

Miss Italia 2010: la salute ti fa bella



“**La salute ti fa bella**” è un opuscolo firmato da **Sara Farnetti**, specialista in Medicina interna e nutrizione funzionale del Policlinico Gemelli di Roma, oltre che **nutrizionista di Miss Italia**, insieme a Ivo Pulcini, esperto in Medicina dello sport e dermatologia, e Steven Nisticò, specialista in Dermatologia e venereologia, scritto per insegnare alle partecipanti del concorso di bellezza **i segreti per essere sane e belle** con l’aiuto della tavola, dei trucchi e dei cosmetici.

Nell’opuscolo si trovano consigli e piatti alleati della bellezza, che sfatano falsi miti intorno alle diete.

Sara Farnetti dichiara che «*Quest’anno la vincitrice sarà ancora più bella: le ragazze sono più avvenenti, più attente, informate e consapevoli a tavola rispetto all’anno scorso... Hanno infatti imparato che la bellezza risiede in un corpo sano, ed è possibile tenerlo in forma solo se si è attenti alla salute dell’organismo*».

Sarà per questo che al buffet delle finaliste vanno a ruba **fragole, cipolle crude e cotte, pesche bianche e finocchi, alimenti drenanti anti-cellulite...**

E alle miss non mancano di certo gli **spaghetti**... , anzi, l’opuscolo contiene addirittura il «**segreto di Miss Italia per mangiare gli spaghetti**». I **carboidrati**, infatti, chiarisce Sara Farnetti «*non favoriscono l’aumento di peso ma, al contrario, facilitano la scomposizione dei grassi. Però devono essere consumati con moderazione e associati in modo furbo in base alle diverse esigenze. Per liberarsi di qualche cm di troppo sulla pancia, se mangi un piatto di pasta o delle patate, non aggiungere altri carboidrati, come frutta o pane – suggerisce l’opuscolo – Se invece hai bisogno di energia componi il tuo pasto con un bel piatto di spaghetti e poi una patata fritta, oppure 3 prugne, oppure una bruschetta. Se aggiungi a questo pasto un terzo zucchero, un pezzo di pizza oppure un dolce, favorisci l’accumulo di grasso sull’addome e l’aumento di peso*».

Consigliato il consumo di **pesce** che, con il suo contenuto di iodio velocizza il metabolismo tiroideo. **Frutta e verdura** sono necessari perché forniscono le giuste sostanze che aiutano a prevenire i danni che, molto spesso, regimi alimentari seguiti in maniera drastica procurano alla pelle e ai tessuti.

Bere acqua in maniera esagerata non risolve il problema della cellulite ma va ad aggravare il lavoro dei reni che invece andrebbe agevolato con alimenti che favoriscono l’eliminazione dei sali responsabili della ritenzione dei liquidi nei tessuti. Bisogna evitare alimenti come manzo, funghi, bieta e spinaci cotti, formaggi stagionati e troppi pomodori.

La miniguia contiene anche consigli sulle **associazioni alimentari da evitare**.

Insomma, una vera e propria guida alla salute e alla bellezza, consegnata nelle mani delle miss per terminare il concorso in ogni caso...vincenti!

- [No ai carboidrati: ecco la dieta per dimagrire subito](#)
- [Dieta ammazza calorie per vivere di più e bene](#)

[Commenta Articolo](#) | [Aggiungi Newnotizie ai preferiti](#) | [Home](#)



www.ddestetica.it

Annunci Google



Multimedia

[1](#) [2](#) [3](#) [4](#) [5](#)

[Mauro Marin, videointervista esclusiva per Newnotizie: preview](#)

Photo Gallery



Cerca...



Translate Newnotizie.it



Articoli recenti

Mi piace



In alto



Video Newnotizie.it



[Jennifer Thompson, l'escort che ha fatto imp\[...\]](#)



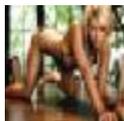
[Il lato sexy e trendy della Mostra del Cinema di V\[...\]](#)



[Cameron Diaz, sexy e senza mutande?\[...\]](#)



[Una gran bella giocatrice a Miss Italia\[...\]](#)



[La sexy Paris Hilton, stella in declino?\[...\]](#)

[Archivio foto](#)

Newsletter

Ricevi periodicamente le news più interessanti direttamente sulla tua e-mail su Newnotizie.it

Tua mail



- [Donne e Lifestyle](#)

[Gioca con il carrè di Hermès!](#)

Se avete sempre associato il foulard a vostra nonna vi sbagliavate, il “carrè”...



- [Tv](#)

[Veronica Ciardi cresce su Facebook](#)

Quando il Grande Fratello è nato, Facebook ancora non esisteva. Sarebbero passati alcuni...



Cerca...



Translate Newnotizie.it



Articoli recenti



In alto



Video Newnotizie.it



- [Gossip](#)

[X Factor 4, Marco Mangiarotti: Anna Tatangelo ed Elio non sono Morgan](#)

Da “Amici 10” a “X Factor 4”, Marco Mangiarotti non lascia scampo a...



- [Animali & Ambiente](#)

[Vivisezione: lettera di una cittadina al Presidente della Repubblica](#)

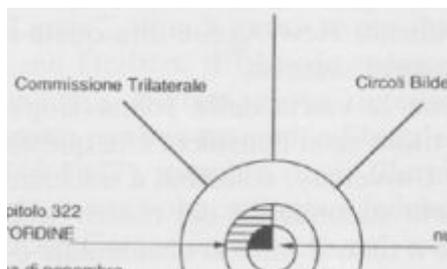
Pubblichiamo un' accorata lettera indirizzata a Giorgio Napolitano, Presidente della Repubblica, scritta da...



- [Nostalgia '90](#)

[Nostalgia '90, le televendite del Baffo e il suo impeccabile stile – VIDEO](#)

Più baffo di Stalin, di Bergomi e del logo old school della birra...



- [Interviste & Approfondimenti](#)

Miss Italia 2010: la salute ti fa bella



“**La salute ti fa bella**” è un opuscolo firmato da **Sara Farnetti**, specialista in Medicina interna e nutrizione funzionale del Policlinico Gemelli di Roma, oltre che **nutrizionista di Miss Italia**, insieme a Ivo Pulcini, esperto in Medicina dello sport e dermatologia, e Steven Nisticò, specialista in Dermatologia e venereologia, scritto per insegnare alle partecipanti del concorso di bellezza **i segreti per essere sane e belle** con l’aiuto della tavola, dei trucchi e dei cosmetici.

Nell’opuscolo si trovano consigli e piatti alleati della bellezza, che sfatano falsi miti intorno alle diete.

Sara Farnetti dichiara che «*Quest’anno la vincitrice sarà ancora più bella: le ragazze sono più avvenenti, più attente, informate e consapevoli a tavola rispetto all’anno scorso... Hanno infatti imparato che la bellezza risiede in un corpo sano, ed è possibile tenerlo in forma solo se si è attenti alla salute dell’organismo*».

Sarà per questo che al buffet delle finaliste vanno a ruba **fragole, cipolle crude e cotte, pesche bianche e finocchi, alimenti drenanti anti-cellulite...**

E alle miss non mancano di certo gli **spaghetti...**, anzi, l’opuscolo contiene addirittura il «**segreto di Miss Italia per mangiare gli spaghetti**». I **carboidrati**, infatti, chiarisce Sara Farnetti «*non favoriscono l’aumento di peso ma, al contrario, facilitano la scomposizione dei grassi. Però devono essere consumati con moderazione e associati in modo furbo in base alle diverse esigenze. Per liberarsi di qualche cm di troppo sulla pancia, se mangi un piatto di pasta o delle patate, non aggiungere altri carboidrati, come frutta o pane – suggerisce l’opuscolo – Se invece hai bisogno di energia componi il tuo pasto con un bel piatto di spaghetti e poi una patata frita, oppure 3 prugne, oppure una bruschetta. Se aggiungi a questo pasto un terzo zuccheri, un pezzo di pizza oppure un dolce, favorisci l’accumulo di grasso sull’addome e l’aumento di peso*».

Consigliato il consumo di **pesce** che, con il suo contenuto di iodio velocizza il metabolismo tiroideo. **Frutta e verdura** sono necessari perché forniscono le giuste sostanze che aiutano a prevenire i danni che, molto spesso, regimi alimentari seguiti in maniera drastica procurano alla pelle e ai tessuti.

Bere acqua in maniera esagerata non risolve il problema della cellulite ma va ad aggravare il lavoro dei reni che invece andrebbe agevolato con alimenti che favoriscono l’eliminazione dei sali responsabili della ritenzione dei liquidi nei tessuti. Bisogna evitare alimenti come manzo, funghi, bieta e spinaci cotti, formaggi stagionati e troppi pomodori.

La miniguia contiene anche consigli sulle **associazioni alimentari da evitare**.

Insomma, una vera e propria guida alla salute e alla bellezza, consegnata nelle mani delle miss per terminare il concorso in ogni caso...vincenti!

- [No ai carboidrati: ecco la dieta per dimagrire subito](#)
- [Dieta ammazza calorie per vivere di più e bene](#)

[Commenta Articolo](#) | [Aggiungi Newnotizie ai preferiti](#) | [Home](#)



www.ddestetica.it

Annunci Google



Multimedia

[1](#) [2](#) [3](#) [4](#) [5](#)

[Mauro Marin, videointervista esclusiva per Newnotizie: preview](#)

Photo Gallery

Cerca...

Translate Newnotizie.it

Articoli recenti

Mi piace

In alto

Video Newnotizie.it