

SILHOUETTE

DONNA

Linea, moda, salute, bellezza

POCKET
€ 1,50

LA DIETA FUNZIONALE - 5 KG

IN UN MESE

E PERDI CM SOLO
NEI PUNTI CRITICI

*provato
per voi*

BIOLIFTING

MASSAGGIO,
AUTOMASSAGGIO E
GYM CHE DISTENDONO
IL VISO (QUASI)
COME IL BISTURI

BELLEZZA

CONQUISTALO
CON UN TRUCCO SEXY

COPPIA

TU, LUI E LA SUOCERA:
ESERCIZI DI SOPRAVVIVENZA

MODA SPORT&CHIC

LIPOSUZIONE

ORA SI ASSOCIA
ALLE TECNICHE D
BODY TIGHTENING
PER RIDURRE
E RASSODARE

CAPELLI

PIEGA E COLORE
PERFETTI CON IL
FAI-DA-TE SE SEGUI
I CONSIGLI
DELL'HAIR STYLIST

LINEA

NUOVE VERITÀ
SULL'ASPARTAME

PILOXING

BOXE+PILATES+DANZA:
DIMAGRIRE PUÒ ESSERE DIVERTENTE



LA DIETA FUNZIONALE

con i consigli di
Elena Sofia Ricci

Per dimagrire fino a 5 chili in un mese e rimodellarsi, perdendo centimetri nei punti critici. Senza rinunce inutili, anzi, mangiando in modo gustoso, sano e completo

Una dieta per cui non esistono alimenti proibiti ma solo i giusti abbinamenti per sfruttare al meglio i principi nutritivi dei cibi e riattivare i meccanismi metabolici del corpo. Un programma vario, completo, piacevole, **pensato per dimagrire e sentirsi in forma senza imporsi le privazioni di menù troppo restrittivi** che impoveriscono l'organismo e abbassano il tono dell'umore. È l'idea della dieta Funzionale, ideata dalla dottoressa Sara Farnetti, esperta in malattie del metabolismo. Per perdere peso ma soprattutto vedersi diverse allo specchio: più sottili, più armoniose, con meno centimetri nei punti critici. E sentirsi più energiche e vitali. È lo stile alimentare di Elena Sofia Ricci, uno dei volti più amati del piccolo e grande schermo, che abbiamo intervistato per farci raccontare come vive questa scelta di salute e benessere.

*attenta alla forma
ma con intelligenza*

«HO DETTO ADDIO ai programmi punitivi»

Elena Sofia Ricci è un'attrice versatile, brillante e ironica, che passa da film d'autore a fiction di successo. Ha finito da poco di girare l'ultimo film di Ferzan Özpetek *Allacciate le cinture in uscita a marzo* e sta per tornare in televisione con ruoli molto diversi: la direttrice di banca arivistica di *Le due leggi* e la simpatica suor Angela nella terza serie di *Che dio ci aiuti*. Oltre al talento Elena Sofia ha conquistato il pubblico anche per la sua bellezza dolce e femminile: le abbiamo chiesto di parlarci dei segreti della sua forma.

● **So che sei da sempre molto attenta all'alimentazione...**

«È vero, ma oggi ho trovato il mio equilibrio e mi sento bene proprio grazie alla dieta Funzionale che mi ha insegnato a mangiare meglio e in modo molto più gratificante... Io ero in lotta con i chili di troppo fin dall'adolescenza, quando ho iniziato a seguire regimi molto severi dove mi proibivo praticamente tutto. Mangiavo poco e in modo punitivo, ma il mio metabolismo era ormai in tilt, bloccato: bastava una cena fuori e la bilancia, il giorno dopo, segnava un chilo in più. Adesso, imparando a scegliere i cibi, a condirli nel modo giusto, a organizzare bene i pasti, non mi privo di nulla, sono nel mio peso ideale e ho sconfitto i gonfiori che alcuni farmaci mi procuravano».

● **Come è la tua giornata tipo a tavola?**

«Inizio con una colazione salata con pane tostato e olio. Mi dà energia a lungo nella giornata, anche quando mi alzo molto presto perché inizio a lavorare subito sul set. Poi a pranzo mangio proteine, carne bianca e pesce soprattutto, e verdure cotte e crude con una fetta di pane. La sera, poi, mangio spesso la pasta al pomodoro o aglio e olio: una cena "anti tristezza" che aiuta anche l'umore!».

● **Hai cambiato anche modo di cucinare?**

«Sì... ero abituata mangiare tutto scondito. La dottoressa Farnetti mi ha insegnato che, invece, l'olio può essere un aiuto per far funzionare meglio il metabolismo. La pasta, al dente, saltata in padella ha un indice glicemico più basso di quella semplicemente bollita e quindi sazia di più. E neanche il fritto è escluso... senza esagerare. Io a volte ceno con un bel piatto di patatine fritte accompagnato da una verdura amara. Prima l'avrei considerato una tentazione a cui non cedere».

● **Fai anche sport?**

«Seguo un programma personalizzato in palestra sotto la guida di un trainer esperto per potenziare i muscoli, mantenere alto il metabolismo e la tonicità. Faticoso, ma ne vale la pena!».

● **Altri tuoi consigli di benessere?**

«Fare una vita sana. Io vado a dormire presto, soprattutto quando so che mi aspettano ritmi di lavoro intensi. Non bevo, tranne che in rare occasioni quando mi concedo un brindisi con gli amici e ho smesso di fumare quando avevo ventidue anni. Ma non sottovaluto anche l'importanza di sentirsi bene dentro: una buona autostima e piacersi per come si è sono importantissimi».




più *benessere*

La dieta Funzionale, ideata dalla dottoressa Sara Farnetti, specialista in Medicina Interna e Fisiopatologia del Metabolismo e della Nutrizione, parte non dal classico, e semplicistico, calcolo delle calorie ma dall'azione che i cibi, attraverso le reazioni chimiche e ormonali, hanno sul nostro corpo. «Usando bene gli alimenti, abbinandoli al meglio e mangiandoli nel momento giusto della giornata si può avere più energia, perdere peso in modo naturale, sentirsi meglio e più efficienti» spiega la dottoressa Farnetti. «A differenza delle diete ipocaloriche la dieta Funzionale non crea senso di privazione: al contrario aiuta a mangiare in modo sano e completo, assecondando i ritmi naturali del corpo e fornendogli quello che gli serve: carica e leggerezza al mattino e nelle ore centrali del giorno e un riposo più tranquillo alla sera». Il programma che proponiamo è adatto a una donna che, come Elena Sofia Ricci, vuole perdere centimetri nei punti critici, dimagrire e restare in forma e nello stesso tempo avere un'azione rivitalizzante e antiage.

LINEA

colazione mediterranea



Una **colazione dai sapori mediterranei, ma salata, apre la giornata**: al posto dei consueti dolci è previsto, infatti, pane tostato con olio extravergine di oliva e una tisana da cambiare ogni giorno: zenzero, cannella, finocchio. «Un mix perfetto che, al contrario della colazione dolce, non fa rialzare troppo i valori dello zucchero nel sangue e consente di arrivare al pranzo senza avvertire fame. Il pane tostato è più digeribile ed evita i gonfiori,

perché riduce l'effetto dei lieviti, mentre l'olio dà energia senza interferire con la glicemia: quello dal sapore leggermente pungente è il migliore e più ricco di sostanze salutari, antiossidanti e antiage» dice la dottoressa Farnetti. «**Anche le diverse tisane hanno qualità specifiche**: zenzero e cannella danno energia, riequilibrano e disinfettano, il finocchio sgonfia. Chi vuole può prendere anche un tè, tonificante e gradevole».

PRANZO energizzante

Un momento in cui prendersi cura di sé, nutrendosi bene e in modo leggero. «Il pranzo, anche quando è veloce, deve essere attento e piacevole. L'ideale è fermarsi a mangiare, staccando dal lavoro e dagli altri impegni, se possibile qualcosa di caldo, e non un piatto a caso, magari un panino dalla farcitura discutibile, ma quello che più risponde alle nostre necessità biologiche e che fa bene a tutti gli organi» dice la specialista. «**Pesce e carne bianca sono protagonisti. Le proteine a pranzo danno la giusta carica** perché stimolano la tiroide e il fegato a lavorare meglio. Inoltre aiutano ad affrontare il pomeriggio senza cali di energia e senza sonnolenza. Si può abbinare anche una piccola porzione di pane, sempre tostato, che fornisce carboidrati. **Le verdure vanno consumate come starter, all'inizio, mentre la frutta può concludere il pranzo** senza esagerare nelle quantità perché è ricca di zuccheri».



il condimento giusto

Punto forte della dieta funzionale è anche l'uso dei condimenti: no a piatti sconditi e tristemente insapori, si invece all'olio di oliva, usato senza troppe limitazioni anche per cucinare. «L'olio extravergine di oliva è ricco di antiossidanti e grassi monoinsaturi, aiuta ad avere una bella pelle e un corpo e una mente efficiente, sia per le sostanze che contiene, sia perché un cibo condito bene e nel modo giusto consente l'assorbimento delle vitamine liposolubili come la vitamina A» spiega la dietologa.

la cena che gratifica

Favorire un sonno tranquillo, non appesantire, non ostacolare il lavoro del fegato: sono queste le caratteristiche che deve avere la cena. «Per questo motivo di sera è consigliato un primo piatto di pasta o riso che favorisce l'aumento della serotonina, l'ormone della serenità e quindi aiuta il riposo e nello stesso tempo contrasta la liberazione degli ormoni che causano la ritenzione idrica» dice la dottoressa. «Altri piatti perfetti per la cena sono quelli a base di uova, veloci e facili da preparare, pesci come le alici, verdure stufate o ripassate in padella come cavolfiore e finocchi ma anche carciofi fritti senza pastella, ad azione detox».

**ogni momento del giorno
ha esigenze diverse**

Il programma

Il programma, pensato per le lettrici di Silhouette dalla dottoressa Sara Farnetti, non segue un rigido calcolo calorico ma il migliore abbinamento dei cibi. Consente di ridisegnare la figura, combattendo i gonfiori e mantenendo la tonicità muscolare. In un mese permette di perdere fino a cinque chili e una taglia.

TUTTI I GIORNI

Colazione e spuntini:

La colazione è sempre uguale: 50 g di pane casereccio tostato con olio e sale; una tisana o un té. Negli spuntini di metà mattina e metà pomeriggio si possono consumare a scelta 10 mandorle o 7 olive verdi ben sciacquate o 15 g di cioccolato extra fondente o un frutto di stagione.

Condimenti

L'olio extravergine di oliva si può usare come d'abitudine, liberamente, per condire e cucinare.

LUNEDÌ

Pranzo: insalata mista con una melagrana; 150 g di straccetti di vitello con 100 g di rucola condita con olio e zenzero; 50 g di pane casereccio tostato.

Cena: un finocchio, 60 g di rigatoni al dente saltati in padella con olio ed

erbe aromatiche (salvia, timo, rosmarino, zafferano e peperoncino); 200 g di cicoria ripassata con olio e peperoncino.

MARTEDÌ

Pranzo: insalata verde con otto gamberoni e tre scampi alla griglia, otto olive e foglie di basilico; 150 g di frutti di bosco; 50 g di pane casereccio tostato.

Cena: un'insalata di lattuga condita con olio e limone; due cuori di carciofo infarinati e fritti; due mandarini.

MERCOLEDÌ

Pranzo: un sedano condito con olio e limone; 150 g di petto di pollo alla griglia con rucola fresca; due mandarini.

Cena: due finocchi stufati; 150 g di puntarelle bollite con alici in salamoia ben sciacquate; 50 g di pane casereccio tostato.

IL PLUS DELLE SPEZIE

Nella dieta non manca un plus di sapore: quello delle spezie. «Bisogna imparare a usarle nei piatti. Non solo perché li fanno diventare più buoni ma perché hanno un effetto benefico sull'organismo. In particolare salvia e zenzero agiscono sul sistema digestivo e anche su quello metabolico e ormonale, fondamentali per la donna» commenta la dottoressa Farnetti.

GIOVEDÌ

Pranzo: due calamari cotti in padella con olio e zenzero; insalata mista con rucola; una mela verde ben lavata con la buccia.

Cena: due carciofi crudi in insalata, tagliati a fettine sottili e conditi con olio e limone; 60 g di spaghetti aglio e olio.

VENERDÌ

Pranzo: 150 g di vitello in padella con rucola; un finocchio; un kiwi, 50 g di pane casereccio tostato.

Cena: frittata di due uova e broccolotti al vapore; insalata iceberg con cipolla fresca cruda, condita con olio e aceto; 50 g di pane casereccio tostato.

SABATO

Pranzo: 100 g di valeriana; 250 g di sogliola cotta in padella e aromatizzata con la salvia; due mandarini; 50 g di pane casereccio tostato.

Cena: 150 g di cavolfiore stufato con olio e curcuma; insalata mista con un avocado e limone; 50 g di pane casereccio tostato.

DOMENICA

Pranzo: un finocchio in pinzimonio, 150 g di petto di pollo in padella con olio e salvia, una fetta di ananas; 50 g di pane casereccio tostato.

Cena: 150 g di rucola, 2 uova al tegamino con salvia; insalata belga ai ferri condita con olio e aceto; 50 g di pane casereccio tostato.

Per terminare il programma bisogna continuare a seguire le regole della dieta funzionale, 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 possono però aggiungere altre pietanze: pasta a pranzo e, invece, a cena, quando è prevista la pasta, una piccola porzione di carne bianca o pesce.

MANTENIMENTO



Lucia Fino