

SILHOUETTE

DONNA

Linea, moda, bellezza, attualità

€ 2,20

**bastano
2 giorni**

**A SETTIMANA
E PERDI 4 KG
IN UN MESE**

LE DIETE MINI

- FAST
- DEI 2 GIORNI
- WEEK END

DIMAGRIRE
È UNA QUESTIONE
DI TESTA

MODA

TINTE FLUO, FIORI,
RIGHE PER I COSTUMI
STILE MIAMI BEACH

**LIFTING
INVISIBILE**

CONTRO IL
DOPPIO MENTO

**TRATTAMENTI
A ZONA**

COSÌ RIMODELLI
PANCIA, BRACCIA,
GINOCCHIA

CELLULITE

PROVA IL BAGNO
ALLE CERAMIDI
E LA MASCHERA
LEVIGANTE

CAPELLI

SCOMPOSTI
E "AMPLIFICATI"
PER STUPIRE

NAIL ART

GIOCA CON
PIUME E COLORI





Pane, pasta, riso. Sono i cibi a cui si pensa subito di dover rinunciare quando si vuole dimagrire. **Perdere peso senza rinunciare ai carboidrati però è possibile.** Basta saperli associare bene per dare al corpo carica ed energia e nello stesso tempo stimolare il metabolismo e smaltire i chili di troppo. Per farlo **basta "contare" gli zuccheri di pranzo e cena**, in modo facile ed efficace, come proponiamo nella dieta di queste pagine pensata per le nostre lettrici dalla dottoressa Sara Farnetti, specialista in Medicina Interna e Fisiopatologia del Metabolismo e della Nutrizione e che permette di perdere fino a quattro/cinque chili in un mese. Per mangiare tutto ma nei momenti giusti come fa anche Michela Coppa, splendida conduttrice, appassionata di cucina ma attenta alla linea.

a dieta contando gli zuccheri

Per perdere fino a 5 chili in un mese
senza rinunciare al pane e alla pasta.
Scegliendo i giusti mix di alimenti per
ogni pasto della giornata

LA SLOT MACHINE dei piatti

Per dimagrire, e soprattutto per liberarsi dei cm di troppo sulla pancia che spesso sono legati all'eccessiva produzione di insulina, bisogna assumere un solo zucchero a pasto. «Si può parlare quasi di una **"slot-machine" dei cibi: alcune accoppiate sono vincenti, altre no.** Quindi si alla pasta, al riso alle patate, sempre ben conditi, da soli e accompagnati da verdure drenanti che aiutano a eliminare i liquidi in eccesso. Si anche a un secondo proteico a base di carne, pesce, uova accompagnato da due fette di pane, meglio se tostato perché gonfia meno, oppure, al posto del pane, da un frutto di stagione. No, invece, alla pasta con la frutta o con il pane o ancora con un dolce: **se si mangia il primo piatto un secondo zucchero non è concesso**» dice la dottoressa Farnetti.



0919223

0919223

LINEA



quando il menù è troppo "dolce"

Un piatto di patate lesse e un'arancia: un pasto ipocalorico, spartano (e anche un po' triste) ma che, a sorpresa, non aiuta a dimagrire. «Questa combinazione di cibi, in apparenza molto sana, in realtà non è l'ideale per attivare il metabolismo e dimagrire perché associa due zuccheri, quelli delle patate e quelli dell'arancia» spiega la dottoressa Farnetti. **«Pane, pasta, riso, patate, pizza, legumi, frutta non sono vietati di per sé ma non devono essere associati nello stesso pasto.** Assumere più alimenti contenenti zuccheri nello stesso pasto crea, infatti, il rischio di picchi glicemici: il glucosio passa troppo rapidamente dal sangue ai tessuti e torna rapidamente il senso di fame. **Si stimola l'insulina e quindi l'accumulo di grassi specialmente sulla pancia.** Attenzione, però, questo non vuol dire eliminare i carboidrati, che anzi sono un motore energetico indispensabile per l'organismo, ma solo consumarli con moderazione e in modo "furbo"».

TANTA VERDURA ANTIOSSIDANTE

Per proteggere la pelle è necessario introdurre nell'alimentazione la giusta quantità di verdura. «Le verdure, fresche e di stagione, sono ricche d'acqua di "vegetazione": l'acqua migliore perché è filtrata e arricchita da un essere vivente, la pianta. Gli ortaggi forniscono antiossidanti che combattono i radicali liberi responsabili dell'invecchiamento delle cellule, dell'ossidazione del colesterolo, di alcune malattie croniche» spiega la dottoressa Sara Farnetti.

SEMPLICE, sempre

Quella del "conto degli zuccheri" è una regola facile da seguire e che **si può applicare ovunque**, anche quando si mangia fuori: al ristorante, per esempio. «Basta scegliere bene dal menù. Niente antipasto con la bruschetta se poi si mangia la pasta o la pizza, mentre la macedonia o anche **un sorbetto o un dolce sono concessi dopo il filetto alla griglia** oppure il sauté di cozze» dice la dietologa.

FRUTTA d'estate

La frutta che nella nostra dieta si consiglia di mangiare a pranzo, è quella tipica estiva. «**Ricca di acqua, ha un'azione drenante. Si può scegliere per esempio fra pesche, albicocche, 1 o 2 kiwi.** La frutta contiene fibre che moderano l'azione degli zuccheri, rallentando il rialzo della glicemia, ma va sempre consumata senza eccedere nelle quantità. E come spezzafame qualche volta si può provare, al posto della frutta, **un fresco pinzimonio di verdure** o dei cetrioli».



il programma

La dieta ideata dalla dottoressa Sara Farnetti non si basa su un rigido conteggio calorico ma sull'azione specifica degli alimenti, può essere seguita per un mese e fa perdere da 2 a 5 chili e una taglia, ridisegnando la figura, alleviando la ritenzione idrica e i gonfiori e rispettando il tono muscolare.

TUTTI I GIORNI

La colazione e gli spuntini da consumare a metà mattina o metà pomeriggio sono uguali tutti i giorni. L'olio per condire e cucinare può essere usato liberamente come d'abitudine.

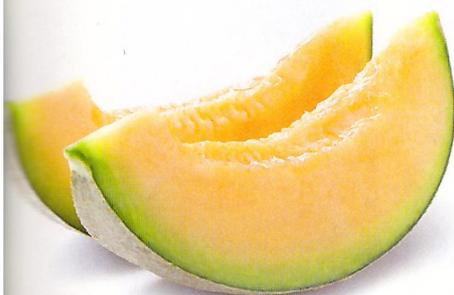
Colazione: 50 g di pane casereccio tostato e condito con olio extravergine di oliva; tisana allo zenzero fresco.

Spuntino: 25 g di cioccolato extrafondente (80%)

LUNEDÌ

Pranzo: 2 uova al tegamino con foglie di salvia fresca; 150 g di fagiolini lessi; 3 albicocche

Cena: insalata di lattuga; 80 g di riso selvatico al dente mantecato insieme a 2 carote tagliate a julienne cotte in olio, menta, timo, salvia



MARTEDÌ

Pranzo: 2 cetrioli in insalata con 10 foglie di basilico fresco; 2 sogliole cotte in padella con olio e zenzero grattugiato; 10 ciliegie

Cena: insalata tipo iceberg prima di iniziare il pasto; 80 g di spaghetti con le vongole

MERCOLEDÌ

Pranzo: crudité; 150 g di tartare di carne con limone olio pepe; 50 g di pane a bruschetta

Cena: 80 g di penne mantecate in salsa di pomodoro fresco e basilico; una scarola ripassata in olio e capperi con 10 olive

GIOVEDÌ

Pranzo: 2 calamari alla griglia; 200 g di fagiolini al vapore; una tazza di fragoline con panna montata senza zucchero

Cena: 2 cetrioli a fettine; 80 g di riso basmati mantecato con olio ed erbe aromatiche; 15 g di cioccolato extrafondente (80%)

VENERDÌ

Pranzo: un radicchio crudo; 150 g di pollo cotto in padella; 15 ciliegie

Cena: 2 carote crude; 80 g di penne ripassate in olio e salvia e un cucchiaio di pinoli

SABATO

Pranzo: insalata mista con basilico; 150 g di alici in padella con olio

TISANA ALLO ZENZERO

Ingredienti:

10 g di radice fresca di zenzero g, 200 ml di acqua, 5 g di miele.

Preparazione: pelare lo zenzero, ridurlo a fettine sottili, lavarlo bene e metterlo in una teiera. Far bollire l'acqua quindi versarla sulle fettine di zenzero. Lasciare in infusione per 10/15 minuti. Filtrare e bere, dolcificando con un cucchiaino di miele. Non usare in gravidanza o se si soffre di disturbi gastrici o calcoli biliari.

e menta; 3 fette di melone

Cena: 150 di insalata di spinaci crudi conditi con olio, basilico e un cucchiaio di parmigiano reggiano; 2 patate fritte tagliate a bastoncino; una pesca bianca o due albicocche

DOMENICA

Pranzo: insalata verde; 2 uova cotte al tegamino con foglie di salvia fresca; 12 asparagi al vapore con olio e limone; 50 g di pane a bruschetta

Cena: 70 g di fagioli lessi in insalata; 200 g di catalogna bollita e ripassata in padella con aglio, olio e peperoncino; una fetta di pane tostato

MANTENIMENTO

Terminata la dieta si possono continuare a seguire le regole facendo però delle aggiunte. Quindi, come nei menù della dieta, bisogna prevedere a pranzo proteine con verdure crude, a cena un primo piatto con verdure cotte e crude. Si può però associare a pranzo una piccola porzione di pane casereccio tostato e a cena un piatto di carne bianca o pesce.

Lucia Fino

