




Richiedila Subito

CARTA VIRGILIO

E' GRATIS PER SEMPRE

Scopri anche tutti gli altri esclusivi vantaggi

Home Virgilio Notizie Sport Video Community Annunci People Mail Alice: ADSL Entra c

DONNE

Cerca nel Web



- Moda
- Bellezza
- Cucina
- Benessere
- Casa
- Mamma
- Sesso e psiche
- Attualità
- Gossip
- People
- PinkPoint
- Foto

La dieta di Miss Italia

Il buffet delle finaliste? Fragole e cipolle, ma senza rinunciare alla pasta

Publicato il 08/09/10 in [Attualità](#), | TAG: [dieta](#), [miss italia](#), [miss italia 2010](#)



Anche le aspiranti Miss piangono: soprattutto per pelle a **buccia d'arancia** e **cellulite**, indesiderati inestetismi che affliggono tutte le donne, che siano vip o comuni mortali. Se queste ultime cercano di contrastare il problema come possono, alle finaliste di Miss Italia invece viene in aiuto nientemeno che un team composto da una **nutrizionista** e da due **dermatologi**.

Insieme hanno elaborato un opuscolo, dal titolo "La salute ti fa bella", ricco di consigli sugli **abbinamenti giusti** di cibo e sui piatti alleati della bellezza e di regole per avere una **pelle sana**. "Miss Italia 2010 sarà golosa di **fragole**, **cipolle**, **pesche bianche** e **finocchi**", annuncia Sara Farnetti, la nutrizionista ufficiale di Miss Italia. Pare che al buffet delle Miss di questi cibi non ne rimanga nemmeno una briciola, da quando le finaliste ne hanno scoperte le virtù drenanti e anticellulite.

E' importante -testimoniano gli esperti- sfatare alcuni **luoghi comuni** sull'alimentazione. Come quello che vede i **carboidrati** come responsabili dell'aumento di peso: falso, perché facilitano la scomposizione dei grassi, sempre che vengano assunti con moderazione e associati nel

LO SPECIALE



Miss Italia 2010

Aspettando la kermesse: foto, gossip e novità. Ecco le foto delle 60 finaliste: quale preferisci?



Miss Italia 2010, le 60 finaliste [Virgilio nella tua città](#)

Entra
Registrati

[vai alla fotogallery](#)



Voglia di fragole

[vai alla fotogallery](#)

modo giusto. Ovvero? Se si mangia un **piatto di pasta** o di **patate** non vanno aggiunti altri carboidrati, come pane e frutta.

Se avete **bisogno di energia** vanno benissimo spaghetti e patatine fritte, oppure 3 prugne o ancora una **bruschetta**. Ovvio che è bene non aggiungere altri zuccheri e rinunciare a una **pizza** o a un dolcetto in più, pena l'aumento della ciccia.

Per **attivare il metabolismo** e bruciare di più la dieta deve essere ricca di **pesce**, che grazie allo iodio ha un buon effetto sul tono nervoso, di **verdura** e di **frutta**.

Anche gli odiati **cuscinetti di cellulite** vanno combattuti a suon di dieta, privilegiando il **riso** e le

patate che contengono meno glutine rispetto alla pasta ed evitando funghi, carne di manzo e formaggi stagionati.

Per apparire belle bisogna soffrire, come dice il proverbio. E dunque addio anche alla **caprese**, visto che è sconsigliato associare mozzarella e pomodoro e, ahimé, niente antipasti con **prosciutto e formaggi**. Anche le più golose dovranno ripiegare su finocchi, cicoria, ananas, fragole, pesche bianche e soprattutto **cipolla**, in tutte le salse.

Annunci Google

Consigli Dieta

Segui i Consigli del Nutrizionista per la Corretta Alimentazione www.merendineitaliane.it

Capelli: quale colore?

Trova il tuo colore ideale con il nostro diagnostico gratis online ! Loreal-Paris.it/Consigli-Esperti

Novità per Dimagrire

Velocemente, in Meno di 10 Giorni Perdi Tutti i Chili Di Troppo! www.AcetoDiSidro.com/Dimagrire

Gossip	Neonato	Quanto consumi	Alimentazione e Dieta	C
Arredare	Indice di massa corporea	Fitness	Kamasutra	C
Piante e Fiori	Posta del cuore	Chirurgia estetica	Video Make Up	C
Scegli il nome	Sessualità	Come fare per...	Sfilate e Backstage	T
Gravidanza	Ricette	In un minuto	Tendenze	A