

DOSSIER

# PROVA BIKINI NON TI TEMO!

Ogni anno, in questo periodo, per tante donne si consuma davanti allo specchio un piccolo dramma: ci si trova fuori forma e scatta il timore di scoprirsi. Superarlo si può, con sapienti trucchi last minute e buone abitudini da prendere al volo

*servizio di Francesca Solari, con la consulenza della dottoressa Licia Colombo, dietologa e nutrizionista, dottoressa Sara Farnetti, specialista in Medicina Interna, dottoressa Elena Casiraghi, specialista in alimentazione e integrazione dello sport, Cristina Fogazzi, titolare di Centro Estetico, dottoressa Emanuela De Martino, fisioterapista*

**N**essuno o quasi ne è immune: lo stress da prova costume o "bikini blues", caratterizzato da ansia e insoddisfazione nei confronti della propria forma fisica, colpisce duramente non appena i primi caldi costringono a scoprirsi e le belle giornate invitano a programmare i primi weekend al mare. Inutile dire che farsi prendere dal panico è inutile e controproducente: in fondo siamo ancora a giugno, e uno o due mesi sono sufficienti per giocare d'astuzia e tornare a sorridere davanti allo specchio! I segreti per riuscirci? Costanza, realismo sugli obiettivi da raggiungere, movimento e, soprattutto, alimentazione controllata: senza dimenticare che il bagnasciuga non è una passerella, e che ciò che più conta, per fare un figurone in spiaggia, è sentirsi bene con noi stesse.



DOSSIER / prova bikini

# SCONFORTO da camerino:

Un piccolo decalogo per non farsi prendere dall'ansia e per fronteggiare con il sorriso la prova costume. Con i modelli più adatti alla tua silhouette



Scannerizzate senza pietà dalle luci al neon di un camerino mentre arranchiamo con i laccetti e le spilline di quel due pezzi che, sul manichino, ci sembrava delizioso; oppure seminude di fronte allo specchio di casa alle prese con gli short che lo scorso anno in Grecia ci stavano così bene (come se l'abbronzatura non facesse la differenza!); o, peggio ancora, appena uscite dalla cabina, un po' bianchicce e impacciate durante la prima domenica al mare... insomma, tutte noi abbiamo avvertito, almeno una volta nella vita, quel senso di inadeguatezza dovuto a qualche buchetto di cellulite o un paio di rotolini di troppo: è così comune, il cosiddetto "bikini blues" da essere diventato addirittura oggetto di uno studio scientifico australiano condotto da Marika Tiggemann, psicologa presso la Flinders University. Il lavoro ha evidenziato gli effetti negativi che lo scoprirsi genera sull'autostima delle persone, e delle donne in particolare. Come reagire? Ecco un semplice decalogo per non farsi prendere dall'ansia e fronteggiare con il sorriso questo piccolo "dramma di stagione":

- 1 No alle lacrime di cocodrillo** Non è certo ora di colpevolizzarsi per tutte quelle volte in cui, durante l'inverno, abbiamo bigiato la palestra in favore di un ricco happy hour, o abbiamo flirtato troppo intensamente con il vasetto della cioccolata. Dirsi che "è troppo tardi" rischia di diventare un alibi per non fare nulla.
- 2 Concediamoci un accessorio prezioso: il sorriso** Ci avete mai fatto caso? Le donne considerate affasci-

nanti non sono necessariamente belle o magrissime, ma sprigionano positività e sicurezza. Pensiamoci!

**3 Coccoliamo la pelle:** una depilazione ben fatta, uno scrub, un massaggio quotidiano con crema idratante regaleranno alla pelle un aspetto più tonico e compatto, incoraggiandoci a coccolarci di più.

**4 Siamo costanti nei trattamenti: bando alla pigrizia!** Il tempo a disposizione non è molto, per cui la perseveranza (nei trattamenti estetici, nella dieta, nello sport) è fondamentale.

**5 Valorizziamoci!** Scegliamo abiti e costumi che esaltino i nostri punti di forza e minimizzino i difetti. Inutile strizzare un lato B opulento in un microslip o mortificare un seno mignon in un top a fascia. Per capire qual è la mise perfetta a seconda della propria silhouette, vedi box a lato.

**6 Facciamoci un regalo** Una crema, un coloratissimo pareo e un paio di sandali gioiello saranno un ottimo viatico da mettere in valigia.

**7 Godiamoci le giornate lunghe** Approfittiamo della luce e torniamo a casa a piedi dal lavoro, se si può. Gambe, glutei e umore ringrazieranno.

**8 Coinvolgiamo un'amica** o, perché no, il fidanzato, se ha un po' di pancetta da smaltire. Seguire una dieta o allenarsi in due è più lieve e divertente.

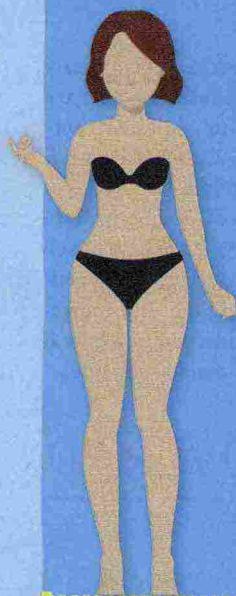
**9 Balliamo!** In estate, anche in città, concerti e serate con musica dal vivo diventano più frequenti. Approfittiamone per andare a ballare: modelleremo il nostro corpo divertendoci.

**10 Abbronziamoci** Prendiamo un po' di sole sul terrazzo nel fine settimana, oppure concediamoci un po' di autoabbronzante. Il nostro aspetto sarà subito più radioso e soprattutto curato.

# se lo conosci, puoi superarlo

## I MODELLI GIUSTI PER MINIMIZZARE I DIFETTI ED ESALTARE I TUOI PUNTI FORTI

### A PERA



► IL BUSTO È SNELLO, I FIANCHI LARGHI, IL LATO B GENEROSO E LE COSCE UN PO' ABBONDANTI

Riequilibrare la proporzione fra seno e fianchi scegliendo una scollatura che faccia apparire più pieno il décolleté: un reggiseno push-up o un modello allacciato dietro al collo, che regala ampiezza alle spalle. Lo slip non dovrà essere troppo "minimal", né troppo sgambato: ma neanche castigatissimo perché occorre dare slancio alle gambe. Equilibrio è la parola d'ordine! Per chi preferisce il costume intero, che sta tornando prepotentemente di moda, il consiglio è sempre quello di porre l'accento sul busto con scollati sostenuti, decorati o asimmetrici.

### A MELA



► IL PUNTO VITA È PIÙ LARGO, DEI FIANCHI ED È DELLE STESSE DIMENSIONI O QUASI DEL BUSTO; DI CONTRO, LE GAMBE POSSONO ESSERE MOLTO SNELLE

Fuori seno e gambe, se sono snelle e toniche! I nostri sforzi si dovranno concentrare sul minimizzare la pancetta. Sì, allo stile pin-up, nuovamente attualissimo, con slip anni Cinquanta alti in vita; ma anche ai drappaggi strategici sulla pancia, sia che si scelga il bikini, sia che si preferisca il costume intero. Per quel che guarda i colori da scegliere, ok al color block (tinta unita), anche brillante, o alle righe verticali, che slanciano.

### A CLESSIDRA



► BUSTO E FIANCHI HANNO PIÙ O MENO LA STESSA AMPIEZZA, MA IL PUNTO VITA È MOLTO PIÙ STRETTO

Fortunate le donne che possono vantare questo tipo di fisico, sinuoso e femminile. Che dire? Le donne a clessidra possono permettersi diverse soluzioni, certe di non sbagliare: dal reggiseno a balconcino a quello all'americana, ai più disparati modelli di costume intero. Sì anche ai laccetti se il fisico è tonico. Evitate soltanto, se siete curvy, di comprimere un seno troppo abbondante in un reggiseno a fascia o a strizzare fianchi generosi in minislip e trikini, che non darebbero scampo a eventuali rotolini.



### A RETTANGOLO



► SOLITAMENTE LE DONNE MAGRE ED EFFEBICHE, OPPURE ATLETICHE HANNO QUESTA LINEA, PER CUI BUSTO, VITA E FIANCHI APPAIONO TUTTI D'UN PEZZO

La parola d'ordine, in questo caso, è ammorbidire, cercando di creare, giocando d'astuzia, qualche curva. Via libera allora, per il reggiseno, a fasce, laccetti, ruches (piccole balze) e perfino al difficilissimo triangolino anni Settanta: da evitare il balconcino, che rischierebbe di apparire vuoto, e le fantasie a righe verticali, che riducono i volumi. Per la stessa ragione saranno da evitare gli slip troppo castigati; preferite quindi modelli minimal o, perché no? Osate il difficile trikini, che disegna curve laddove c'è una silhouette troppo angolata.



DOSSIER / prova bikini

Dal pasto sano e bilanciato (anche in ufficio) al personal trainer, passando per i consigli del nutrizionista e, per i più sportivi, agli esercizi da fare al parco o sotto l'ombrellone. Quest'anno non ci sono più scuse per arrivare impreparati all'appuntamento con la bella stagione

# DALL'ESTETISTA

## Le coccole che fanno bene a corpo e cuore

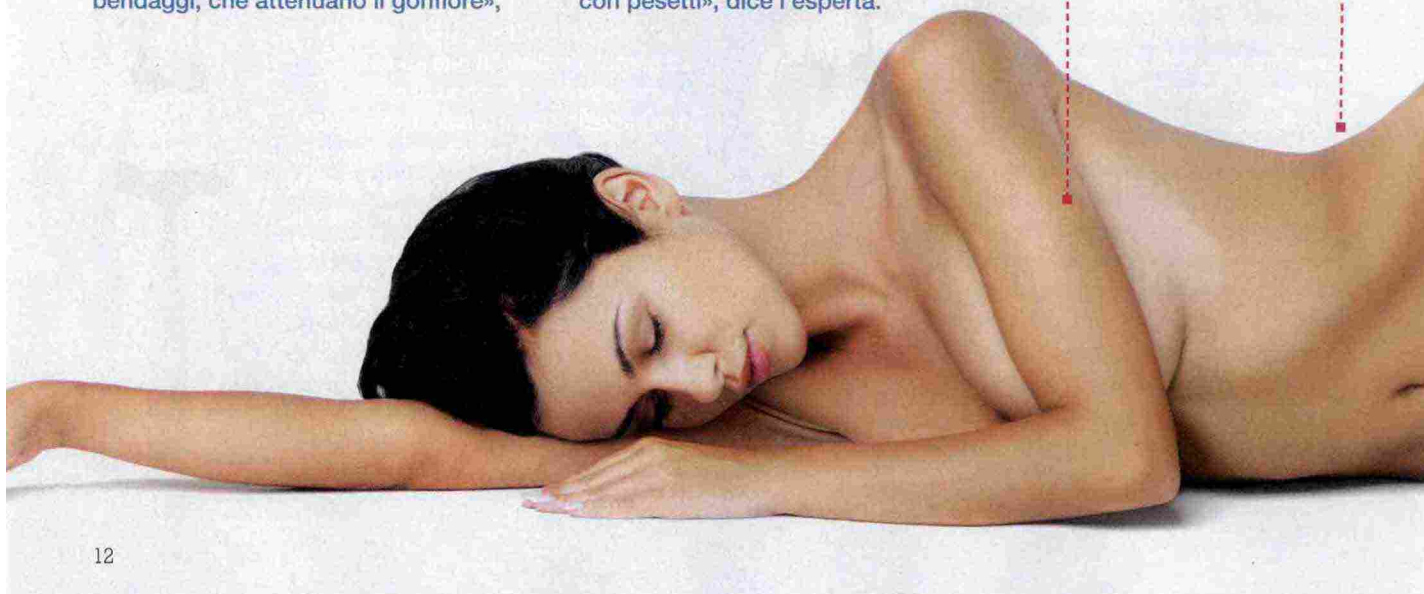
**C**ellulite, gonfiore e scarsa tonicità fanno venire voglia di indossare uno scafandro, più che un bikini? Colpa anche del caldo, che favorisce la dilatazione dei vasi sanguigni, rendendo più difficile il ritorno venoso e linfatico e facendo aumentare il gonfiore. Ma non è ancora tardi per correre ai ripari e per sottoporsi a qualche trattamento estetico che migliori visibilmente la situazione in

un paio di mesi. «A un patto, però: l'importante è non lasciarsi tentare dai rimedi "fai da te", ed essere perseveranti», avverte Cristina Fogazzi, titolare del Centro Estetico Bellavera a Milano e popolarissima in Rete come l'Estetista Cinica grazie al suo blog (*estetistacinica.it*), in cui dispensa dritte che coniugano una impeccabile professionalità con una buona dose di ironia e di lucido realismo.

### GIROVITA E BRACCIA PUNTI DEBOLI DELLE OVER 50

Soprattutto in concomitanza con l'arrivo della menopausa e i cambiamenti ormonali che comporta, i chili di troppo tendono a concentrarsi sull'addome. Che cosa fare, allora, per indossare il bikini con più disinvoltura? «In questo caso bisogna puntare, prima di tutto, sui massaggi e sui bendaggi, che attenuano il gonfiore»,

consiglia Cristina Fogazzi, estetista. Anche il tono delle braccia è, molto spesso, un tormento per le donne mature. «Per contrastare i cedimenti e lo spiacevole effetto-tendina che si crea in corrispondenza di bicipiti non più toniccissimi, la soluzione è una: la tonificazione in palestra o gli esercizi con pesetti», dice l'esperta.



## CELLULITE ARRIVANO GLI ALLEATI DELLA BELLEZZA

È il problema che non risparmia quasi nessuna, magre comprese, e che, quasi a volersi fare beffe di noi, in estate diventa più evidente. «Colpa delle alte temperature che favoriscono la dilatazione dei vasi sanguigni, rendono più difficile il ritorno venoso e fanno aumentare il gonfiore», commenta l'esperta, autrice, fra l'altro, di un libro molto affidabile sul tema (*Guida Cinica alla Cellulite*, scritta con il dottor Enrico Motta ed edita da Mondadori). «Esistono degli accorgimenti che sono utilissimi e che andrebbero adottati durante la brutta stagione, ma che in estate

sono impraticabili», prosegue. Quali? Prendiamo ugualmente nota: indossare calze a compressione graduata, assumere, su indicazione medica, degli integratori per rinforzare la parete dei capillari e se necessario farsi prescrivere da uno specialista delle solette personalizzate da inserire nelle scarpe. «Molto spesso, a ostacolare il ritorno venoso e a favorire di conseguenza anche la formazione della cellulite è un modo sbagliato di appoggiare i piedi quando si cammina, che fa sì che non svolgano efficacemente la loro funzione di "pompa" circolatoria».

### ► TRATTAMENTI DA FARE A CASA...

Anche fra le mura del proprio bagno ci si può dedicare a trattamenti di sorprendente efficacia. «L'importante è non lasciarsi tentare da quelli "fai da te", ed essere perseveranti», commenta Cristina Fogazzi.

✓ I **fanghi** sono ricchissimi di principi attivi che drenano, sgonfiano e migliorano l'aspetto della pelle a materasso perché vi penetrano in profondità. Bisogna effettuarli un paio di volte a settimana, e ricordarsi di lasciarli in posa almeno per un'ora.

✓ Le **guainette massaggianti**, che hanno un ottimo effetto sui detestabili effetti della pelle a buccia d'arancia, sono un'alternativa altrettanto efficace.

### ► ...E IN ISTITUTO

✓ La **radiofrequenza**, che sfrutta le onde radio per stimolare la produzione del collagene, ha un ottimo effetto rassodante ed è indicata se la cellulite è di stadio avanzato e si accompagna a un indurimento dei tessuti (fibrosi). «Per vedere i risultati servono circa 10 sedute, per cui due mesi di tempo, programmando una seduta alla settimana, sono sufficienti per vedere risultati», afferma Cristina Fogazzi, estetista.

✓ Il **massaggio con rulli**: questo particolare tipo di massaggio (ne esistono diverse varianti a seconda del macchinario utilizzato, per esempio **Lpg, Endermologie** e Icoone) viene svolto seguendo protocolli ben precisi ed è consigliabile a chi soffre di ritenzione idrica;

✓ Il **bendaggio salino**. «In questo caso si viene avvolte da bende imbevute di sale, che penetra per osmosi nei tessuti e sgonfia, oppure di sale e argilla. Il bendaggio deve essere tenuto per circa 40 minuti; i risultati sono subito visibili, e se si effettuano 4 sedute ravvicinate (una a settimana per un mese) sarà sufficiente ripetere una seduta ogni tanto come mantenimento», rassicura nuovamente l'estetista.

### CULOTTE DE CHEVAL, IL PIÙ GRANDE CRUCCIO DELLA DONNA MEDITERRANEA

Non è solo la cellulite lo spauracchio numero 1 delle donne in procinto di doversi scoprire in spiaggia. «Molto frequente nelle donne mediterranee dalla classica conformazione a pera, con vita sottile e fianchi e glutei abbondanti, sono le culotte de cheval, cioè la cellulite fibrosa che si forma fra gluteo e coscia», spiega Cristina Fogazzi, estetista. In questo caso il trattamento deve essere piuttosto deciso: gli ultrasuoni, per esempio, agiscono come defibrosante e lipolitico, sciogliendo gli accumuli di grasso.



DOSSIER / prova bikini

# DIETA LAST MINUTE

**A**vete poco tempo per rimettervi in forma prima delle vacanze in spiaggia? Ecco un regime dietetico ipocalorico destinato alle "pentite dell'ultimo minuto". «Attenzione: si tratta di una dieta che non può essere seguita per più 20/30 giorni,

per ottenere un calo peso di 4/5 kg», avverte la dottoressa Licia Colombo, dietologa e nutrizionista presso l'IRCSS MultiMedica di Milano. «Va dunque considerato come un regime "di emergenza" se si desidera vedersi più asciutte in poco tempo». Una volta

smaltiti i primi chili di troppo, fatto che è sempre incoraggiante, sarà però bene modificarlo, con l'aiuto di un nutrizionista esperto, scegliendo un piano alimentare che possa essere portato avanti in tutta sicurezza sul medio e sul lungo periodo.

**meno  
5 CHILI  
in 20 giorni**

## CON QUESTO SCHEMA SI

### Lunedì

#### Colazione

● 1 centrifugato di frutta mista (preparato con carota, sedano, mela e prezzemolo) ● 2 fette biscottate

#### Pranzo

● 200 g di bresaola ● una insalatona mista composta da rucola, pomodorini e carote (200 g)

#### Spuntino

● 1 yogurt magro alla frutta

#### Cena

● 200 g di ricotta ● 200 g di spinaci cotti al vapore e conditi con olio extravergine di oliva (30 g), sale iodato e limone

## Segreti per tornare in forma in poco tempo

Quali sono i segreti della dieta? La colazione, che prevede spesso centrifugati, tè e tisane dalla funzione depurativa; la scarsa presenza di carboidrati, che sono comunque previsti, perché non è mai consigliabile eliminarli del tutto; la prevalenza di alimenti proteici e di abbondante verdura, quest'ultima dall'alto potere saziante. Approfittando delle giornate calde, poi, si potrà prevedere un pranzo a base di sola frutta, che per il resto sarà preferibile consumare lontano dai pasti per non correre il rischio di sentirsi gonfie», conclude Licia Colombo, dietista.

# risultati importanti in 7 giorni

Se devi smaltire un paio di chili giusto prima di un weekend, di un matrimonio o delle vacanze, questo è il regime "d'emergenza" per te. Studiato per chi ha poco tempo per rimettersi in forma permette di vedere il proprio fisico già più tonico e asciutto in una sola settimana

## PERDE PESO E CI SI SGONFIA: LEGGI IL MENU E SEGUI LE SEMPLICI REGOLE

### Martedì

#### Colazione

- tè verde a volontà ● 3 gallette di riso

#### Pranzo

- 50 g di pasta integrale condita con un sugo preparato con una dadolata di pomodorini e melanzane (200 g) e condito con un filo di olio extravergine di oliva

#### Spuntino

- 2 piccole pesche

#### Cena

- Insalatona mista preparata con 2 uova sode, fagiolini lessati (150 gr) e 2 piccole patate, condita con 30 g di olio extravergine di oliva, sale e pepe

### Mercoledì

#### Colazione

- 1 centrifugato di frutta (preparato con kiwi, arance, mela e zenzero) ● 2 fette biscottate integrali

#### Pranzo

- 1 mozzarella ● insalatona preparata con 200 g di songino, 1 carota a julienne, una manciata di pomodorini e condita con 1 cucchiaino scarso olio extravergine di oliva, 1 pizzico di sale e pepe

#### Spuntino

- 1 yogurt magro alla frutta

#### Cena

- 200 gr di merluzzo al vapore ● 200 g di biette lessate e condite con olio extravergine di oliva (30 g), olio extravergine di oliva e limone

### Giovedì

#### Colazione

- 1 centrifugato di frutta (preparato con mela e pera) ● 2 biscotti secchi

#### Pranzo

- 300 g di frutta fresca di stagione (a scelta fra albicocche, pesche, ciliegie, fragole, prugne, kiwi, ananas)

#### Spuntino

- 1 banana

#### Cena

- 1 bistecca cotta ai ferri (150 g) ● 200 g di verdure miste grigliate (peperoni, zucchini, melanzane) condite con sale e un filo d'olio extravergine di oliva

### Venerdì

#### Colazione

- Tisana di frutti rossi a volontà ● 2 fette biscottate spalmate con un velo di miele

#### Pranzo

- 1 frittata preparata con 2 uova ed erbe aromatiche ● un'insalatona mista (insalata iceberg, pomodori, ravanelli)

#### Spuntino

- 1 yogurt magro alla frutta

#### Cena

- 170 g di petto di tacchino alla griglia aromatizzato con erbe e limone ● crudité (200 g): finocchi e carote conditi con olio extravergine di oliva

### Sabato

#### Colazione

- 1 centrifugato di frutta (preparato con arancia, mela e carota) ● 3 gallette di riso

#### Pranzo

- Passato di legumi (1 ciotola) ● Insalata mista con verdure crude a piacere (200 gr)

#### Spuntino

- 1 coppetta di macedonia

#### Cena

- 200 gr di sogliola cotta al vapore ● 200 gr di spinaci cotti al vapore e conditi con 30 g di olio extravergine di oliva e sale

### Domenica

#### Colazione

- 1 centrifugato (preparato con mela, pesca e carota) ● 2 fette biscottate integrali

#### Pranzo

- 50 g di farro lessato accompagnato da 200 g di zucchini, aglio, un filo d'olio, sale

#### Spuntino

- 1 fetta di anguria

#### Cena

- 170 g di pollo alla piastra insaporito con limone ed erbe aromatiche ● insalata (200 g) di rucola e pomodorini condita con olio extravergine di oliva



DOSSIER / prova bikini

# DIETA A ZONA

## 2 mesi per diventare snelle per sempre

**meno 7 CHILI in 2 mesi**

Un regime alimentare che non solo ti permette di dimagrire, ma che aiuta a mantenere la forma fisica nel tempo

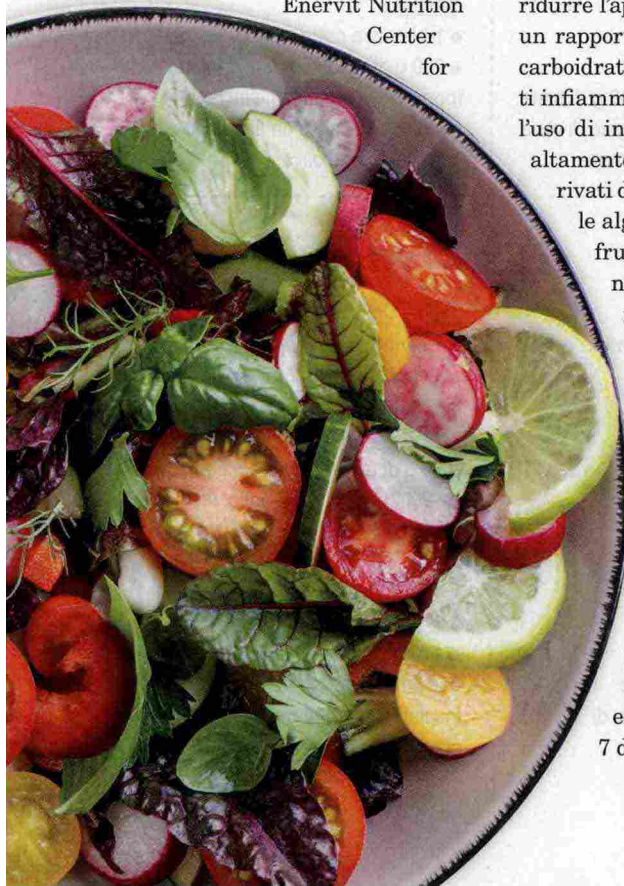
Lo schema che vi proponiamo è tratto dal volume *Positive Nutrition* (Sperling&Kupfer), firmato da Barry Sears, l'inventore della Dieta Zona, con Benvenuto Cestaro e Giovanni Scapagnini (medico e professore di chimica biologica e biochimica della nutrizione e medico e neuroscienziato): è stato messo a punto dalla dottoressa Elena Casiraghi, specialista in alimentazione e integrazione dello sport e Responsabile

Enervit Nutrition Center for

Sport&Wellness, e permette di perdere 7 kg in due mesi, senza riprenderli.

La Positive Nutrition è stata al centro di una recente Tavola Rotonda svoltasi a Milano al IV Congresso Internazionale dedicato alla nutrizione. Si tratta di uno stile di vita, fondato su quattro pilastri fondamentali: la dieta Zona è studiata per mantenere l'organismo in uno stato metabolico (la "zona", appunto) di massima efficienza. Oltre a ridurre l'apporto calorico e assicurare un rapporto equilibrato fra proteine, carboidrati e grassi controlla gli stati infiammatori e favorisce la sazietà; l'uso di integratori antinfiammatori altamente concentrati e purificati derivati dai superfood, quali il pesce, le alghe, le verdure, le spezie, la frutta; l'attività fisica e le tecniche antistress, come yoga e meditazione.

Che cosa sono i blocchi che compaiono in questo schema? Il blocco è il termine caratteristico della dieta Zona ed è la traduzione in grammi della formula bilanciata 40-30-30 (40 per cento di carboidrati, 30 per cento di grassi e 30 per cento di proteine). Serve per capire quanto mangiare. Un blocco equivale a 9 g di carboidrati, 7 di proteine e 3 di grassi.



### LO SCHEMA PER FAVORIRE

#### Lunedì

**Colazione** (3 blocchi completi)

- 2 fette di pane integrale tostato farcite con 60 g di salmone affumicato ● 200 g di yogurt bianco magro ● 6 nocciole ● 1 tazza di tè verde

**Spuntino**

1 barretta snack 40-30-30 da 1 blocco completo

oppure

1 snack salato 40-30-30 (chips, grissini o cracker)

**Pranzo** (4 blocchi completi)

- 180 g di pesce spada alla griglia
- insalata preparata con 60 g di orzo mondo, 200 g di peperoni a cubetti stufati in padella condita con 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva

**Spuntino**

- 20 g di Parmigiano ● 90 grdi mela (1 blocco completo)

**Cena** (4 blocchi completi)

- cubetti di pollo alla curcuma e avocado con insalata di cavolo nero, zucca e ceci

#### Venerdì

**Colazione** (3 blocchi completi)

- 200 g di yogurt bianco magro ● 6 cucchiaini di muesli ricco

**Spuntino** (1 blocco completo)

- 1 omelette preparata con 2 albumi, 1 kiwi e 1 noce

**Pranzo** (4 blocchi completi)

- 200 g di calamari alla griglia ● 360 g di carciofi ● 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva ● 1 fetta di pane integrale ● 280 g di lamponi

**Spuntino**

- 1 barretta snack 40-30-30 da 1 blocco completo oppure 1 snack salato 40-30-30 (chips, grissini o crackers)

**Cena** (4 blocchi completi)

- 160 g di sogliola ● un'insalata preparata con 45 g di quinoa, 215 g di cavolini di Bruxelles e con 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva

## LA PERDITA DEI LIQUIDI IN ECCESSO, MANTENENDO TONICITÀ E MASSA MAGRA

### Martedì

#### Colazione

- Omelette di albumi con mela
- Frollini al cacao 40-30-30 ● Tè nero

#### Spuntino

- 200 g di yogurt bianco magro (1 blocco completo)

#### Pranzo

 (4 blocchi completi)

- 160 g di branzino al sale ● ratatouille preparata con 150 g di pomodori, 160 g di zucchine, 170 g di melanzane, 120 g di cipolle e condita con 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva ● 2 fette di pane integrale

#### Spuntino

- 1 barretta snack 40-30-30 da 1 blocco completo oppure 1 snack salato 40-30-30 (chips, grissini o cracker)

#### Cena

 (4 blocchi completi)

- Salmone marinato al lime e zenzero in crosta di semi di chia con quinoa profumata alla menta, fagiolini e pinoli

### Mercoledì

#### Colazione

 (3 blocchi completi)

- 200 g di yogurt greco ● 180 g di ananas ● 3 noci

#### Spuntino

- 1 barretta snack 40-30-30 da 1 blocco completo oppure

- 1 snack salato 40-30-30 (chips, grissini o cracker)

#### Pranzo

- 120 g di tacchino alla piastra ● 380 g di taccole condite con 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva ● 1 fetta di pane integrale ● 1 arancia

#### Spuntino

- 1 barretta snack 40-30-30 da 1 blocco completo oppure

- 1 snack salato 40-30-30 (chips, grissini o crackers)

#### Cena

 (4 blocchi completi)

- Polpettine di ricotta, spinaci e avena con spaghetti di zucchine e pomodorini

### Giovedì

#### Colazione

 (3 blocchi completi)

- 1 fetta di pane integrale ● 80 g di ricotta con una spolverata di cannella ● 3 nocchie ● 200 g di yogurt bianco magro ● un pacchetto di minirock (snack proteico senza glutine ndr)

#### Spuntino

 (1 blocco completo)

- 1 fetta di pane integrale tostato ● 30 g di salmone affumicato ● 3 nocchie

#### Pranzo

 (4 blocchi completi)

- 1 insalata composta da 140 g di indivia belga, 120 g di carote julienne, 90 g di mela verde, 90 g di ceci (cotti), 200 g di code di gambero condita con 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva

#### Spuntino

- 1 barretta snack 40-30-30 da 1 blocco completo oppure

- 1 snack salato 40-30-30 (chips, grissini o cracker)

#### Cena

 (4 blocchi completi)

- 1 piatto colmo di minestrone di verdure miste con 20 g di Parmigiano ● 200 g di polpo, 125 g di patate bollite e 150 g di pomodori freschi, condito con 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva

### Sabato

#### Colazione

 (3 blocchi completi)

- 75 g di ricotta di pecora con 90 g di mela tagliata a cubetti e 1 spolverata di cannella ● 1 uovo intero e 2 albumi strapazzati ● 1 fetta di pane integrale tostato ● 100 ml di spremuta d'arancia e 3 noci

#### Spuntino

- 1 barretta snack 40-30-30 da 1 blocco completo oppure
- 1 snack salato 40-30-30 (chips, grissini o cracker)

#### Pranzo

 (4 blocchi completi)

- 120 g di petto di pollo ● 300 g di pomodori e insalata conditi con 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva e qualche foglia di basilico, 1 fetta di pane integrale e 180 g di ananas fresco

#### Spuntino

- 1 barretta snack 40-30-30 da 1 blocco completo oppure
- 1 snack salato 40-30-30 (chips, grissini o cracker)

#### Cena

 (4 blocchi completi)

- 120 g di tonno fresco ala griglia ● 330 g di cavolfiore condito con 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva ● 1 fetta di pane integrale
- 1 macedonia preparata con 175 g di mirtili e 150 g di pesche

### Domenica

#### Colazione

 (3 blocchi completi)

- 2 fette di pane integrale tostato farcite con 60 grdi salmone affumicato e 30 g di formaggio cremoso spalmabile con un ciuffetto di aneto tritato ● 1 kiwi
- 3 noci ● Una tazza di tè verde

#### Spuntino

- 1 barretta snack 40-30-30 da 1 blocco completo oppure 1 snack salato 40-30-30 (chips, grissini o cracker)

#### Pranzo

 (4 blocchi completi)

- 1 frittata preparata con 1 uovo intero, 4 albumi, 10 g di parmigiano e 160 g di zucchine ● 70 g di avena bollita condita con 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva e 10 g di Parmigiano

#### Spuntino

 (1 blocco completo)

- 200 g di yogurt bianco magro con un pizzico di cannella

#### Cena

 (4 blocchi completi):

- 200 g di orata al cartoccio, 270 g di asparagi conditi con 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva ● Una coppa di macedonia (1 kiwi, 90 g di mela, 170 g di fragole e 3 nocchie)

DOSSIER /prova bikini

# IL SUCCO DELL'ESTATE

A seconda degli ingredienti scelti, queste bevande colorate e rinfrescanti ci

## ANANAS

La popolarità dell'ananas si deve alla bromelina, un particolare enzima molto apprezzato da chi deve tenere a bada il peso.

Contenuta in particolare nel gambo, la bromelina favorisce la digestione causata da carenze enzimatiche; svolge inoltre un'azione antinfiammatoria e anti-edematoso: interviene infine nella regolazione del sistema immunitario e della coagulazione del sangue.

## POMODORO

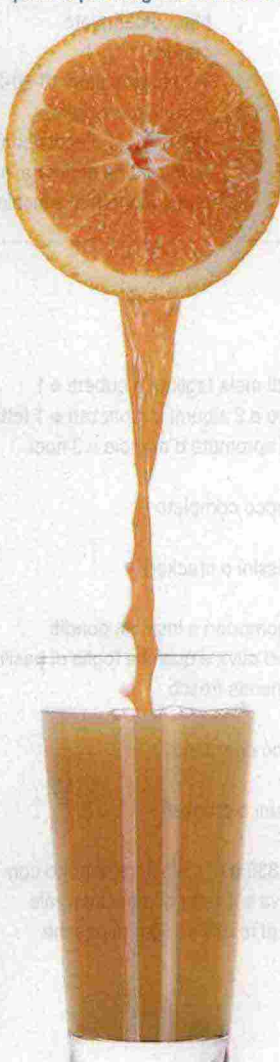
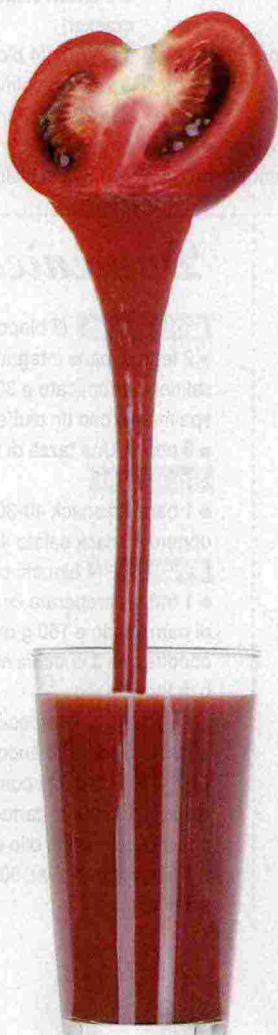
Il pomodoro è depurativo, aiuta a contrastare la ritenzione idrica ed è un toccasana per chi soffre di osteoporosi, grazie al suo contenuto di calcio. Ricco in vitamine (A, B, C, E, D, B12), sali minerali, antiossidanti (licopene), contiene anche fibre e aminoacidi che ne fanno un concentrato di salute a bassissimo contenuto calorico. La presenza del licopene previene l'invecchiamento.

## ARANCIA

Fonte di vitamine per eccellenza, l'arancia contiene sia la C, sia la A, ma anche numerose vitamine del gruppo B. In particolare, la C è utile perché rinforza il sistema immunitario e favorisce l'assorbimento del ferro. La vitamina B favorisce invece la digestione mentre i caroteni, precursori della vitamina A, sono utili per la salute di occhi e pelle e prevengono le infezioni.

## MELA

La mela è un frutto disponibile tutto l'anno e molto apprezzato da chi è attento al benessere. Costituita per la maggior parte del suo peso da acqua, è ricca di vitamine (A, C, E, B1 e B2) e pressoché priva di grassi. Il contenuto in pectina la rende facilmente digeribile; la mela ha inoltre il vantaggio di tenere sotto controllo l'assorbimento degli zuccheri.



# tanto benessere in un bicchiere

aiutano a combattere la ritenzione idrica e a dare una scossa al metabolismo

## CAROTA

Poco calorica e praticamente priva di grassi, la carota apporta utili sostanze nutritive, e in particolare fibre, alfacarotene e betacarotene; ma anche sali minerali e vitamine. Le proprietà della carota sono svariate, ma di sicuro va ricordato che stimola la produzione di succhi gastrici e aiuta la digestione, purificando e favorendo la diuresi.

## PERA

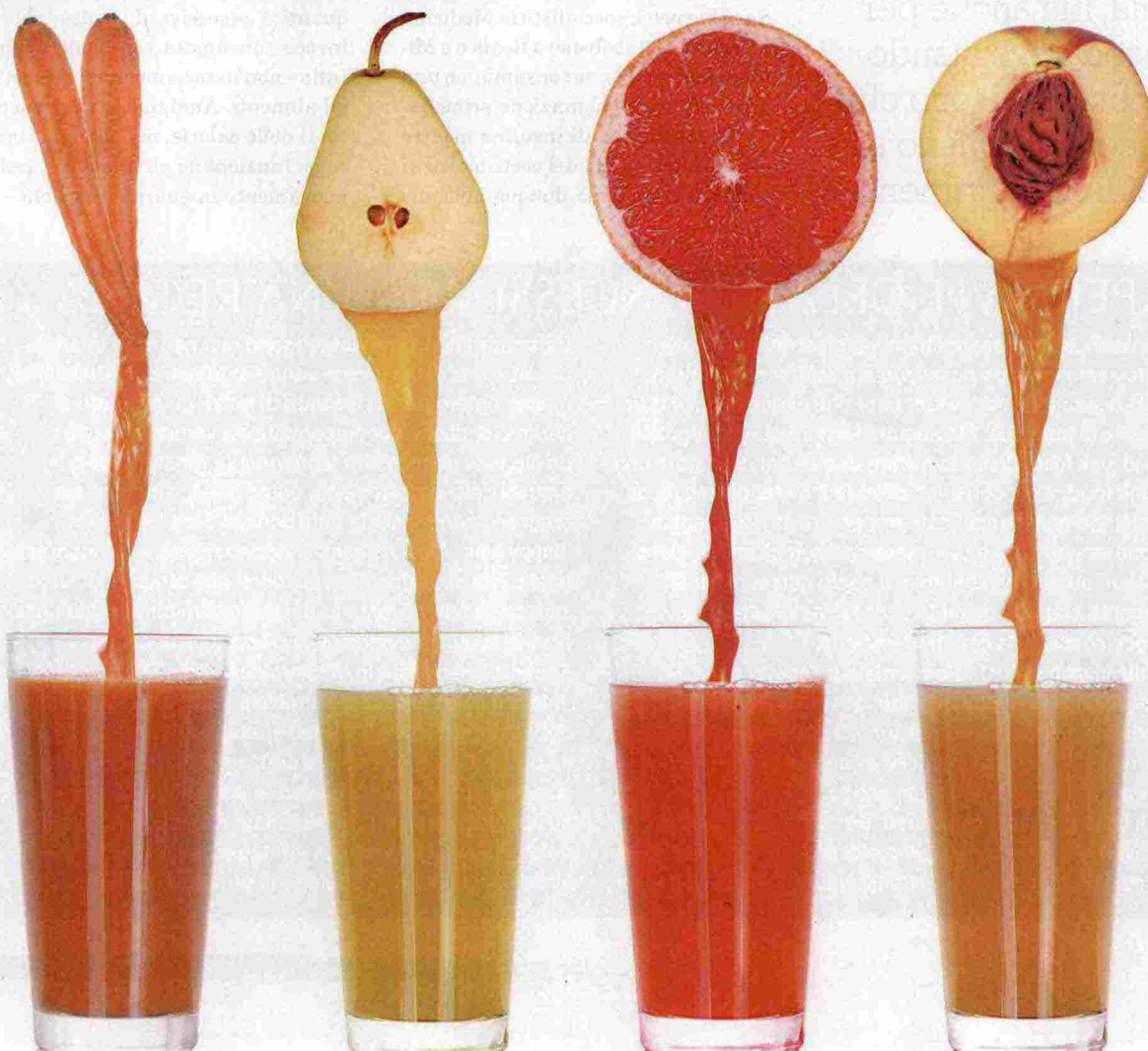
Ricca di fibre solubili e insolubili, la pera è il frutto ideale per accelerare il transito intestinale e aumentare il senso di sazietà. La pectina in particolare, una fibra presente in questo frutto, è in grado di abbassare il livello di colesterolo nel sangue e di ridurre la glicemia. La pera contiene anche antiossidanti, i flavonoidi, che contrastano i rischi cardiovascolari.

## POMPELMO ROSA

Meno amaro e dalla buccia più sottile rispetto al pompelmo giallo, questo agrume ha caratteristiche simili ma è leggermente più zuccherino. Ricchissimo di acqua e di vitamina C, contiene una elevata concentrazione di antociani e caroteni, in particolare di licopene, che è un potente antiossidante dall'azione anti-age.

## PESCA

La pesca è un frutto ricco di acqua, poco calorico e privo di grassi, per cui è consigliatissima a chi abbia da perdere qualche chilo, anche perché ha un buon potere saziante. Antiossidante, risulta blandamente lassativa grazie alla presenza della pectina. I minerali più presenti nella sua polpa sono potassio e fosforo, e in misura minore magnesio e calcio.



DOSSIER / prova bikini

# FINALMENTE AL MARE!

## E ora manteniamo la linea conquistata

Perché abbandonare l'esercizio fisico una volta in ferie? La spiaggia ci regala la possibilità di continuare a mantenerci in forma all'aria aperta. Il movimento è indispensabile per perdere peso in fretta, ma anche per rassodarci evitando le perdite di tono che si accompagnano ai rapidi dimagrimenti

**N**on è un fatto noto a tutti, ma saperlo è fondamentale: «A ogni pasto, sfruttando le opportune associazioni e le modalità di preparazione degli alimenti, abbiamo l'occasione di creare un progetto ormonale, che fa leva sulla capacità che ha il cibo di far produrre ormoni cercando sempre l'equilibrio tra insulina, cortisolo ed ormoni tiroidei», spiega la dottoressa Sara Farnetti, specialista in Medicina Interna e Metabolismo a Roma e a Milano. Ad esempio, se consumiamo una determinata combinazione stimoliamo la produzione di insulina mentre con un'altra quella del cortisolo: ogni volta che mangiamo, dunque, abbiamo

l'occasione di programmare la nostra longevità, oppure di attivare l'ormone che fa ingrassare o viceversa che fa dimagrire. «Soprattutto in questa stagione bisogna stare allerta: in spiaggia cerchiamo di resistere dall'esagerare con i gelati e gli snack, dolci e salati; né bisogna sostituire il pasto con centrifugati preparati con una quantità eccessiva di frutta, che va invece consumata con moderazione. Infine non associamo in modo caotico gli alimenti. Andiamo in vacanza dai conti delle calorie, ma non ignoriamo come funzionano gli alimenti», mette nuovamente in guardia l'esperta.

### APERITIVI E GELATI: CONCESSI MA A UNA REGOLA...

La pianificazione dei nostri menu dipenderà da dove ci troviamo: al mare possiamo approfittare soprattutto della disponibilità di pesce, oltre che di quella di verdure fresche di stagione. Ma seguite sempre queste regole:

**No al junk food** Bisogna evitare due errori: esagerare con il junk food, il cui consumo rallenta il metabolismo, e, al contempo non semplificare troppo i pasti. In spiaggia si può essere tentati dall'esagerare con gli snack, dolci e salati; oppure da sostituire il pasto con centrifugati preparati con una quantità eccessiva di frutta, che va invece consumata con moderazione.

**Bibite ingannevoli** Una bevanda zuccherata e gasata oppure un aperitivo analcolico: quante volte non ci rendiamo conto quanto pesano sul conto calorico giornaliero? Ricordiamoci che quando beviamo bibite stiano, a tutti gli effetti, mangiando.

**Alla larga dai troppi carboidrati** Per comodità spesso risolvere il pasto con un trancio di pizza o di focaccia, un tacos o un tramezzino ci sembra un'ottima soluzione. «Si

tratta di alimenti che contengono una notevole quantità di carboidrati, che invece vanno modulati con attenzione: meglio optare per un'insalata di pollo, un secondo di carne o di pesce accompagnato da verdura. Meglio privilegiare un alimento leggermente grasso rispetto a quelli dolci o dolci-salati, come gelati, smoothies e cracker», commenta la nutrizionista Sara Farnetti.

**Happy hour** Alcol e snack possono risultare un'accoppiata letale. «Se si decide di concedersi uno strappo alcolico sarà bene tenersi lontano dal buffet, limitandosi a un paio di olive o qualche nocciolina», consiglia nuovamente Farnetti, specialista in Medicina Interna e Metabolismo.

**Non saltiamo i pasti come strategia** Non lo si ripeterà mai abbastanza: evitare il pranzo sperando di far quadrare il conto calorico giornaliero con la grigliata sulla spiaggia che ci attende la sera è inutile, e ci farà arrivare all'appuntamento conviviale affamatisime, con effetti deleteri sull'organismo. La strategia giusta è di usare gli alimenti chiave per modulare gli ormoni della fame.



## SE L'ALLENAMENTO NON VA IN VACANZA

Il mare ci regala la possibilità di continuare a mantenerci in forma all'aria aperta. In che modo? Ecco i consigli della dottoressa Emanuela De Martino, fisioterapista presso il Centro Medico Santagostino di Milano.

► **La camminata in mare**, che deve raggiungere la vita, è perfetta perché il corpo lavora per vincere la resistenza dell'acqua, che massaggia e, specie se fresca, drena, sgonfiando le gambe.

► **Una bella nuotata** è sempre un ottimo esercizio, purché si preveda una permanenza abbastanza lunga in acqua e continuità nell'esercizio, così da ottenere un effetto pari a una ventina di vasche in piscina.

► **La corsa mattutina**: per quanto romantico possa apparire, è consigliabile evitare il bagnasciuga, insidioso per le articolazioni con il suo terreno irregolare; meglio optare per il lungomare asfaltato. Nel frattempo i polmoni faranno ugualmente il pieno di tutti i benefici dell'aria marina.