

Trucchi anti fame

di Laura D'Orsi - 28 Maggio 2012



2 TRUCCHI ANTI FAME

1) E se all'improvviso si è prese da un attacco di fame cosa si fa? «Uno spuntino furbo» spiega la nutrizionista Sara Farnetti. «Ma **non un frutto**: alza rapidamente gli zuccheri nel sangue e altrettanto rapidamente li fa calare, così la fame torna più di prima. Servono invece dei carboidrati abbinati a proteine e lipidi». Per esempio, due prugne con uno yogurt intero, una decina di mandorle o una fetta di avocado (già ricco di grassi benefici) condita con del succo di limone.

2) Un trucco psicologico per riuscire a mangiare meno è... **cambiare il servizio di piatti!** Secondo un recente studio dell'Università di Baltimora utilizzare stoviglie rosse fa scattare prima il senso di sazietà, riducendo del 44 per cento la quantità di cibo consumato. Pare proprio che il rosso, inconsciamente associato a un segnale di divieto, tolga l'appetito!

1 PUNTO DA RENDERE SEXY

Fateci caso: la parte del corpo che in estate è sempre in mostra sono le **braccia**. Ecco perché, se sono ben scolpite, fanno sembrare subito in gran forma. E che la maggior parte delle donne, circa 7 su 10, consideri poco tonici i propri bicipiti non deve scoraggiare: a differenza di cosce e glutei, le braccia **si rassodano più in fretta** e i primi risultati si vedono già in due settimane. Quindi, diamoci da fare a partire dal beauty. «Prima della doccia, massaggiatevi con un cucchiaino di olio di borragine, elasticizzante, sciacquate con un getto prima tiepido e poi freddo (migliora l'ossigenazione dei tessuti)» consiglia la dermatologa Magda Belmontesi. Per tonificare i bicipiti, invece, è sufficiente fare tutti i giorni un semplice esercizio. «Impugnate due pesi da mezzo chilo, portateli all'altezza delle spalle. I palmi sono rivolti l'uno verso l'altro. Poi stendete in alto le braccia lentamente, per 30 volte» spiega la personal trainer Viviana Ghizzardi.