte alta della spina dorsale.



**5 IN SU** Roma. Eccoci arrivati all'ultimo esercizio, il quinto, dedicato alle spalle. Tenendo il telo teso sul davanti, nella foto a sinistra, Natalia Titova e Raimondo Todaro lo sollevano facendo una lieve rotazione su loro stessi, prima alla loro sinistra, nella seconda foto, e poi alla lo-

ro destra, tenendo il telo sulla testa. In questo modo non solo si continuano a tonificare le spalle, ma a beneficiarne è pure il punto vita che viene sollecitato, senza però movimenti bruschi e improvvisi. I cinque esercizi vanno ripetuti seguendo l'ordine, per dieci volte, dopodiché è necessario fare una pausa.

**di pane casereccio condito con olio extravergine di oliva.**

«Già, ed è il modo corretto per cominciare la giornata. Vede, solitamente noi “parliamo” mangiando dolci, tipo biscotti o brioche. Ma gli zuccheri in essi contenuti vengono subito spesi e a metà mattina ci capita con più facilità di avere fame. Una fetta di pane casereccio, invece, pur essendo ricca di carboidrati, viene bruciata più lentamente durante la mattina e non avremo dunque più fame se non a pranzo».

**Senta, lei ci tiene a precisare che questo è uno stile alimentare e non una dieta dimagrante vera e**

**proprio. Eppure non posso credere che non aiuti a perdere peso.**

«Ma certo che aiuta a perdere peso, là dove ce ne è bisogno, ovviamente. In un mese, infatti, la dottoressa mi spiegava che si possono arrivare a perdere anche tre chili. L'importante è seguire determinate regole».

**Me ne parli**

«A pranzo si devono prediligere cibi a base di proteine come la carne, mentre la sera si devono prediligere cibi a base di carboidrati come la pasta. Inoltre non si deve avere paura di usare l'olio extravergine di oliva ed è concesso mezzo bicchiere di vino

rosso a pasto».

**E' addirittura concesso un fritto, parlo delle patate fritte il mercoledì a cena.**

«Sì, il fritto settimanale è un'altra caratteristica di questa guida. Esso è fondamentale per tenere in allenamento il fegato. L'importante è cuocere le patate senza bruciarle»

Queste, dunque, alcune regole della “Dieta dell'estate” che ci ha svelato Milly Carlucci. Sul prossimo numero troveremo un'altra tabella e altre semplici regole che aiutano anche a dimagrire. Come, del resto, troveremo altri esercizi ginnici, i primi dei quali sono sta-

ti eseguiti da Natalia Titova e Raimondo Todaro e che potete trovare in queste pagine.

«Servono per la cervicale e le spalle», continua Milly «che sono tra i “punti deboli” di tante persone, compresa la sottoscritta, specie durante l'estate quando l'umidità è alle stelle». La prossima settimana, invece, ci saranno altri esercizi dedicati alla schiena».

*Stefania Mazzoni*

FINE DEL PRIMO FASCICOLO

**La prossima settimana**  
Il secondo fascicolo con nuovi consigli, una nuova tabella per la dieta e nuovi esercizi

# LA TABELLA DELLA SETTIMANA

Ecco la prima tabella della "Dieta dell'estate" di Milly Carlucci • Si mangia tre volte al giorno, partendo da una ricca colazione • Le proteine come la carne sono da prediligere a pranzo • I carboidrati come la pasta sono da prediligere la sera



Milly Carlucci con la dottoressa Sara Farnetti, medico e specialista della Nutrizione.

## LUNEDI'

**Colazione** • 50 g di pane tostato con olio extravergine di oliva • Un kiwi • Un tè  
**Pranzo** • 2 uova al tegamino con salvia • 12 asparagi lessi con olio e limone • Una pesca bianca o un kiwi  
**Cena** • 100 g di rucola condita con olio e limone • 70 g di penne al pomodoro fresco e basilico (tagliate a pezzetti il pomodoro e soffriggetelo leggermente in



olio con basilico, aglio e fettine di zenzero, cuocete la pasta al dente e mantecatela nel condimento) • 150 g di catalogna o cicoria da cuocere in olio caldo con aglio schiacciato, aggiungere il prezzemolo a fine cottura

## MARTEDI'

**Colazione** • 50 g di pane tostato con olio extravergine di oliva • Un kiwi • Un tè

**Pranzo** • 250 g di pesce al cartoccio con fettine di limone e di zenzero • Un sedano • Spicchi di pompelmo  
**Cena** • Un cespo di lattuga condita con olio e limone • 70 g di spaghetti conditi con aglio, olio, peperoncino, timo e zenzero a fettine • Un peperone arrosto



con olio e limone • 200 g di fagiolini lessati e conditi con olio e limone  
**Cena** • Insalata mista condita con olio e limone • 70 g di riso basmati mantecato con 10 fiori di zucca lasciando il pistillo

## MERCOLEDI'

**Colazione** • 50 g di pane tostato con olio extravergine di oliva • Un kiwi • Un tè  
**Pranzo** • 70 g di prosciutto crudo • Un finocchio crudo in pinimonio • 200 g di melone  
**Cena** • 2 patate fritte a bastoncino con la buccia • 2 cespi di insalata belga ai ferri condita con olio e limone • 150 g di fragole

## GIOVEDI'

**Colazione** • 50 g di pane tostato con olio extravergine di oliva • Un kiwi • Un tè  
**Pranzo** • 150 g di straccetti di vitello da cuocere in padella con olio, aglio schiacciato, zenzero a fettine e prezzemolo a fine cottura • 100 g di rucola condita

## VENERDI'

**Colazione** • 50 g di pane tostato con olio extravergine di oliva • Un kiwi • Un tè  
**Pranzo** • 150 g di petto di tacchino da cuocere in padella con olio, aglio schiacciato, zenzero a fettine e prezzemolo a fine cottura • Insalata mista condita con olio e limone • 2 albicocche  
**Cena** • Insalata mista condita con olio e limone • 70 g di spaghetti aglio, olio e peperoncino con fettine di zenzero • 2 zucchine da cuocere in padella con olio, aglio schiacciato e salvia



## SABATO

**Colazione** • 50 g di pane tostato con olio extravergine di oliva • Un kiwi • Un tè

**Pranzo** • 150 g di arista di maiale da cuocere in padella con olio, aglio schiacciato, zenzero a fettine e prezzemolo a fine cottura • Un sedano crudo in pinimonio • Una pesca bianca  
**Cena** • 60 g di ceci lessi mantecati con zenzero e 4-5 gamberi lessi • 2 cespi di insalata belga e radicchio conditi con olio e limone

## DOMENICA

**Colazione** • 50 g di pane tostato con olio extravergine di oliva • Un kiwi • Un tè  
**Pranzo** • Un'orata da cuocere in padella con olio, aglio schiacciato, zenzero a fettine e prezzemolo a fine cottura • Un cetriolo condito • 2 prugne  
**Cena** • Insalata mista con 250 g di polpo lessato condito con olio e limone • Una pesca bianca



**VIA LIBERA AL FRITTO** Roma. Ecco la prima tabella della "Dieta dell'estate" ispirata allo stile alimentare di Milly Carlucci e messa a punto dalla sua nutrizionista, la dottoressa Sara Farnetti. Va dal lunedì alla domenica e riporta quello che di solito mangia la conduttrice, come le penne al pomodoro previste nella cena del lunedì, nella foto a sinistra, gli straccetti di manzo, nella foto in alto, previsti nel

pranzo del giovedì, e l'insalata mista con polpo lessato, nella foto in basso a destra. «Mangio tre volte al giorno: colazione, pranzo e cena», dice Milly Carlucci. «Per condire le insalate si può usare l'olio extravergine di oliva senza limitazioni perché è ricco di nutrienti. Inoltre è concesso mezzo bicchiere di vino rosso a pasto e anche un fritto a settimana come le patate della cena del mercoledì». Nei prossimi due numeri usciranno altre due tabelle della "Dieta dell'estate".