

Diretta da
RAFFAELE MORELLI

RIZA

Poste Italiane S.p.A.
Spedizione in
Abbonamento Postale
D.L. 353/2003 (conv. in
L.27/02/2004 n°46) art. 1,
comma 1, LO/MI



Dimagrire

IN SALUTE SENZA STRESS

Periodico Mensile Gennaio 2016 Nr. 165
Dimagrire + La dieta della longevità € 13,40

FACILE DA ASSUMERE E AGISCE RAPIDAMENTE

**PRENDI LA VITAMINA B5
PERDI PESO SUBITO**

**Funziona perché brucia il grasso
prima che venga assorbito!**

FAI IL TEST: TI SENTI STANCA E GONFIA?

**Hai proprio bisogno di questa vitamina
per sbloccare il tuo metabolismo a pag 45**



I cibi del buonumore

**Fanno bene alla linea
e rigenerano la mente**

a pag 54

NOVITÀ!



Chiedi in edicola anche i libri
"La dieta della longevità"
e "Dimagrisci con il magnesio"

La scelta giusta

**Ti piace il sushi?
Con i nostri consigli
è davvero light**



acqua
Lindos

*Dalle Terme di Bognanco,
l'acqua naturalmente ricca di magnesio
imbottigliata direttamente
alla fonte San Lorenzo*

Il magnesio della vita

È il minerale utile
per contrastare la fame
nervosa e rimodellare
i punti giusti. **Così**
puoi avere un corpo
sempre in forma

Magnesio
356 mg/l

Bicarbonato
1744 mg/l

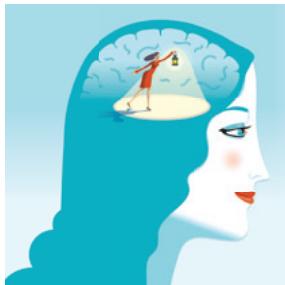
Silice
60 mg/l

I tuoi sorsi di benessere!

Acqua LINDOS Terme di Bognanco - www.bognanco.net - info@bognanco.it - tel. +39 0324 234109
Puoi trovare l'acqua LINDOS in farmacia, parafarmacia, erboristeria.

Direttamente a casa tua in 48 ore cliccando su www.bognanco.net
oppure telefonando al numero +39 0324 234109 o al numero verde 800 126453

Gennaio 2016 numero 165



LE RUBRICHE

4 L'editoriale di Raffaele Morelli

Vuoi dimagrire? Fai una cosa nuova al giorno

6 Raffaele Morelli risponde ai lettori

Ecco come liberarti dalle tentazioni

8 Le news dalla scienza

Ingrassiamo? Colpa di troppa carne e pesticidi

12 La guida di gennaio

Inizia l'anno con le mosse giuste

96 Consigli di lettura

Supermetabolismo con il magnesio

97 Il tuo shopping

I consigli per rimetterti in forma facilmente

SIAMO AL TUO FIANCO

16 Medicina e alimentazione

Intestino pigro - Pillola e chili di troppo

18 I consigli nutrizionali

I cibi giusti per rimediare ai cenoni

20 Medicina e dimagrimento

Pancia gonfia - Abitudini alimentari

22 Dimagrimento e cervello

La fame emotiva

PSICHE

26 Il tema del mese

Se non ti piaci ingrassi

32 Il test

Quanto sei severa con te stessa?

36 Il corpo parla di te

Cosa vuol dire quando ingrassi soprattutto sul girovita

38 L'esercizio motivazionale

Pensi sempre al cibo? Colora questo mandala



42 LO SPECIALE DI GENNAIO

Perdi peso con la vitamina B5

Così ti sgonfi subito
e ti ricarichi di energia



ALIMENTAZIONE

54 La parola al nutrizionista

Scopri i cibi alleati della linea e del buonumore

58 La scelta giusta

Così il sushi è davvero light

62 Il tuo alleato di gennaio

Succo di limone e carbone vegetale

65 I piatti a confronto

Pâté: il piacere cremoso che non pesa

70 Sotto la lente

Taglia i grassi e rinforza i muscoli
con il formaggio di capra

72 Meglio bio

Mangia lenticchie e sei subito sazia

74 Le schede di Dimagrire

Dimagrisci con una foglia di tè

77 AGENDA BRUCIAGRASSI

Il nostro programma
è la soluzione ai tuoi
problemi di peso



BENESSERE

89 Il tuo fitness

Elastic band Gym: così scolpisci tutto il corpo

93 Dimagrire con lo sport

Allenati al freddo per dimagrire più in fretta

94 Il rimedio cosmetico

Argilla: una polvere magica per viso e corpo

di Raffaele Morelli

Vuoi dimagrire? Fai una cosa nuova al giorno



ANNALISA SI IMPONE UNA DIETA FERREA, MA I RISULTATI SPERATI NON ARRIVANO. LA SPIEGAZIONE È SEMPLICE: NON STA SEGUENDO LE LEGGI DELL'ANIMA CHE NON VUOLE REGOLE MA SOGNI, FANTASIE E FAVOLE. DI QUESTE SI SAZIA E TI TOGLIE IL BISOGNO DI CIBO

Annalisa mi scrive per domandarmi se le posso dare un aiuto per dimagrire. Lei si impone sacrifici alimentari, sforzi, battaglie interiori, ma non riesce a ottenere alcun risultato. «Mi dico - scrive Annalisa (37 anni) - "Dai! Devi farcela". Comincio col mangiare solo fette biscottate a colazione, per 3 o 4 giorni evito di andare a pranzo con le mie amiche. Poi esco nuovamente con loro e finisco per interrompere la dieta. Provo e riprovo, a volte mi coccolo, altre mi insulto. Ci sono regole mentali da seguire? Dove sbaglio?». Si può dimagrire solo seguendo le leggi dell'anima. È lei che conduce la danza della perdita di peso. Ognuno possiede un suo nucleo vitale: qui abita l'energia e da qui si deve partire. Ingrassare significa opporsi alla propria energia vitale, che sparisce dalla nostra vista. Così pensiamo di essere deboli, insicuri, senza volontà, come crede Annalisa. Cosa ama il nucleo vitale che è la casa dell'anima? Vuole volare! Sì,

**“Tu non sei quella persona
che ingrassa. Dentro di te
c’è molto altro”**

”

volare... Detesta le regole e ancor di più detesta essere messo alla prova. Occorre fare il contrario: distrarsi e, soprattutto, distrarsi dalla dieta. Dimenticare il sovrappeso... Un grande psichiatra, Roberto Assagioli, avrebbe detto: «Io non sono quella persona che ingrassa, in me c'è dell'altro». Distrarsi significa, ad esempio, coltivare una pianta e curarla: una mia paziente, Dina (40 anni), diceva che non aveva il pollice verde, che le piante nel suo appartamento morivano. Poi un giorno, proprio a gennaio, Dina ha avuto un'ispirazione e ha riempito la

sua casa di una trentina di piante. «Tornavo dal lavoro, mi dedicavo a loro e così facevo il mattino prima di uscire. Dopo un po' capivo quale aveva bisogno di più luce, di più calore, quale bagnare. Dalle piantine ho imparato che si curvavano spontaneamente per andare a prendersi la luce che non arrivava». Come le piante anche noi abbiamo un nucleo vitale che sa cosa ci serve, sa quando avere fame. Rimuginare sulla dieta impedisce al



Dimagrire si rinnova

Carissime lettrici e carissimi lettori,

a tutti voi, da parte di Riza, buon 2016!

Dimagrire inaugura il vostro e il nostro nuovo anno con una sorpresa e sfogliandola ve ne accorgerete subito: nuove rubriche e una grafica più coinvolgente...

Abbiamo voluto dare a Dimagrire una marcia in più e consolidare la forza e l'originalità che contraddistinguono tutte le testate del nostro gruppo: veri strumenti di benessere!

Cosa vuol dire Dimagrire per Riza? Diventare più magre? Migliorare la salute? Certamente sì, e con questo impegno vi accompagneremo e vi consigliero sempre meglio. Ma, come recitano le prime righe della Guida del mese, "il vero inizio di ogni percorso dimagrante è nella nostra mente".

Dimagrire per Riza è, soprattutto, star bene nella propria pelle, con la propria unicità, è la voglia di sentirsi in armonia con se stessi. Troppe volte ci dimentichiamo di quanta bellezza abita in noi e, da questa "disattenzione", da questa incapacità di saper apprezzare chi siamo, nascono i chili in eccesso.

Ecco perché la nostra redazione ha scelto di dare maggior enfasi a questa "lettura" del sovrappeso. Per stare bene, per stare in salute, per essere più magri dobbiamo partire da noi stessi, perché nella nostra mente vive quella scintilla che porterà ognuno di noi a essere la perfezione che lo abita. È questo il motivo ispiratore di tutta la prima parte della rivista;

poi ritroverete le rubriche che già conoscete, ma più interessanti, innovative, calate nell'attualità, per aiutarvi a scegliere il meglio per la linea e la salute. Ci tengo a dirvi, carissimi lettori, che tutta la passione, la convinzione e la dedizione che noi di Riza mettiamo in ogni numero della nostra rivista è qui per voi. Ringraziandovi per l'affetto che avete sempre riservato a Dimagrire, vi saluto augurandovi un anno felice e in piena forma con Dimagrire!

Liliana Tieger - Editore

nucleo di condurci verso ciò che ci serve, come fanno le piantine di Dina. Tu non sei quella che fa la dieta, tu sei il tuo nucleo vitale, così avrebbe detto il grande psichiatra. Tu che ti ossessioni con il cibo dovesti far diventare un'ossessione le cose che ti piacciono, come fanno le piantine. Questa, cara Annalisa, è la regola dell'anima: far qualcosa ogni giorno che assorba la mente. Il primo strato dell'anima è fatto di pensieri, buoni propositi, sforzi di volontà e conflitti. Questa è la superficie, ma è uno spazio lontano dal "nucleo vitale". Se non lo "tocchiamo" non ci farà dimagrire. La seconda legge dell'anima per dimagrire è entrare nel regno della fiaba. Immagina la strega, la principessa, la volpe, il lupo... Ma immagina sempre. Il nucleo vitale è saziato dalle Immagini, molto più che dal cibo. Quante volte la nonna raccontava una favola e noi eravamo incantati: in quello stato potevamo rimanere digiuni per ore. La fiaba e le immagini ci portano in uno strato più profondo della nostra anima: dove c'è un altro occhio, un altro sguardo. Anziché dirti: «Oggi a pranzo devo mangiare solo un'insalata scondita», immagina di essere un'avventuriera che naviga, che incontra amori travolgenti, che lotta con i mostri, così cari alla mente dei piccoli. E poi? Non raccontare a nessuno che vuoi dimagrire, non criticarti, non lottare con te stessa. Il nucleo vitale sa lui come farti dimagrire: la cosa di cui ha bisogno è che tu ti assenti... da te stessa. Ama il Silenzio Interiore, l'assenza di pensieri che c'è quando facciamo le cose e siamo totalmente immersi in esse. Non c'è da coccolarsi, né da odiarsi. Questo accade nella parte superficiale dell'anima. Nel profondo l'anima adora perdersi nei sogni a occhi aperti, come ha fatto Rita (45 anni): «Ero a cena con le mie amiche, soliti discorsi banali, solite idiozie. Ho immaginato di essere una strega malefica che le metteva tutte in una rete. Questa fantasia è stata una soluzione, in un attimo mi è passata la voglia di mangiare. E ogni volta nei pranzi successivi mi dicevo "fai la strega": così sono dimagrita». Le immagini sono il nutrimento dello strato più profondo dell'anima, ci portano via dalla realtà, dai pensieri. Così il nucleo vitale si sazia e non ha bisogno di cibo. ■

Raffaele Morelli

Ecco come liberarti

MIRIAM LAVORA IN UNA PASTICCERIA E HA SEMPRE A PORTATA DI MANO LE DOLCI CONSOLAZIONI DEI SUOI MOMENTI DIFFICILI. MA DENTRO DI SÉ HA ANCHE L'ANTIDOTO AL LORO POTERE: L'ENERGIA DEI SUOI SOGNI AMBIZIOSI

“ Cerco da tempo di seguire un regime alimentare sano ed equilibrato per perdere peso, ma lavoro in una panetteria-pasticceria e questo incide un po' sul mio intento, soprattutto nei momenti in cui il desiderio di dolce prende il sopravvento. Così ingrasso. Sto attraversando un periodo di forte ansia probabilmente dovuta al fatto che ho tante idee e progetti per la testa, forse anche un po' troppo ambiziosi. Pur sapendo quello che vorrei fare, mi scontro con una serie di difficoltà, alle quali fatico ad adattarmi. Devo star dietro a mille questioni, come i problemi con la scuola di mia figlia, gli orari sregolati del lavoro, il dover dipendere da altri perché non guido. Insomma ho l'impressione di non fare alcun progresso e che questo blocchi il mio dimagrimento. Cosa posso fare?

Miriam



dalle tentazioni

Cara Miriam, sono tantissime le persone che mi scrivono per parlarmi del fatto che aumentano di peso a causa del lavoro che svolgono; e anche tu, proprio come loro, pensi di ingrassare perché nella pasticceria dove passi la giornata il desiderio di dolce "prende il sopravvento" su di te. In realtà non è così: non sono le tentazioni che ci circondano a "regalarci" chili in più, ma il nostro atteggiamento mentale. L'operazione più importante che dobbiamo compiere è ascoltare di

più ciò che in noi vuole cambiare, esattamente come tu, Miriam, dovresti fare con quella parte di te che ti fa dire che hai tante idee e tanti progetti in testa (e non giudicarli troppo ambiosi!). Immaginare nuovi lavori e nuove strade da percorrere stimola i centri creativi del cervello: ed è questa la chiave di tutto. La Miriam che conosci è troppo autocritica, continua a dirsi che non va bene, che non ce la farà mai e si riempie di paure per il futuro, timori che la rendono frustrata e stimolano quel bisogno di dolce che la fa "cadere in tentazione".

Ma così ci appiattiamo nelle solite abitudini e nel sentimento di impotenza che ci porta a dire che: «Tanto la mia vita non cambierà mai e i miei progetti falliranno!». Allora, cosa puoi fare? Rifugiatì dentro te stessa, dai spazio al desiderio di un lavoro nuovo e di cose nuove per te e non parlarne con nessuno. Quando hai un po' di tempo libero, anche solo mezz'ora, studia, coltiva e fantastica sui tuoi nuovi interessi, senza dirti che sono impossibili, ma occupati di farli crescere nella tua mente come un sogno da realizzare. E così, quando avverti dentro di te l'irrefrenabile desiderio di qualcosa di dolce, pensa al tuo sogno da realizzare... e la tentazione svanirà! Perché, ricorda, sono proprio i sogni che hanno la capacità di bloccare la fame.

**C'è una parte di te
che ha tante idee
e tanti progetti per
la testa: è lei che devi
ascoltare! Così riuscirai
ad attivare i centri
creativi del cervello
che bloccano
la fame**

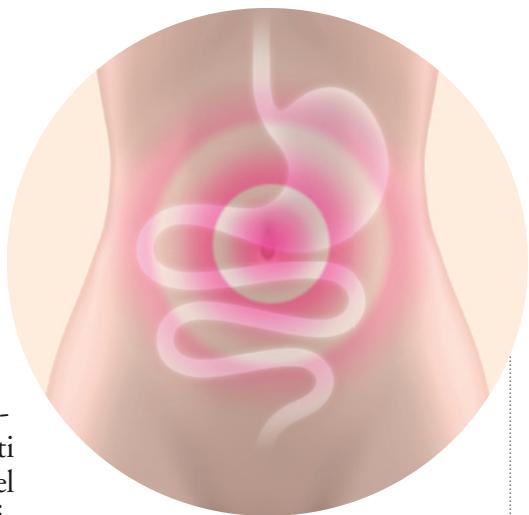


Ingrassiamo? Colpa di troppa carne e pesticidi

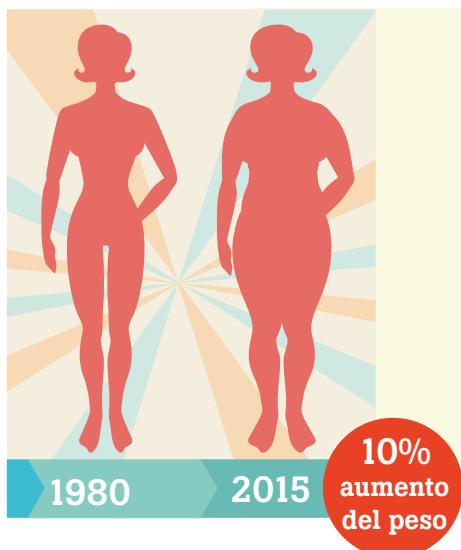
NEGLI ANNI OTTANTA ERANO TUTTI PIÙ IN FORMA, DICONO GLI ESPERTI. POI IL BOOM DEI CONSERVANTI. E IL GIROVITA HA INIZIATO AD AUMENTARE

Consumiamo le stesse calorie, dedichiamo all'attività fisica le stesse ore, eppure siamo mediamente più grassi dei nostri coetanei degli anni Ottanta. È quanto emerge da uno studio pubblicato sulla rivista *Obesity Research & Clinical Practice*. Analizzando un campione di 36.400 americani, i ricercatori hanno verificato che le persone oggi pesano il 10% in più rispetto al 1980 pur seguendo la stessa dieta o praticando sport. È un dato importante, e non sono ancora chiare le cause;

l'autrice dello studio, Jennifer Kuk, ha formulato qualche ipotesi. Sull'aumento di peso può incidere l'esposizione a sostanze chimiche: pesticidi e conservanti contenuti negli alimenti o nel packaging, possono interferire con il sistema endocrino e rallentare il metabolismo. Il secondo fattore può essere la maggior prescrizione di farmaci, in particolare antidepressivi. Il terzo ha a che vedere con l'**equilibrio della flora batterica intestinale**: secondo la scienziata, infatti, il maggior con-



sumo di carne di animali può aver alterato la flora batterica. Morale: tieni in forma l'intestino, con cereali integrali, frutta e verdura, che apportano fibre. E cerca di ridurre l'impatto degli interferenti endocrini, con i consigli che trovi qui sotto. ■



Qualche trucco per neutralizzare ciò che interferisce con ormoni e metabolismo

L'Istituto superiore di sanità, insieme al Ministero dell'Ambiente, ha messo a punto una serie di consigli per ridurre il contatto con gli interferenti endocrini, alcuni dei quali, per esempio il dietilesilftalato, possono predisporre al diabete e all'obesità. Vediamoli nel dettaglio.

- Non riutilizzare i contenitori in plastica monouso e butta quelli che sembrano usurati.
- Limita l'impiego di padelle antiaderenti graffiate.
- Occhio alla carta per alimenti: leggi sempre in etichetta per quali cibi è adatta.

NOTIZIE IN BREVE

ALIMENTAZIONE

Anche l'olio d'oliva serve per dimagrire

Gli alimenti light, a basso tenore di grassi, non sarebbero utili a dimagrire: lo sostengono alcuni ricercatori della Harvard University, sulla base dell'analisi dei dati relativi alle abitudini alimentari di oltre 68.000 adulti. I grassi sono indispensabili e non devono sparire dalla dieta; piuttosto, sostengono gli autori dello studio, per perdere peso bisogna scegliere i grassi "buoni" (quelli della dieta mediterranea, contenuti per esempio nell'olio d'oliva), seguire sempre una dieta bilanciata e ridurre le porzioni.



LA CURIOSITÀ

COSÌ L'OLFATTO TI AIUTA A SCEGLIERE CIBI SANI

Tra cibi sani e alimenti poco salutari (e ingrassanti) non di rado scegliamo questi ultimi, magari perché più golosi o sfiziosi. Come fare allora per preferire quegli alimenti che oltre a farci bene non ci fanno mettere su peso? Un suggerimento arriva da un esperimento condotto all'Università di Dijon, dove si è osservato cosa succede se pochi minuti prima del pasto si annusa il profumo di una pera matura: ebbene, si è visto che, di fronte alle stesse portate, chi aveva annusato il frutto ha scelto, rispetto agli altri, cibi più salutari, anche al momento del dessert.



Spremuta di pompelmo efficace antiadipe

Un nuovo studio dell'Università di Berkeley pubblicato su Plos One ha scoperto le virtù dimagranti del pompelmo. Osservando un gruppo di topi i ricercatori hanno verificato che la spremuta di questo agrume aiuta a perdere peso e a ridurre il tasso di glucosio e trigliceridi nel sangue.



Dieta e movimento allontanano il diabete

Per prevenire il diabete i medici dovrebbero prescrivere dieta e attività fisica, proprio come se fossero dei medicinali. È quanto auspica la Community preventive services task force dopo aver fatto una revisione di 53 studi su 66 programmi. Assegnare un regime alimentare controllato al movimento aiuta a prevenire il diabete di tipo 2, disturbo che insorge nell'età adulta di cui soffrono quattro milioni di italiani proprio a causa della vita sedentaria e dell'elevato consumo di zuccheri.

Ti allenai camminando? Cambia spesso velocità

Secondo uno studio della Ohio State University il walking, la camminata per dimagrire, funziona di più se si cambia spesso velocità. I ricercatori hanno osservato un gruppo di persone che si allenavano sul tapis roulant che rallentava e poi riaccelerava per tornare al ritmo di partenza. Misurando la combustione dei grassi, gli scienziati hanno verificato che i consumi energetici aumentano del 20% rispetto a quanto non accada allenandosi a ritmo costante.



Per un 2016 in perfetta linea abbonati a Dimagrire!

12 numeri di Dimagrire + 2 libri in omaggio



Ricette per un metabolismo super

Il modo migliore per perdere peso senza sacrifici è stimolare il metabolismo. In questo libro ti forniamo più di 100 ricette bruciagrassi.

Il magico magnesio

Il magnesio allevia stanchezza, mal di testa, dolori muscolari; riduce glicemia e colesterolo; mantiene giovani i tessuti e aiuta anche a dimagrire.

a soli
33 €
(anziché 42 €)

ECCO I LIBRI
IN REGALO
PER TE



E SE AGGIUNGI UN ALTRO ABBONAMENTO A UNA RIVISTA DEL GRUPPO RIZA TI COSTA SOLO 29 EURO!

Il primo mensile di psicologia che ti aiuta a vivere bene



Ogni mese tanti rimedi naturali per curarsi e rigenerarsi



Una cura vincente per la salute di tutta la famiglia



Curarsi con l'alimentazione perché il cibo è il tuo farmaco



Mangiare bene senza ingrassare. Oggi si può



La rivista per diventare nutrizionista di te stesso



Il mensile che ti cura senza farmaci



La rivista monografica per ritrovare il benessere psicofisico



E IN PIÙ AVRAI ANCHE UN ALTRO LIBRO IN OMAGGIO

Come guarire senza farmaci

Le più potenti energie curative sono dentro di te! Ecco come stimolare l'autoguarigione senza dover fare ricorso a medicinali di sintesi.



I VANTAGGI DELL'ABBONAMENTO

- 1 CONSEGNA GRATUITA.** Riceverai ogni mese, comodamente a casa tua, la copia della rivista senza nessun aggravio di spesa.
- 2 PREZZO BLOCCATO.** Il prezzo resterà bloccato per tutta la durata dell'abbonamento, anche se il mensile dovesse subire aumenti.
- 3 SCONTI.** Solo per te che sei nostro abbonato, uno sconto speciale del 30% sul prezzo di copertina di tutti i libri Riza.
- 4 NESSUN NUMERO PERSO.** Se per qualsiasi ragione non dovessi ricevere la tua rivista, potrai richiedere un secondo invio gratuito al nostro ufficio abbonamenti.

ABBONARSI È FACILE!

- Chiama il numero: **02/5845961**
- Invia un sms: **331/9656722**
- Manda una e-mail: **ufficioabbonamenti@riza.it**
- Internet: **www.riza.it**

Per il pagamento!

- Bollettino di c/c postale n. 25847203 intestato a Edizioni Riza S.p.A. - Milano**
- Assegno inviato a mezzo posta a Edizioni Riza S.p.A. via L. Arielli, 1 - 20122 Milano**
- Carta di credito direttamente dal sito www.riza.it oppure inviando i dati a mezzo fax al numero 02/58318162**
- Bonifico bancario iban: IT34A0521601617000000010302 (specificare la causale).**

LA TUA GUIDA PER *Dimagrire*

Inizia l'anno con le mosse giuste

GENNAIO È IL MESE CHE PIÙ DI OGNI ALTRO INCARNA LA VOGLIA DI CAMBIAMENTO. APPROFITTA DELLA SUA FORZA RINNOVATRICE (E DEI NOSTRI CONSIGLI) PER SBLOCCARE L'AGO DELLA BILANCIA, SENZA FATICA

PSICHE

Piacersi: il primo passo per dimagrire

Il vero inizio di ogni percorso dimagrante è nella nostra mente. È da lei che bisogna partire. Per ritrovare il piacere di guardarti allo specchio devi riaccendere il desiderio, la passione, il divertimento e l'eros. Scopri come fare, attivando il tuo personale modo di perdere peso. L'unico che funzionerà davvero.



P. 25



L'ALLEATO DEL MESE

Il drink che ti depura

Limone e carbone vegetale: sono questi i due ingredienti che ti permetteranno di agire su stomaco e intestino per liberarti dalle conseguenze di pranzi e cenoni. Un aperitivo che, bevuto prima di mangiare, ti aiuterà ad assorbire meno grassi e calorie.



P. 62



LO SPECIALE DI GENNAIO

Perdi peso con la vitamina B5

È arrivato il 2016 e si riparte! Quello che ti serve è una buona dose di voglia di fare. Peccato che di solito i cibi che ricerchiamo per garantircela siano anche molto calorici. Ma hai un alleato. La vitamina B5. Grazie alla sua azione tutto quello che mangi si trasformerà in energia, fisica e non solo. Segui il nostro programma speciale per gennaio: riattiverai il metabolismo, vedrai sgonfiarsi la pancia e scomparire la fame.

P. 42



ALIMENTAZIONE

Ecco i cibi del buonumore

Ci sono alimenti che ci riconciliano con il mondo. Li mangiamo e ci sentiamo bene. È così perché queste pietanze, una tazza di cioccolata, un caldo purè, delle polpette, contengono principi attivi che gratificano anche il cervello. E se lui è soddisfatto, noi soffriremo meno la fame nervosa. Ecco i consigli per preparare nel modo giusto quei piatti che sono amici del tuo buonumore e della tua linea.



P. 54 >>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>

L'AGENDA BRUCIAGRASSI

I menu pronti per te

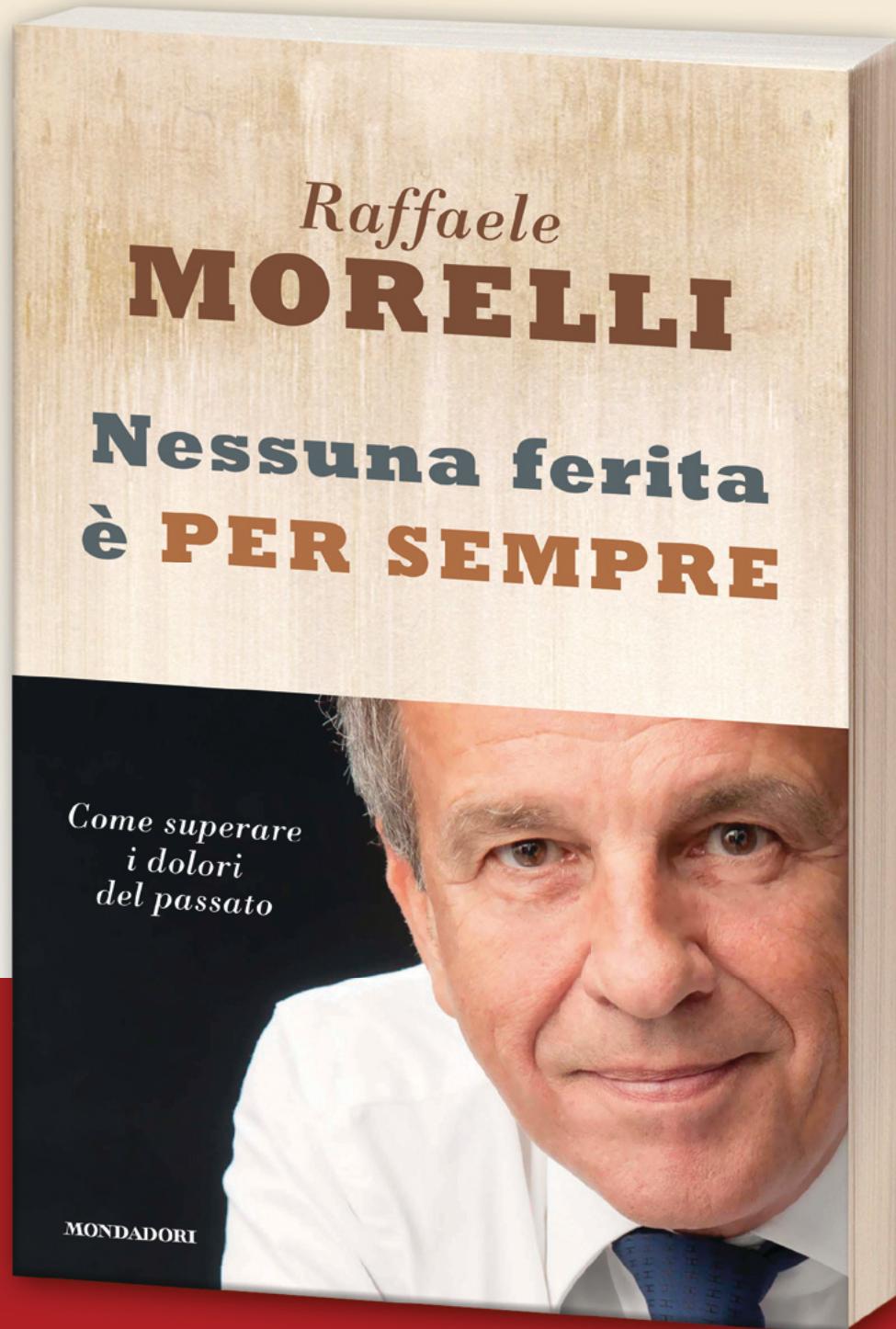
Vuoi continuare a perdere peso durante tutto il mese? Ecco i menu pronti dell'Agenda bruciagrassi, un metodo infallibile per mangiare in modo equilibrato e dimagrire. Da questo numero troverai uno spazio da personalizzare, un Diario alimentare sul quale scrivere i tuoi progressi.



P. 77 >>>>>>>>>>>>>>>>>>



Il nuovo libro di Raffaele Morelli

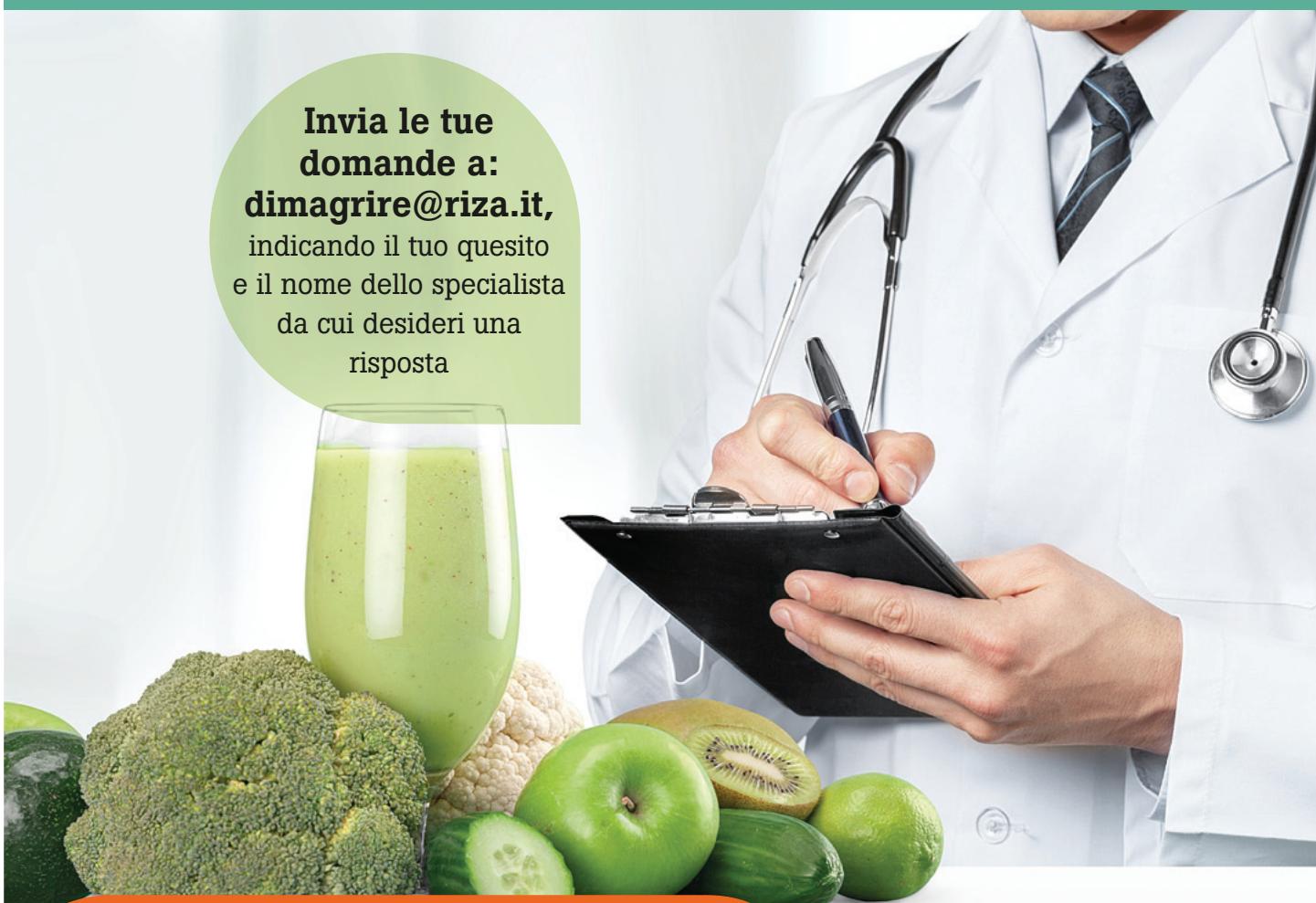


IN LIBRERIA

VUOI PERDERE PESO? SIAMO AL TUO FIANCO

GLI ESPERTI DEL **CENTRO RIZA DI MEDICINA NATURALE**
RISPONDONO OGNI MESE ALLE TUE DOMANDE SU DIETA, LINEA E SALUTE

Invia le tue
domande a:
dimagrire@riza.it,
indicando il tuo quesito
e il nome dello specialista
da cui desideri una
risposta



Questo mese parliamo di...

- Il mio intestino è diventato pigro.
Cosa posso fare? P. **16**
- Ho smesso la pillola e sono comparsi 4 chili di troppo... P. **17**
- Quali sono i cibi giusti per rimediare ai cenoni? P. **18**

- Mangio poco, ma la pancia si gonfia a dismisura... P. **20**
- A pranzo un primo, a cena solo il secondo: è corretto? P. **21**
- Non ho appetito ma mangio sempre. Come evitarlo? P. **22**

DIETE FAI DA TE

Il mio intestino è diventato pigro. Cosa posso fare?



Risponde il professor

Emilio Minelli

esperto in Medicina Tradizionale Cinese, Omeopatia, Fitoterapia e Medicina Integrata Centrata sulla Persona.

Puoi contattarlo scrivendo a:
dimagrire@riza.it

“

Buongiorno dottore,

ho 54 anni, sono alta 1.60 e peso 64 chili. Ho cercato di fare una dieta "fai da te" per perdere qualche chilo... ma evidentemente ho sbagliato qualcosa, perché quasi subito il mio intestino ha completamente perso la sua regolarità. Ho provato lassativi e vari rimedi naturali, ma i risultati non durano. Non so cosa fare: esiste un modo per riattivare il metabolismo, ritrovare la regolarità... e dimagrire? Grazie.

Luciana

Cara Luciana, non dici quale sia la tua dieta tuttavia, con un po' di fantasia, riusciamo ad immaginarcela. La popolazione femminile quando deve mettersi a dieta si divide in due gruppi: il primo consuma mozzarella e pomodoro; il secondo bistecchine e insalata. I risultati sul peso, quando ci sono, sono tanto scarsi quanto effimeri. Gli effetti deleteri sull'organismo sono vari: blocco del metabolismo, ritenzione di liquidi, squilibri ormonali. Nel tuo caso, probabilmente, è stato toccato l'intestino. Il risultato finale è che il delicato equilibrio della microflora intestinale si altera. Sappiamo che quest'ultima non infuena solo la funzionalità dell'intestino ma, attraverso la regolazione di un sottile intreccio di informazioni (basato su leptina, citochine ecc.) interviene direttamente nella regolazione dell'assorbimento nutrizionale e del controllo del peso.

Attenta alle fibre

Quasi tutte le diete presentano squilibri a livello dell'apporto di fibre: alcune ne apportano troppe, altre troppo poche. La priorità è seguire un regime alimentare equilibrato, ricco di verdure e temporaneamente povero di frutta, che favorisce il ristagno.

La soluzione: fai il pieno di probiotici

Aggiungi alla dieta gli integratori a base di probiotici, come Lactobacillus acidophilus, L. rhamnosus, L. paracasei e Bifidobacterium lactis. Il quantitativo, in casi come questo, deve essere piuttosto elevato: oltre i 3 miliardi di probiotici per capsula. Prendi 2 capsule al giorno, mattino e sera, lontano dai pasti. Per la scelta del prodotto, tra i tanti esistenti in commercio, puoi farti consigliare dal tuo farmacista di fiducia.





SBALZI ORMONALI

Ho smesso la pillola e sono comparsi 4 chili di troppo...

“**Gentile professore,**
ho smesso da pochi mesi di prendere la pillola anticoncezionale. Nonostante il mio stile alimentare non sia cambiato (mangio tantissima verdura e poca carne), ho accumulato subito almeno quattro chili concentrati su gambe e fianchi. In effetti mi sento gonfia e appesantita in queste zone... Cerco di fare sport, ma non vedo risultati. Cosa posso fare? *Giorgia*

Da quanto descrivi, sembra che l'accumulo di tessuto adiposo sia legato alla cellulite su gambe e fianchi, cosa purtroppo non infrequente nelle persone che utilizzano ormoni (e succede anche quando si abbandona la pillola). I motivi sono svariati ma, tanto per intenderci, accade un po' quello che si verifica nella seconda parte del ciclo mestruale, quando si ha un accumulo di liquidi che può risultare talmente fastidioso da rendere quei giorni "invivibili". Se vogliamo riequilibrare la situazione, dobbiamo agire su più fronti.

Liberati del sale in eccesso

La prima mossa è tagliare il sale. Se segui una dieta vegetariana parti avvantaggiata, ma l'eliminazione dei cibi con sale aggiunto (oltre che di quello da tavola) può essere una strategia vincente per spazzare via i liquidi. Un altro modo per sgonfiare i tessuti infiltrati di grassi consiste nel bere di più, soprattutto acque oligominerali. Bisogna poi pensare di drenare il connettivo manualmente, attraverso dei massaggi, per depurarlo dalle tossine e per favorire un'ossigenazione che consenta di bruciare i grassi accumulati.



L'alleato

L'ippocastano vince accumuli e ritenzione

Per combattere la ritenzione, può essere utile prendere un estratto secco di ippocastano (300 mg 3 volte al giorno prima dei 3 pasti) per un periodo di almeno 3 mesi. Se dopo il primo mese di cure non noti almeno un piccolo miglioramento, la disarmonia di cui parli potrebbe essersi radicata a livello ormonale e la ripresa dell'"orologio naturale" potrebbe, per così dire, richiedere un aiuto. Per questo puoi utilizzare un estratto di Vitex agnus castus, che ha la proprietà di regolarizzare la fisiologica alternanza della secrezione ormonale estro-progestinica. È sufficiente prenderne 200 mg di estratto secco 3 volte al giorno prima dei pasti per cicli di 20 giorni al mese.

DURANTE LE FESTE

Quali sono i cibi giusti per rimediare ai cenoni?



Risponde la dottoressa

Laura Onorato

farmacista e nutrizionista biologa.

Puoi contattarla presso:

Centro Riza di Dimagrimento
Olistico Milano - tel. 02-5820793
dimagrire@riza.it

Carciofo



Tarassaco



Fumaria



“

Gentile nutrizionista,

dopo le feste, di solito, mi ritrovo tre chili in più. Chiuso il capitolo dolci e dolcetti, brindisi e cenoni, vorrei cercare di tornare alla mia "solita" routine alimentare. Ogni giorno, quando non ho inviti, cerco di alternare pasta e riso, mangio tre-quattro volte alla settimana carne e verdure, se ho tempo di prepararlo un minestrone. In tavola c'è sempre un po' di pane. A colazione prendo cappuccino e fette biscottate con la marmellata. La mia domanda è: c'è qualche cibo particolare che dovrei evitare subito dopo gli eccessi delle feste, per accelerare la ripresa del mio peso forma? E al contrario c'è invece qualche alimento particolarmente indicato per sgonfiarmi? Grazie.

Margherita

Gentile Margherita, a gennaio, finite le feste, non è insolito ritrovarsi gonfi e con qualche chilo di troppo. Durante il periodo natalizio, si esagera nella quantità e nella frequenza dei pasti ma anche nella qualità, privilegiando grassi e soprattutto zuccheri, in particolare quelli a rapido assorbimento. Le tossine accumulate creano ristagni liquidi e bloccano la circolazione. La prima causa della ritenzione, infatti, è rappresentata da un'alimentazione disordinata e sbilanciata (poche fibre, eccesso di zuccheri, grassi saturi,

alcolici). È opportuno affrontare il problema prima possibile per evitare che i tessuti si infiammino ulteriormente. È consigliabile, quindi, rimettersi in forma con una dieta leggera e qualche rimedio che disinossichi l'organismo.

Elimina i grassi saturi

Ti consiglio, per un mese, dopo le feste, di eliminare i grassi saturi; quindi niente salumi, carni rosse, burro e formaggi, tra i principali responsabili dei chili di troppo. Opta per le proteine del pesce, ricco anche di acidi grassi Omega 3 che migliorano la circolazione, e per quelle vegetali che trovi nei legumi. Questi ultimi contengono anche buone dosi di fibra (come verdure e cibi integrali) utili per rallentare l'assorbimento degli zuccheri.

Usa le erbe depurative

Oltre a ridurre il consumo dei cibi di origine animale ricchi di grassi saturi, puoi favorire l'eliminazione delle scorie che hai accumulato ricorrendo alle piante depurative. Le più indicate sono carciofo, tarassaco e fumaria. Insieme stimolano la funzionalità del fegato e favoriscono il drenaggio dei liquidi. Per una cura disintossicante e antigonfiore diluisci 30 gocce di tintura madre di carciofo, tarassaco e fumaria in un bicchiere d'acqua. Prendile tre volte al giorno lontano dai pasti.

Bere sano per mantenersi in forma

L'acqua Lindos, imbottigliata direttamente alla fonte San Lorenzo, è naturalmente ricca di magnesio: ne contiene ben 356 mg/l. Il magnesio fa bene al cuore e al sistema cardiocircolatorio, sostiene il lavoro muscolare, riattiva l'intestino, migliora la digestione, contrasta i dolori articolari e muscolari, tratta i sintomi della sindrome premestruale e della menopausa, rigenera la pelle e gli organi interni, favorendo anche il riequilibrio del peso corporeo.

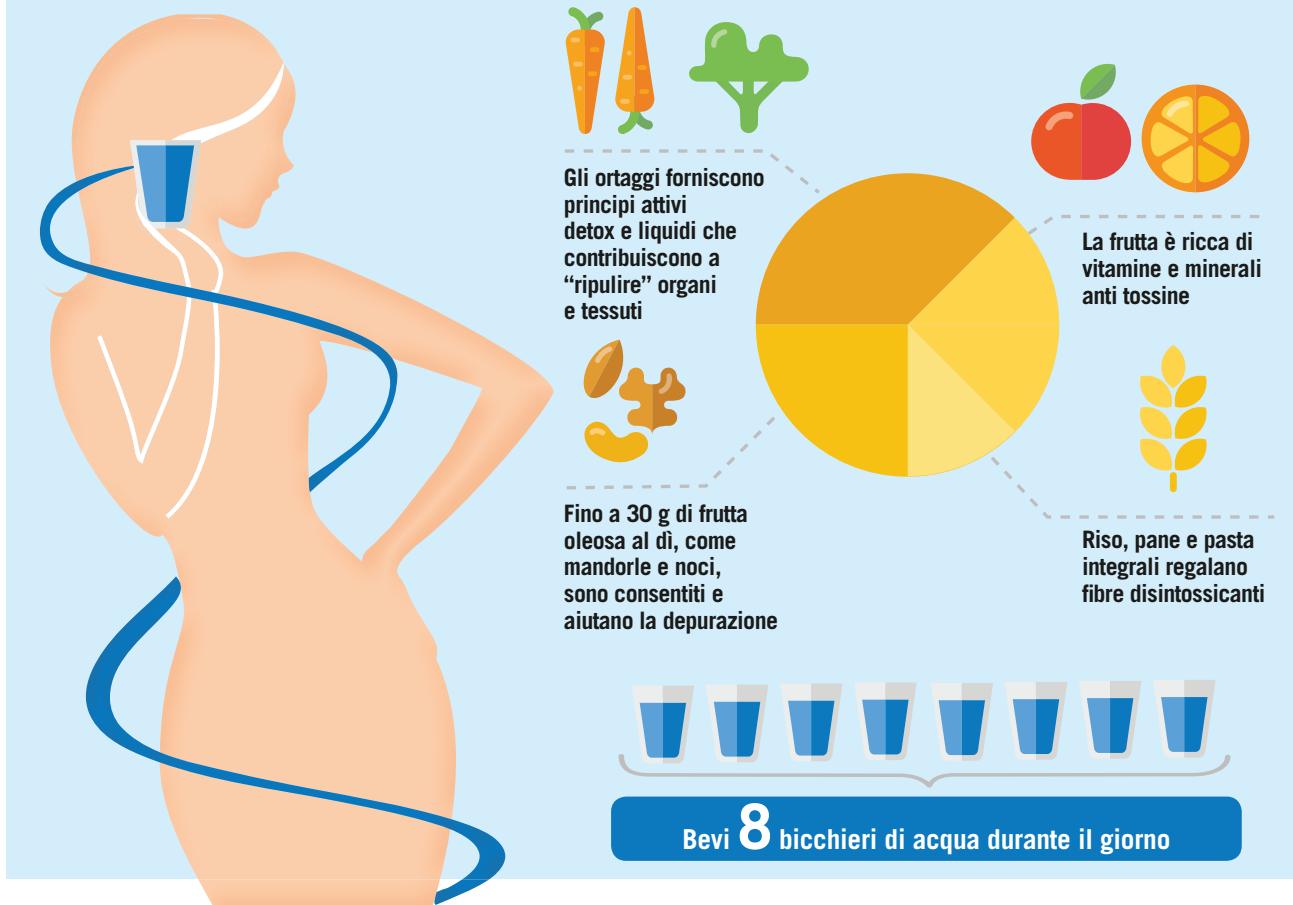


Il miglior trattamento depurativo? È l'acqua!

Assumere la giusta quantità di acqua ogni giorno è importante per idratarsi ed eliminare le tossine. Bastano 1-2 bicchieri prima di colazione e altri 5 o 6 durante il giorno per un'azione detox efficace

VIA SCORIE E TOSSINE CON I CIBI GIUSTI

Disintossicarsi è facile: basta mangiare 3 frutti al giorno, 2-3 porzioni di verdura (da circa 200-250 g l'una, peso a crudo degli ortaggi) a pranzo e a cena, pasta, riso o pane integrali (60-70 g a porzione) e tra i cibi proteici preferire carni bianche, pesce, legumi, tofu, seitan e tempeh (100-120 g a porzione). Ma l'ingrediente veramente detox è l'acqua: con 8 bicchieri al giorno mantieni il corpo idratato e pulito. Comincia con 2 bicchieri prima di colazione e uno subito dopo. Poi bevine uno a ogni pasto (spuntino di metà mattina, pranzo, merenda e cena) e uno prima di andare a dormire.



IL DISTURBO RICORRENTE

Mangio poco, ma la pancia si gonfia a dismisura...



**Risponde
il dottor**

**Gabriele
Guerini Rocco**

medico, esperto
di medicina naturale.

Puoi contattarlo presso:
Centro Riza di Dimagrimento
Olistico Milano - tel. 02-5820793
dimagrire@riza.it

“

Buongiorno,

ho 50 anni, e nonostante cerchi sempre di moderarmi nelle porzioni noto che, dopo quasi ogni pasto, mi gonfio tanto da dover spostare di un buco la cintura. Il mio giro vita aumenta di almeno 3 centimetri. Mangio a pranzo cereali integrali (circa 60 grammi) e a cena pesce, legumi, seitan o tempeh con verdure. Latticini e pizza solo una volta la settimana. Anche se mangio poco o nulla durante il giorno, la sera mi gonfio lo stesso. Come posso fare per alleggerirmi e combattere il gonfiore?

Barbara

Il gonfiore addominale che compare soprattutto nel pasto serale (durante o immediatamente dopo) è in genere dovuto alla presenza di fibre insolubili nel piatto (verdure, legumi, cereali integrali). Tali fibre richiamano acqua e provocano appunto il tipico gonfiore, che poi in genere

scompare gradualmente nelle ore successive. È un fenomeno naturale, che però può essere accentuato in caso esista una ridotta motilità intestinale, in soggetti che sono cioè tendenzialmente stitici da sempre. In questi casi sarebbe un errore eliminare l'apporto di fibre per risolvere il gonfiore, dato che queste hanno numerosi benefici. Una leggera riduzione delle porzioni di alimenti ricchi di fibre insolubili, invece, può alleviare il sintomo.

Il rimedio

Con finocchio o mirtillo torni piatta

Per contrastare il gonfiore puoi usare uno dei tanti rimedi che favoriscono l'assorbimento dei gas. È indicato il finocchio (un opercolo a fine pasto) o un integratore di enzimi per la digestione delle fibre insolubili (come cellulasi, una capsula durante il pasto). Valida alternativa sono i regolatori della motilità digestiva, ad esempio il mirtillo rosso (30-50 gocce di integratore tre volte al giorno, per un mese).



ABITUDINI ALIMENTARI

A pranzo un primo, a cena solo il secondo: è corretto?

“ 6

Buongiorno dottore,

vorrei dimagrire e tornare quella di un tempo.

Sono sempre stata magra, poi la vita mi ha posto alcuni ostacoli: il matrimonio fallito, il rapporto conflittuale con i miei genitori e la necessità di crescere i figli facendo del mio meglio. Insomma, mi sono lasciata andare: negli anni sono ingrassata, ho evidenti cuscinetti di grasso e cellulite. Ora ho iniziato una dieta dissociata: mangio un primo a pranzo e un secondo a cena, la pizza una volta ogni due settimane. Lei cosa ne pensa? Giuliana

La dieta dissociata, il regime che lei sta seguendo, sembra tra i più gettonati dagli italiani. Ricalca i principi dello stile alimentare mediterraneo, con la differenza che non consente di consumare carboidrati, proteine e frutta acida nello stesso pasto. In pratica si mangia pasta a pranzo e carne a cena, come fai tu. La dieta dissociata è stata forse la prima a porre l'accento sulla combinazione dei pasti: la base teorica poggia sull'ipotesi che poiché la digestione delle proteine è favorita da un ambiente acido e quella dei carboidrati è facilitata da un ambiente basico, la compresenza di carboidrati e proteine nel singolo pasto determina un livello di acidità insufficiente per i carboidrati e quindi un rallentamento della digestione di questi ultimi.

Il suo principale rischio è che, consumando le proteine solo a sera, rende difficile coprire il fabbisogno giornaliero, con conseguente stato di carenza proteica (stanchezza, tessuti flaccidi, abbassamento delle difese ecc.). Quindi non va concepita come programma dimagrante, ma è da effettuare per brevi periodi e sotto controllo medico in caso di difficoltà digestive.



Il consiglio

Riequilibra le proteine

Una giornata di dieta dissociata prevede, per esempio, una colazione con frullato di mele, acqua e miele; uno spuntino con un frutto o una fetta biscottata; a pranzo pasta al pomodoro, lattuga e pane integrale; a merenda uno yogurt e a cena braciola di maiale alla piastra con zucchine. Ma, come abbiamo detto, è un regime alimentare da riequilibrare. Prova così: aggiungi alla colazione una porzione di yogurt magro e noci; allo spuntino un pezzetto di parmigiano reggiano. A pranzo elimina il pane e scegli una porzione di pesce, carne o tofu. A merenda inserisci uno yogurt magro e a cena sostituisci la braciola con petto di pollo o bresaola.

FAME EMOTIVA

Non ho appetito ma mangio sempre. Come evitarlo?



Risponde la dottoressa

Eliana Mea

Neurologa, omeopata e psicoterapeuta

Puoi contattarla presso:
Centro Riza di Dimagrimento
Olistico Milano - tel. 02-5820793
dimagrire@riza.it

“

Buongiorno,

ho 47 anni e non sono in sovrappeso, anche se potrei essere più in forma di quello che sono... Ma il problema per cui vorrei chiedere un consiglio è la mia insaziabile "fame emotiva". Ogni volta che mi sento preoccupata o arrabbiata per qualcosa mi butto sul cibo. Passo dal dolce al salato e mi abbuffo, anche se non ho davvero fame. Esiste un rimedio, qualcosa che aiuti a controllarsi? Grazie.

Sofia

Salve Sofia, il problema della fame emotiva va affrontato con più "strategie". È indispensabile tenere un diario alimentare in cui annotare le occasioni in cui si ricorre al cibo in modo da poter focalizzare meglio quali sono state le situazioni che ti hanno portata a "risolvere" con il cibo il problema contingente. Inoltre è indispensabile adottare un regime dietetico adeguato che permetta di tenere "sotto controllo" l'indice glicemico ed evitare dei picchi di glicemia che possono contribuire ad innescare degli "attacchi di fame". Ad esempio l'introduzione di semi di girasole o di zucca nella tua alimentazione può aiutarti a sentirsi più sazia dopo un pasto. Anche l'u-

tilizzo di spezie come peperoncino, zenzero e cannella può contribuire a ridurre l'assorbimento degli zuccheri e dei grassi durante i pasti.

Concedi tempo al corpo

Quando si è a tavola e si è completato un pasto equilibrato, è importante ascoltare il proprio corpo. Ha davvero ancora fame? O va verso la sazietà? Il cervello impiega circa 15-20 minuti per "registrare" la sensazione di sazietà. Quindi, se rimane una sensazione ancora di fame ti consiglio di alzarti e fare qualcosa che ti distraiga. Dopo circa 15 minuti ascoltati ancora: hai davvero fame o sei sazia? Ti raccomando, inoltre, di praticare attività fisica in modo regolare.

I granuli su misura

Per far fronte a questi attacchi di fame emotiva, potrebbe essere indicato l'Aconitum napellus alla 30 CH. Questo rimedio omeopatico deriva dalle radici e dai fiori della pianta omonima, di colore blu intenso, che cresce spontaneamente nei boschi. Puoi prenderlo 2 volte al giorno per almeno 3 mesi.



HERBALIFE
SKIN

Herbalife SKIN Nutrizione intelligente per la pelle.

L'azione combinata delle vitamine B3, C, E, Aloe Vera e altri ingredienti botanici dona alla tua pelle idratazione e luminosità, riducendo la comparsa di linee sottili e rughe.

Risultati visibili in 7 giorni*



Herbalife, esperta in nutrizione, presenta una nuova linea di prodotti per la cura del viso. Con oltre 15 vitamine e ingredienti botanici, i nostri prodotti danno ogni giorno alla tua pelle quanto serve per avere risultati ottimali. Herbalife SKIN non contiene solfati** né parabeni aggiunti ed è testata dermatologicamente.



* Risultati riferibili a Siero Riduttore Rughe, Crema Notte Rigenerante, Crema Giorno Idratante, Crema Idratante Fattore di Protezione SPF 30, Crema Contorno Occhi Idratante e Gel Contorno Occhi Rassodante.

** Non contengono solfati i prodotti detergenti che producono schiuma: Detergente Lenitivo all'Aloe, Detergente Levigante agli Agrumi e Scrub Istantaneo Rigenerante ai Frutti Rossi.

 HERBALIFE®

herbalifefskin.it | 06 52 30 44 44

LE RIVISTE DI RIZA IN EDICOLA QUESTO MESE

L'équipe di medici, psicologi del Gruppo Riza ti offre ogni mese tanti strumenti pratici per portare benessere e salute nella tua vita

Dimagrire



Alimentazione Naturale



Riza Psicosomatica



Salute Naturale



Curarsi Mangiando



Salute Naturale Extra



Mandala Therapy



Riza Scienze



PerdiPeso



MenteCorpo



Chiedile al tuo edicolante

[PSICHE]

Pensa magro



Per perdere peso devi riaccendere la tua vita

Ecco perché volersi bene **fa dimagrire**

Ti guardi allo specchio e ti vedi brutta. A chi non è successo?

In molte però scatta qualcosa in più: frustrazione, malinconia, vergogna, un grumo di emozioni che potrà sciogliersi in una razione di dolci o irrigidirsi in un tentativo di dieta ferrea.

Ma l'esito è purtroppo lo stesso: ingrassare di più. Come uscirne? Scopriamolo assieme

P. 26



IL TEST	IL CORPO PARLA DI TE	L'ESERCIZIO MOTIVAZIONALE
Quanto sei severa con te stessa? P. 32	Cosa vuol dire quando ingrassi soprattutto sul girovita P. 36	Pensi sempre al cibo? Colora questo mandala P. 38

Se non ti piaci ingrassi

ENTRIAMO NEI CORTOCIRCUITI DELLA MENTE
**E SCOPRIAMO PERCHÉ NON AMARE
LA TUA IMMAGINE FA ACCUMULARE CHILI**

*Sono grassa, così non vado bene per niente.
Basta, devo mettermi a dieta!
Se mi guardo allo specchio mi vedo brutta.
Nessun uomo mi vorrà.*

Alessandra ha 34 anni e detesta gli specchi. Se passa davanti a una vetrina gira velocemente lo sguardo altrove. Negli anni ha accumulato quasi 20 chili di troppo e ora si vede troppo grassa e non si piace per niente. «Una volta mettevo solo i jeans, oggi mi vesto con vestiti senza forma. Mi vergogno di come sono diventata». Col marito non fa più l'amore da un paio d'anni. Tra loro non ne parlano, come se fosse un tabù ma lei dà la colpa a se stessa, al proprio corpo. «Lui non mi desidera e del resto io non sono più quella che ha conosciuto». Immersa in

questa atmosfera mentale fatta di tristezza e rassegnazione trova del tutto normale passare ore sul divano a rimpinzarsi di dolci. «Tanto a chi posso piacere, combinata così?». E la dolcezza, sparita dalla sua vita, ricompare sotto forma di zuccheri.

«*L'idea che non andiamo bene - spiega il direttore di Dimagrire Raffaele Morelli - che dobbiamo cambiare, che così come siamo non possiamo piacere a nessuno, sono stimoli potentissimi all'ingrassamento. Il senso di colpa per non avere un corpo che rispetta le aspettative degli altri - partner, amici, ambiente sociale - è deleterio*». Come mai l'effetto di questi





Ecco come rompere l'incantesimo dello specchio

- 1** «Non vado bene, sono sbagliata»:
elimina il giudizio e smetti di nasconderti
- 2** «Mi vergogno, è colpa mia, sono debole»:
smonta il senso di colpa e non trattarti male
- 3** «Sono un caso disperato, tanto vale abbuffarmi»:
vinci la rassegnazione e riaccendi il metabolismo

P. 30 >

Vuoi una forma migliore? Parti da quella che hai

NON NEGARE LA PERSONA CHE SEI ADESSO, PERCHÉ
È SOLO DA LEI CHE PUÒ PRENDERE IL VIA UN VERO CAMBIAMENTO

Segue da pag. 26

atteggiamenti mentali è così potente? «*Il senso di colpa e la disistima bloccano le emozioni, spengono l'eros e la voglia di vivere, fanno regredire i desideri. Entri in una mentalità statica, immobile, ti chiudi e ingrassi, creandoti una corazza. La mente si trasforma in una palude e ci si dibatte tra il vedersi brutte e indesiderabili e il mangiare ancora di più e in modo più sregolato. La gratificazione del cibo diventa l'unica soddisfazione delle proprie giornate, ma il risultato sarà ingrassare ancora di più e piacersi ancora meno. Non si scappa: se non ti senti bella, desiderabile e desiderata, non puoi non ingrassare.*». Decidere di mettersi a dieta, a questo punto e in questo stato mentale, è un rimedio peggiore del male. È giusto volersi belle.

Ma dev'essere il "tuo" modo di essere bella, espressione del piacere di stare con "questa te stessa", non il tentativo di somigliare a un'altra spinta dal fastidio per come sei, per le tue fragilità, dal vederti brutta e volerti a tutti i costi cambiare.

Ivana in chat si trasforma

Ivana, 28 anni, riesce ad avviare nuove relazioni solo attraverso un computer, perché nel proprio corpo "reale", tondetto e formoso, non si piace per niente. Va sui social e sulle chat, dove mostra solo una parte di sé, quella che meglio corrisponde al suo ideale di bellezza. Parla, si confida, seduce e dopo

Nascondersi non è un rimedio: per farcela devi trovare il "tuo" modo di essere bella, che deriva dalla gioia di stare con te stessa!

tanto flirtare cede alla richiesta di un appuntamento. Ma quando scatta l'ora X, ogni volta scappa, scompare, non si presenta e si cancella dalla chat. Il mese successivo Ivana lo passa a dieta: una dieta ferrea, furibonda, che pare più una punizione che non una sensata operazione per ritrovare la forma. E infatti, dopo un mese di dieta ossessiva, di autoflagellazione, immancabile scatta la trasgressione alimentare. E di solito alla prima ne segue una seconda e una terza, finché Ivana si sente di nuovo una fallita e attacca a mangiare decisamente troppo. Il circolo di solito si completa quando,

LE DIETE YO-YO

Attenzione: non si gioca con la salute

Le diete troppo dure portano facilmente a trasgredire dando luogo al cosiddetto effetto yo-yo: un'alternanza cronica di diete e sregolatezza che col tempo inquina la psiche e non di rado anche la salute, perché distrugge il metabolismo naturale.

Il cervello cerca dolcezza

Così stimola la voglia di mangiare

Non è un caso che, quando ci sentiamo demoralizzate per via del nostro aspetto, si scateni la voglia di dolci. Il desiderio di zuccheri è legato al calo della serotonina, sostanza prodotta dall'ipotalamo che regola molte funzioni dell'organismo, tra cui l'appetito e l'umore: è infatti abbondante quando siamo felici o sazi, carente quando siamo tristi o affamati. Quando scarseggia (anche perché siamo tristi) il nostro corpo è indotto a consumare carboidrati, in particolare zuccheri semplici, per farla risalire.

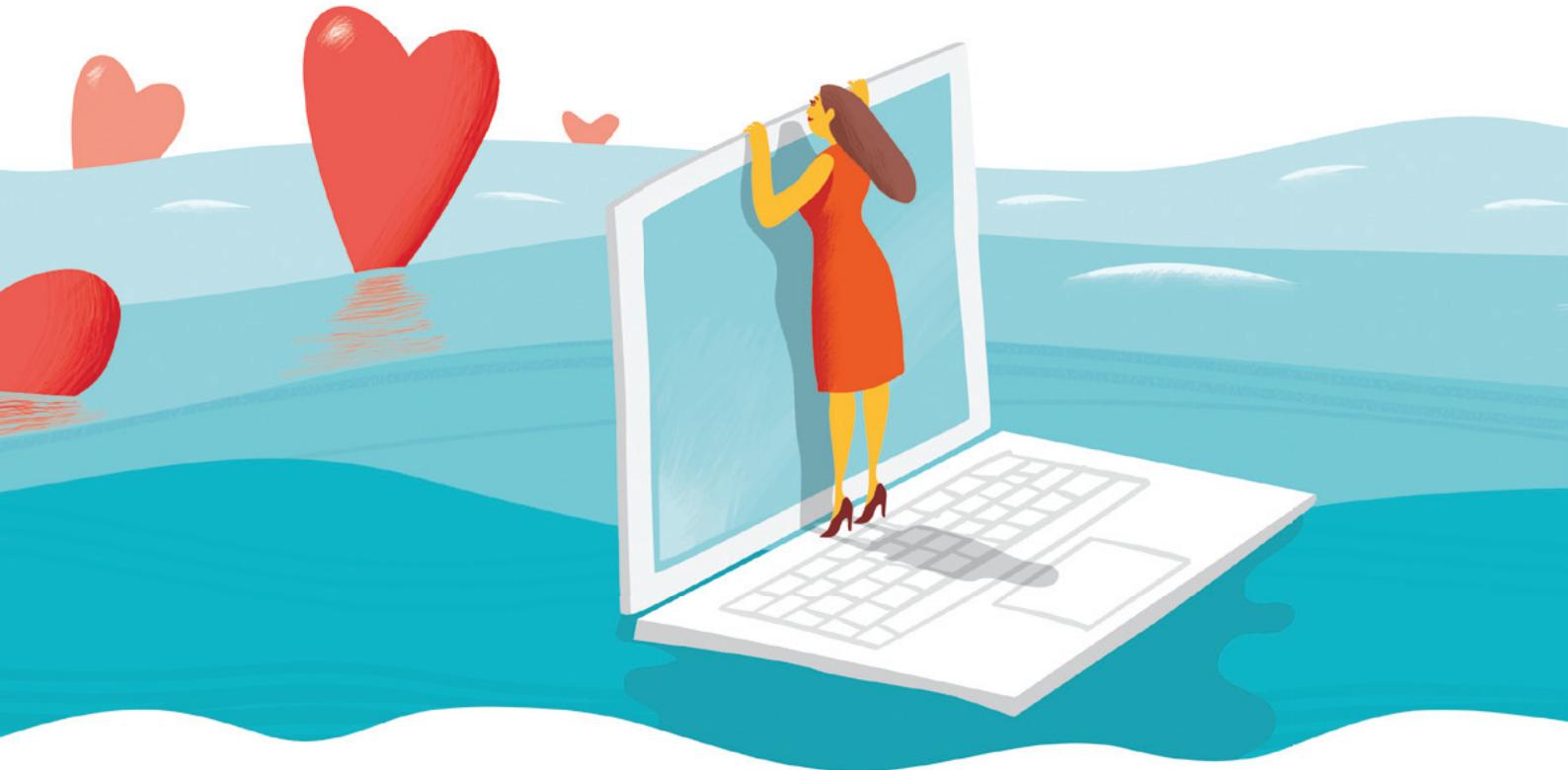
Gli zuccheri però si liberano nel sangue facendo alzare la glicemia, situazione al quale il nostro corpo risponde liberando insulina, che spinge l'organismo a catturare gli zuccheri per immagazzinarli sotto forma di grasso. È così che si crea quel "cuscinetto protettivo", quella corazza di adipone che finisce per bloccarti, per farti sentire più triste e apatica. E il ciclo ricomincia...

ritrovata la propria forma tondetta (che lei rifiuta), si riscrive alla stessa chat, con un nuovo nick, cercando nuove storie da interpretare con il suo corpo immaginario.

Il cibo, un'ossessione

«Quando non ci piacciono - spiega Daniela Marafante, psicoterapeuta dell'Istituto Riza - pensiamo che la soluzione sia una dieta dura, drastica, definitiva. In realtà questo atteggiamento psicologico è controproducente. Il cibo diventa un pensiero fisso che non ti lascia mai, ossessionata come sei dal temerlo, contenerlo, ma in fondo dal desiderarlo sopra ogni cosa. Con questo atteggiamento mentale un percorso di dimagrimento è impossibile. Tornare alla propria giusta forma è l'effetto naturale di un benessere interiore che nasce solo dall'accogliere se stessi. Se ti rifiuti, se ti combatti, se consideri un nemico la te stessa che cede alle tentazioni, non potrai

che venire sconfitta perché stai da entrambi i lati del fronte di fuoco. Ogni attacco che fai a te stessa sotto forma di frasi denigratorie («Sono brutta, non vado bene, devo dimagrire») dovrà presto essere parato e assorbito da un nuovo cuscinetto protettivo fatto di zuccheri trasformati dal corpo in grassi. Ogni trasgressione alimentare a sua volta verrà compensata da un mese di dura punizione, come in ogni prigione che si rispetti. In un conflitto che diventa cronico». Qual è la soluzione? Sentirsi di nuovo belle. Se non ti senti bella, ingrassare è inevitabile. Scopriamo come.



Le soluzioni

Ritrovare il piacere: è questo il primo passo per amarsi

TORNA AD OCCUPARTI DI TE: DAI SPAZIO ALLE FANTASIE, RITROVA L'EROS, LA PASSIONE, IL DIVERTIMENTO. VEDERTI BELLA E DIMAGRIRE SARÀ FACILE

«**A**ccettarsi, prendersi per come si è, piacersi è il segreto per stare bene con se stessi e perdere peso con facilità» (Raffaele Morelli, *Pensa magro*, Mondadori). Nessuna dieta può funzionare se non è l'effetto di un cambiamento di mentalità. Chiediti: cosa ho perso quando ho iniziato a ingrassare? Cosa ho smarrito, pensando di ritrovarlo nel cibo? Se vuoi una forma migliore, devi iniziare a rispet-

tare quella che hai. Risveglia l'eros qui e ora, ridai spazio al mondo delle fantasie e delle immagini che hai sacrificato al calcolo delle calorie, ritrova tempo per ciò che ti porta fuori dal tempo: la passione e il divertimento anche un po' fuori dalle regole. Riscopri il gusto di farti consumare da un interesse. Insomma, sentiti di nuovo viva! Allora vederti bella sarà inevitabile e tornerai in forma senza sforzi.

1 “Mi giudico e mi vedo brutta” Non darla vinta alla vergogna: vivi!

La situazione di partenza è: ti guardi allo specchio e ti vedi brutta. «Non vado bene, nessuno mi vorrà». Sono frasi che distruggono l'autostima, fanno sentire frustrati e portano il cervello in uno stato di disorientamento. L'istinto è quello di nascondersi: uscire meno, vestirsi con abiti senza forma, negare i propri desideri e voglie. Vivere al 20%. Così però il restante 80% dovrà trovare qualche sfogo. Ad esempio nel cibo.

DA OGGI COMINCIA A DIRE:

“*Sono perfetta anche così*”

L'esercizio Socchiudi gli occhi e immagina il tuo viso felice, luminoso, come trasfigurato. Ognuno di noi si è visto nella vita almeno una volta in questo modo; torna a quel momento, visualizza dentro di te quel volto: è già la cura. Infatti il cervello, quando “vede” il volto felice, quando ci piacciono, immette nel sangue le sostanze della gioia di vivere, del piacere e così il centro della fame non si attiva. Rivedere l'immagine del tuo volto a occhi chiusi significa stimolare il cervello a cercare la tua vera bellezza, che parte sempre da dentro.

“È tutta colpa mia”

2 Non trattarti male e ritrovi la tua energia

All'ennesima dieta fallita tiri le tue conclusioni: «Non ho forza di volontà, non porto mai a termine nulla». In realtà chi ingrassa non ha poca forza di volontà, ma la usa male, per controllare l'istinto esercitando un'eccessiva durezza verso di sé. Ma l'istinto cerca solo una gratificazione che nella vita non trova. Quindi questo rigore è del tutto controproducente. Trattarsi male aumenterà solo la ribellione dell'istinto.

APPENA SVEGLIA CHIEDITI:

“Cosa davvero mi piacerebbe fare?”

L'atteggiamento Ti stai trattando come una scolara da premiare, promuovere o punire. Così non puoi uscirne. Comincia invece a regalarti qualcosa, cercando tra le cose che più ti piacciono ma che trascuri: interessi, piaceri, divertimenti... È come se in te ci fossero dei suoni misteriosi, lontani, sconosciuti e bellissimi e tu dovesti solo amplificarli. Ora mangi perché la tua anima non è soddisfatta, perché non le dai spazio attraverso l'immaginazione, il desiderio. Se ti darai più piacere non ci sarà bisogno di sgarrare con cioccolata e biscotti.

“Mi abbuffo. Tanto ormai...”

3 Non rassegnarti: riscopri il desiderio

Di fronte a quello che interpreti come ennesimo fallimento, getti la spugna. Riprendi a mangiare per zittire la tua delusione e per riempire il vuoto che ti assale. «Tanto a questo punto non cambierà nulla».

DI' ALLA TUA ESSENZA:

“Prenditi tu cura di me”

La tecnica Da quanto non ti senti desiderata? In realtà non contano gli incontri, occorre prima che il cervello sia sintonizzato sull'eros. Sentirti tale, prima di esserlo. E dipende da te: è un prodotto della tua essenza, non del mondo esterno. Solo così il metabolismo mentale e corporeo si riaccende. Fin dal mattino lascia spazio alla fantasia, immagina di essere desiderata, vestiti per un partner bellissimo, immagina di sedurre. È molto diverso andare al lavoro rassegnata alla solita routine o indossando un vestito che fa sentire appagata la femminilità. Durante la giornata socchiudi ogni tanto gli occhi e immagina la persona che ti piacerebbe essere, i vestiti che ti piacerebbe indossare, le situazioni che ti illuminano...



Per sentirsi belle bisogna
riaccendere la propria vita.
Allora anche il volto
si illumina!

Quanto sei severa con te stessa?

MOLTI LO CONFONDONO CON LA FORZA DI VOLONTÀ. INVECE IL GIUDIZIO È UN NEMICO: LE SUE CONDANNE SPENGONO L'AUTOSTIMA

di Maria Grazia Tumminello, psicologa e psicoterapeuta

Non ti piaci mai, tutto quel che fai ti appare mediocre e per nulla brillante... Gli altri sì che hanno un bel corpo, più sicurezza, grinta, un lavoro migliore, un uomo più innamorato, figli più docili... Se non ci sentiamo mai all'altezza, mai attraenti o in forma non è perché siamo in difetto ma perché cerchiamo di conformarci a un modello irraggiungibile, troppo diverso dalla nostra natura, imposto dalla moda, perfetto. Giudicarsi troppo severamente è fonte di un'ansia di prestazione e di un'insoddisfazione che fanno ingrassare. Non essere mai contenti di quel che si è, equivale a non essere mai sazi di quel che mangiamo. Senza gratificazioni, premi, senza autostima e valore a ciò che abbiamo rimaniamo sempre vuoti, smaniosi, in credito, alla ricerca di gratificazioni, e il cibo diventa premio e insieme punizione per la nostra debolezza. E tu come ti giudichi? Il cibo è l'unico premio, l'unica coccola, l'unico gesto di affetto che ti concedi?

Scoprilo col nostro test.



Il profilo che ti corrisponde è quello



**Quando smetti
di giudicarti riesci
a vedere e a dare
valore ai tuoi
punti di forza**

1

**A dieta da un mese
e hai perso solo 700 g...**

- A. Ti serve una dieta più rigorosa
- B. Nessuno crederà che stai mangiando meno
- C. Piano piano...

2

**Un collega loda il suo
bimbo come eccezionale**

- A. È patetico
- B. Invidi la sua franchezza
- C. Ogni bimbo a suo modo lo è

3

**Il tuo compagno
ti rimprovera che non
sei mai contenta**

- A. Beato lui che si accontenta
- B. Lui non ti capisce
- C. Un motivo ci sarà...

4

**Hai raggiunto un obiettivo
a lungo rincorso**

- A. Sì però, non è come te lo aspettavi
- B. Hai dimostrato che ce la puoi fare
- C. Festeggi!

5

**Qual è la frase che
ti dici più spesso?**

- A. Non ho fatto abbastanza
- B. Piacerò?
- C. Ce la posso fare

6

**Tra queste diete quale
sceglieresti?**

- A. La più rapida e severa
- B. La più osannata
- C. La più facile

7

**Alla fidanzata
del tuo amico non risulti
simpatica**

- A. Subito la detesti
- B. Cerchi di rimediare,
mostrandoti cordiale
- C. Te ne fai una ragione

8

**Hai fatto un bel lavoro
ma il tuo capo non lo
riconosce**

- A. Gli mostrerai chi sei
- B. Lo metti in discussione
- C. Peccato per lui...

9

**Se qualcuno ti dicesse
che sei perfetto...**

- A. Vuole motivarti
- B. Gli saresti grato
- C. Ti faresti una bella risata

10

**Ti guardi allo specchio
e pensi...**

- A. Devo fare qualcosa
- B. Ma a chi posso piacere?
- C. Sono io

al quale hai dato più preferenze: nelle prossime pagine i consigli su misura per te ➤

Se ti vuoi perfetta fai fatica a perdere peso

L'ansia da prestazione e il bisogno di piacere non aiutano il benessere e minacciano il dimagrimento. Che fare? Non imitare nessuno e valorizza ciò che sei

MAGGIORANZA
di
A

Ipercritica e perfezionista, da te stessa pretendi troppo

Chi sei: una persona in gamba che dà il massimo in ogni cosa che fa ma che non è mai soddisfatta: potresti fare di più. Nessun obiettivo raggiunto ti gratifica veramente perché il tuo sguardo è già avanti...

Il tuo giudice interno: implacabile e troppo severo. Non ti dice mai brava, non ti concede tregue, perché anche sentirsi stanca è segno di debolezza... E se gli altri ti chiedono troppo è perché tu per prima fai credere che non c'è niente a cui puoi dire di no.



Cosa ti fa ingrassare: l'ansia di prestazione. Non c'è piacere in niente di ciò che fai ma sono sforzo, tensione, fatica. Il cibo è l'unica gratificazione che riempie il vuoto e ti ricarica dall'emorragia di energie.

COSA TI SERVE

- Dai un volto ridicolo al tuo giudice... Quando ti senti insoddisfatta visualizzalo e rivolgi a lui tutte le critiche che di solito fai a te stessa.
- Premiati per ogni successo o risultato raggiunto.

MAGGIORANZA
di
B

Smetti di farti giudicare e scopri il tuo tesoro e la linea

Chi sei: una persona che ha bisogno di piacere per piacersi, che cerca approvazione. Il tuo problema è la scarsa consapevolezza del tuo valore. Come il brutto anatroccolo, ignori di essere un cigno.

Il tuo giudice interno: guarda solo fuori. I giudizi che tu hai su te stessa tengono conto solo di come vieni vista. Sposta lo sguardo dentro di te per scoprire pregi che, non essendo "di serie", hanno più valore.

Che cosa ti fa ingrassare: sei tutta spostata sull'esterno, ciò ti sbilancia e ti fa provare un senso di precarietà. Il cibo ti dona il calore che le relazioni non ti danno.

MAGGIORANZA
di
C

Noti i tuoi difetti, ma li accetti e stai bene nei tuoi panni

Chi sei: una persona che si piace e che sta a proprio agio nei suoi panni. Anche tu noti i tuoi difetti, ma chi non ne ha? Poiché tu non ti subisci di critiche, quelle degli altri ti lasciano abbastanza tiepida.

Il tuo giudice interno: vuole che tu stia bene. Ti piaci quando riesci a vestirti secondo un tuo stile, quando esprimi la tua originalità. Il parametro che ti dice se vai bene, è il tuo benessere.

Che cosa protegge la linea: sei centrata sui tuoi gusti e le tue passioni. Di mangiare per frustrazione non ti capita. Se l'ago della bilancia si sposta non è difficile porvi rimedio.

COSA TI SERVE

- Smetti di cercare continuamente consigli e approvazione.
- Rapporta ogni giudizio che ricevi non a te stessa ma a chi lo emette.

I TUOI SEGRETI

- Sai valorizzare i tuoi punti di forza.
- Stai lontana da chi ti vorrebbe cambiare o rendere diversa.

**Il nuovo
mensile RIZA**

DIVENTA NUTRIZIONISTA DI TE STESSO con *Alimentazione Naturale*

Poste Italiane S.p.A. - Sped. in Abbr. Postale - D.L. 353/2003
(con: in L. 27/02/2004 n. 46) art. 1, comma 1, LO/MI

RIZA • Periodico mensile • Dicembre 2015
• Numero 3 • ITALIA € 4,20

Alimentazione Naturale

DIVENTA IL NUTRIZIONISTA DI TE STESSO

Prodigioso kiwi il miglior antibiotico

È anche anti ipertensivo e vince la stipsi

- Le ricette con le castagne: abbassano il colesterolo
- Rassoda e tonifica i muscoli con lenticchie e ceci



■ Proteine: scegli quelle giuste e non ti ammalai più

■ Fegato: depuralo adesso con gli ortaggi di dicembre

■ Lo zafferano salva anche vista e udito

9 77222547006

In ogni numero:

Rigenerati con i cibi del mese

A ogni organo il suo cibo perfetto. Così riequilibrati tutto il corpo e migliori la tua salute

A scuola di alimentazione

Lezioni pratiche per imparare a comporre piatti equilibrati con tutti i nutrienti necessari al tuo organismo

Cultura e nutrizione

Le nuove scoperte, la scelta dei cibi sicuri, i miti da sfatare: tutto quello che devi sapere per alimentarti in modo sano

Alimentazione Naturale, la bussola della tua salute a tavola ti regala una vita più sana e più lunga

IN TUTTE LE EDICOLE

Cosa vuol dire quando ingrassi soprattutto sul girovita

IL SENSO DI PERDITA O LA PAURA DEL FUTURO SCATENANO LA VOGLIA DI ZUCCHERI. **SI CREA COSÌ UN "SALVAGENTE" CHE CI PROTEGGE DALLA REALTÀ E DAL CAMBIAMENTO**

con la consulenza del dott. Pietro Fornari, medico e psicoterapeuta

Te ne accorgi poco per volta, e all'inizio quasi non ci fai caso. Giorno dopo giorno i soliti jeans diventano più aderenti e, quando ti siedi, avverti una spiacevole sensazione di compressione. Finché una mattina, anche se trattiene il respiro, i pantaloni non riesci a chiuderli più. Eppure hai sempre avuto un fisico asciutto, con la pancia piatta e tonica: intestino regolare, digestione perfetta, nessun gonfiore. Sei riuscita a restare in forma senza sacrifici e con un minimo di sport, ma ora il tuo addome è gonfio e molle, e i fianchi sono aumentati di volume. Che cosa è successo?

Attenta ai momenti di passaggio

Il gonfiore addominale e l'accumulo di grasso molle e di cellulite che si formano sul punto vita delle donne «sono sempre il risultato di una brusca trasformazione, di un trauma, di un abbandono e comunque di un evento che determina una perdita di identità», spiega Pietro Fornari, medico e psicoterapeuta. «A monte ci possono essere una separazione, un cambio di lavoro,

un trasloco, un mancato riconoscimento professionale, un tradimento. Talvolta si tratta di perdite inconsce, in altri casi sono eventi fisici più eclatanti: per esempio la menopausa, intesa come tramonto della fertilità e cancellazione della capacità di procreare, è una fase che spesso intacca l'integrità emotiva della donna. E la rende debole, bisognosa di punti fermi, che nella pancia appesantita trovano la loro perfetta espressione materiale e simbolica».

Quando i dolci "nutrono" il grasso

Il corpo è come un grande cervello che reagisce ai traumi; il grasso molle che fa dilatare addome e fianchi trova anche una spiegazione a livello neuroendocrino. «È un tipo di grasso favorito dall'eccesso di zuccheri semplici, quelli dei dolci soprattutto, dei quali si abusa quando ci sentiamo tristi, nervosi, addolorati per qualcosa che nella nostra vita non funziona più o che ci ha sottratto una parte importante del nostro essere», aggiunge Fornari. L'obiettivo, quindi, è cercare di capire e poi rompere questo automatismo. ■

L'INTERPRETAZIONE

Si mangia per colmare una perdita

«La dolcezza che manca e il dolore della perdita - sottolinea Fornari -, vengono compensati da un eccesso di carboidrati che, se le richieste energetiche non sono elevate, alterano la secrezione di insulina. Gli zuccheri in sovrappiù vengono quindi accumulati sotto forma di trigliceridi che riempiono le cellule adipose e i rotolini nella zona in cui abita l'istinto: il ventre. Questa sofferenza viscerale è la vera origine della pancia "a salvagente": un deposito di grasso che avvolge la parte più vulnerabile del corpo e diventa così una sorta di cuscino protettivo che ammortizza il contatto con la realtà. Il grasso molle addominale è un grasso di tipo reattivo, che nasce come risposta a una perdita di identità: ci si sente meno capaci di andare verso il futuro e dunque si cerca un appiglio che ci sostenga nel mare burrascoso dell'incertezza». Ecco perché la pancia a salvagente non va "attaccata" con atteggiamenti maschili e combattivi, ma occorre riprendere contatto con se stessi e ritrovare dentro di sé l'energia per affrontare delusioni, perdite e cambiamenti.



Pensi sempre al Colora questo mandala

QUANDO TI ASSALE LA FAME NERVOSA, NON DEVI CEDERE:
PROVA A TRASFORMARE QUELLO STATO D'ANIMO...
IN UN'IMMAGINE. COSÌ LO SUPERI E RITROVI IL BENESSERE

Colorare un mandala può aiutare a dimagrire? Sì, se ci abituiamo a utilizzare bene questo strumento prezioso per raggiungere un obiettivo fondamentale per perdere peso: l'equilibrio interiore. Che quando si incrina diventa il primo ostacolo al dimagrimento. La mente può trasformarsi in una trappola e il cibo in ossessione. «Cosa ho mangiato, cosa mangerò...»: sono tutti pensieri che scattano in risposta a stress, rabbia, tristezza o scarsa autostima. Ma il cibo in questo modo non dà consolazione: solo chili in più (e nuove frustrazioni).

La strategia per uscirne? Trasformare lo stato d'animo negativo che scatena la finta fame in un'immagine: solo così lo superi. Il mandala, antica rappresentazione che rimanda a una dimensione interiore di ordine ed equilibrio, ti aiuta proprio a fare questo. Quando lo colori, lentamente e con attenzione, la mente si allontana dall'idea del cibo catturata da un mondo creativo. Riempì così di forme e colori quel vuoto che cerchi di colmare mangiando. Le tensioni si scaricano sulla carta e ti liberi del loro peso. Se vinci il disagio, vinci anche la fame che provoca.



Mandala Therapy

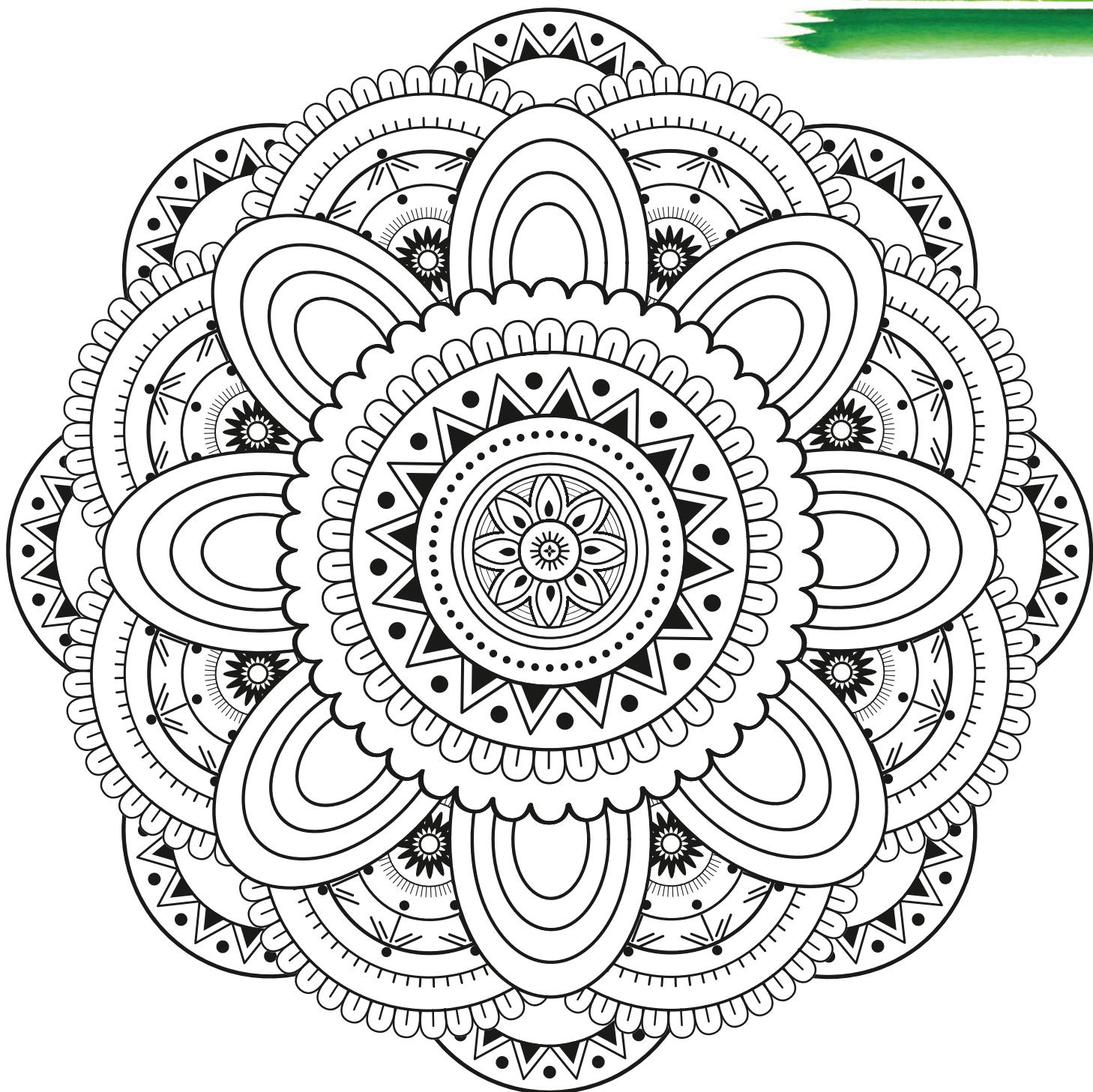
Ogni due mesi è in edicola *Mandala Therapy*, la raccolta di disegni da colorare, accompagnati da un'interpretazione psicosomatica, che ti aiutano a superare disagi, paure e insicurezze quotidiane.

Ecco cosa devi fare

Se il cibo si sta trasformando nel tuo chiodo fisso, trova un luogo in cui non essere disturbata, spegni il cellulare e chiudi gli occhi. Respira profondamente fino a quando non avrai svuotato la mente da ogni pensiero. Quando sei pronta, rilassata, inizia a colorare. Concentrati solo sul gesto della mano. Accetta la tensione, lo stress o la tristezza che ti rendono "affamata" e immagina di liberartene nelle forme del mandala. Una volta finito appendi il disegno sul frigo: quando lo guarderai ti ricorderà le sensazioni di benessere che ti ha dato.

cibo?

Ogni colore è ricco di significato. I primari esprimono stati d'animo fondamentali: il rosso passione e pericolo, il giallo energia e dinamismo, il blu tranquillità



Centro Riza di Medi e dimagrimento olistico

Il Centro Riza di Medicina Naturale e Dimagrimento Olistico è il centro medico dell'Istituto Riza di Medicina Psicosomatica specializzato in **cure naturali** e percorsi di **dimagrimento**. I principi ispiratori del nostro approccio sono quelli della medicina psicosomatica: occorre andare alla radice dei sintomi per comprenderne il senso, poiché ciò permette di ristabilire in modo naturale l'armonia tra mente e corpo.



Visite mediche per cure naturali

Presso il Centro Riza è presente un'équipe di medici esperti nelle cure naturali per la maggior parte delle patologie croniche: gastrite, reflusso gastroesofageo, colite, ipertensione arteriosa, allergie, dermatiti, psoriasi, cefalea ed emicrania ecc.

Percorso individuale di dimagrimento

Il nostro metodo di dimagrimento cerca di andare alla radice del sovrappeso basandosi su tre pilasti fondamentali:

- A: Educazione alimentare (non diete restrittive o iperproteiche)
- B: Disintossicazione dell'organismo con rimedi naturali (no farmaci dimagranti)
- C: Cura degli aspetti emotivi che portano ad alterare il rapporto col cibo.

Psicoterapia

Nel caso dei disagi psicosomatici e laddove indicato, le cure naturali sono spesso affiancate da percorsi di psicoterapia, utili soprattutto in caso di ansia, attacchi di panico, colon irritabile, gastrite, dermatite, fame nervosa, disturbi del comportamento alimentare, depressione, crisi relazionali ecc. Tutti i medici e psicologi del Centro sono specializzati in psicoterapia a indirizzo psicosomatico.

Consulenza sessuologica

I terapeuti del Centro si occupano anche di tematiche sessuali maschili e femminili, come calo del desiderio, disfunzione erettile, ejaculazione precoce, vaginismo, dipendenza sessuale ecc. Nella stragrande maggioranza dei casi l'approccio è di tipo psicoterapeutico spesso affiancato all'uso di rimedi naturali (omeopatia, fitoterapia ecc.).

Per ulteriori informazioni e appuntamenti telefonare al n. 02 5820793

Centro Riza di Medicina Naturale e Dimagrimento Olistico
Via Luigi Anelli, 4 - 20122 Milano - e-mail centro@riza.it - www.riza.it



Centro Riza di Medicina Naturale

Dal lunedì al venerdì 9.00-13.00 e 14.00-18.00.

Si riceve anche il sabato.

cina Naturale

GLI APPUNTAMENTI DEL CENTRO

INCONTRI DI GRUPPO

con Raffaele Morelli

Tutti i giovedì dalle ore 17:00

SCOPRIAMO LE NOSTRE RISORSE INTERIORI

Abbandoni, separazioni, fallimenti sentimentali, disagi esistenziali e disturbi psicosomatici a volte ci travolgono.

Ma non è fuggendo dal sintomo, o cercando di metterlo a tacere con le medicine, che possiamo risolvere il problema. Gli incontri terapeutici del giovedì sono workshop pratici dove vengono insegnate le tecniche fondamentali per ritrovare il benessere interiore.

INCONTRI DI GRUPPO

con dott.ssa Daniela Marafante
e dott.ssa Laura Onorato

L'incontro si svolge sabato 6 febbraio
dalle ore 10.00 alle ore 13.00

IMPARARE A DIMAGRIRE FACILMENTE

Cosa è che ci spinge a mangiare di più: fame, noia, emozioni o solitudine? Il segreto di un corpo snello non è racchiuso solo nel calcolo delle calorie, ma è il risultato di un corpo snello non è racchiuso solo nel calcolo delle calorie, ma è il risultato di una consapevolezza fisica ed emotiva che è importante realizzare. Nel gruppo, guidato dalla psicoterapeuta, scoprirete come stare bene con voi stessi e con l'aiuto della nutrizionista troverete il percorso alimentare più adatto a ognuno di voi.

Incontri a numero chiuso.
Prenotazione obbligatoria

Per informazioni e prenotazioni:
02/5820793 centro@riza.it

TRATTAMENTI DI OSTEOPATIA

a cura di Natalino Villella (osteopata)

È un metodo terapeutico olistico utile per riequilibrare, attraverso appropriate tecniche manuali, i disagi derivanti da squilibri del sistema muscolo-scheletrico.

È efficace in caso di:

- dolori cervicali e lombari
- cefalea
- dolori articolari e muscolari
- alterazioni dell'equilibrio
- stanchezza cronica
- affezioni congestizie (otiti, sinusiti),
- disturbi ginecologici (incontinenza da sforzo, dolore pelvico)
- disturbi digestivi (stipsi, reflusso)
- dolori legati alla gravidanza e al post partum
- disordini temporo-mandibolari (bruxismo, click mandibolari)
- alterazioni della postura



CONFERENZA

Martedì 26 gennaio 2016

"PSICOSOMATICA DELLE MALATTIE TUMORALI, UN APPROCCIO NATURALE E SIMBOLICO"

condotta dal dott. Raffaele Fiore

Le conferenze si svolgono presso il Centro Riza dalle ore 19.00 alle ore 20.00. La partecipazione è gratuita con obbligo di prenotazione allo 02.5820793 (lun-ven 9-13; 14-18) fino al raggiungimento del numero massimo di partecipanti.

Gli esperti del Centro Riza di Medicina Naturale

Dr. Gabriele Guerini Rocco

Medico di medicina generale, psicoterapeuta, esperto di medicina naturale, responsabile del Centro Riza

Dr.ssa Eliana Mea

Medico neurologo, psicoterapeuta, omeopata

Dr. Raffaele Fiore

Medico nutrizionista, psicoterapeuta, omeopata

Dr.ssa Daniela Marafante

Medico psicoterapeuta, Vice-Direttore dell'Istituto Riza

Dr.ssa Marilena Zanardi

Psicologa e floriterapeuta

Dr.ssa Maria Chiara Marazzina,

Psicologa psicoterapeuta

Dr. Francesco Catona

Psicologo psicoterapeuta

Michela Riva

Naturopata e operatrice di massaggio olistico

Dr.ssa Laura Onorato

Nutrizionista, farmacista

Trattamento post oncologico di disintossicazione naturale

Prende avvio un nuovo servizio di riequilibrio psico-fisico (che utilizza solamente rimedi omeopatici e fitoterapici) per pazienti oncologici che hanno sostenuto e terminato cicli chemioterapici.

Dimagrire LO SPECIALE DI GENNAIO

Perdi peso con la Così ti sgonfi subito e ti ricarichi di energia

È UN NUTRIENTE ATTIVO A LIVELLO CELLULARE PROFONDO.
EVITA CHE SI FORMINO ACCUMULI ADIPOSI NEI TESSUTI
E SPINGE IL CORPO A USARE TUTTE LE CALORIE CHE INTRODUCI

Con la consulenza del **professor Emilio Minelli**
esperto in Medicina Tradizionale Cinese, Omeopatia, Fitoterapia
e Medicina Integrata Centrata sulla Persona

Tra la fine delle feste e l'inizio dell'anno l'idea di eliminare i chili di troppo è più ricorrente del solito. Complici sia i pranzi abbondanti con amici e parenti sia gli immancabili buoni propositi che si fanno a ogni gennaio. Ma in questo periodo, mettersi a dieta è quasi più difficile che in altri momenti. Una parte della responsabilità va attribuita anche al freddo, che sull'organismo agisce come un freno. «Le temperature



vitamina B5

- Grazie alla vitamina B5 quello che mangi non si trasforma in grasso P. 44
- È facile farne scorta: ecco il magico mix superconcentrato P. 46
- E poi porta in tavola noci, segale e soia P. 48
- Il consiglio in più: associala alla B3. Ne aumenta l'efficacia P. 50

più basse - spiega il professor Emilio Minelli - favoriscono la stasi e, come sostiene anche la Medicina cinese, bloccano l'energia e rallentano i processi metabolici». Per vincere l'inerzia che l'inverno suggerisce ci vuole ben di più di insalata e riso in bianco: sentiamo di aver bisogno di calore e calorie, per avere energie, per non indebolirci, anche di fronte al possibile attacco di virus e batteri. Al nostro fianco abbiamo un alleato davvero efficace: la vitamina B5. Si chiama anche acido pantotenico ed è il segreto che può trasformare questo periodo dell'anno, nel quale ci rassegniamo a qualche chilo in più, in un momento in cui dimagrire più del solito, sentendosi leggeri ma pieni di vitalità e voglia di fare.





LO SPECIALE DI GENNAIO



Grazie alla B5 quello che mangi non si trasforma in grasso

TI AIUTA A SBLOCCARE IL TUO METABOLISMO
E GRAZIE A LEI I CARBOIDRATI, LE PROTEINE
E I LIPIDI CHE SONO CONTENUTI NEI CIBI SI
TRASFORMANO IN FORZA MUSCOLARE, NON
ADIPE. E DIMAGRIRE DIVENTA SEMPLICE!

L'obiettivo di questo mese è quello di fornire all'organismo il carburante di cui ha bisogno, senza però fare il pieno di alimenti che solo apparentemente sono in grado di ricaricarti, poiché essendo anche ricchi di grassi e carboidrati, finiscono per appesantirti, rallentarti, ingrassarti. Si potrebbe dire che vogliamo solo energia pulita. È necessario fare in modo che tutto quello che mangi serva effettivamente per darti forza, sia mentale che fisica, e venga utilizzato fino in fondo per far funzionare il metabolismo, senza produrre scorie. «A questo serve la vitamina B5 - spiega il professor Minelli -, coinvolta nel metabolismo di carboidrati, grassi e proteine. Grazie a lei estraiamo in modo efficace l'energia dai cibi. È necessario però garantircene più di quanto sia utile per la



FUNZIONA PERCHÉ...

Attiva gli enzimi che ti fanno bruciare di più

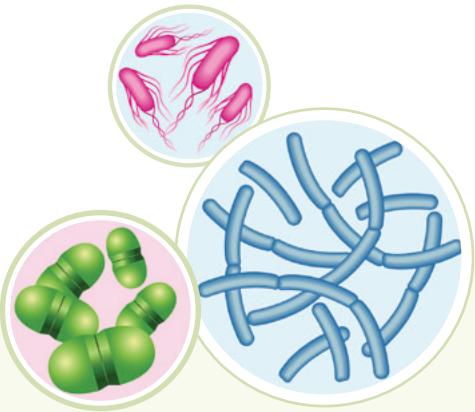
Tu mangi e il corpo usa il cibo per lavorare. Per farlo si serve di un processo metabolico: il ciclo di Krebs, reazioni chimiche che trasformano un piatto di pasta in forza muscolare e mentale. Servono però due enzimi, l'acetil-CoA e il succinilCoA, costituiti a partire dalla vitamina B5.

Queste due sostanze intervengono per bruciare energia a livello dei mitocondri, organelli che sono come pile energetiche a servizio delle cellule. La B5 serve poi per la produzione di Atp, il composto indispensabile per attivare ogni funzione metabolica.

“normale amministrazione”, perché vogliamo che abbia un’azione performante, che cioè ci permetta di spingere il corpo a consumare anche il grasso di riserva».

L'ideale se lo stress ti aumenta la fame

Questa vitamina è preziosa soprattutto se, quando si avverte lo stress, aumenta l'appetito: «La B5 - prosegue Minelli - è un nutriente indispensabile contro lo stress. L'acido pantotenico favorisce la sintesi degli ormoni steroidei, che ci consentono di



Migliora la flora batterica: così la pancia si riduce

Avere la pancia gonfia è un problema dovuto essenzialmente a una flora batterica non in salute. Capita quando si mangiano troppi zuccheri, troppa carne e poche fibre. La vitamina B5 ha un effetto benefico sui batteri che sono presenti nel nostro intestino e agisce contrastando gonfiore e fermentazioni, evitando che alimenti che possono generare gas rimangano a lungo a contatto con le pareti intestinali. La sua è anche un'azione antinfiammatoria sulle mucose, cosa che la rende indicata se si soffre di colon irritabile (magari acuito dallo stress), disturbo che ha tra i suoi sintomi caratteristici proprio il meteorismo.

Ti senti stanca e gonfia? È segno che ne hai davvero bisogno

Con un'alimentazione bilanciata non si soffre certo di carenza di B5, ma è possibile che, in alcune situazioni, vi sia un aumentato fabbisogno di questa vitamina, che si manifesta anche con alcuni segnali del corpo. Ecco i più significativi:



Attacchi di mal di testa ricorrenti, caratterizzati da una certa intensità



Aumento del numero dei capelli bianchi e maggior caduta



Costipazione e difficoltà a mantenere una certa regolarità intestinale



Gonfiore addominale e sensazione di addome dilatato



Senso di stanchezza fisica e/o affaticamento mentale



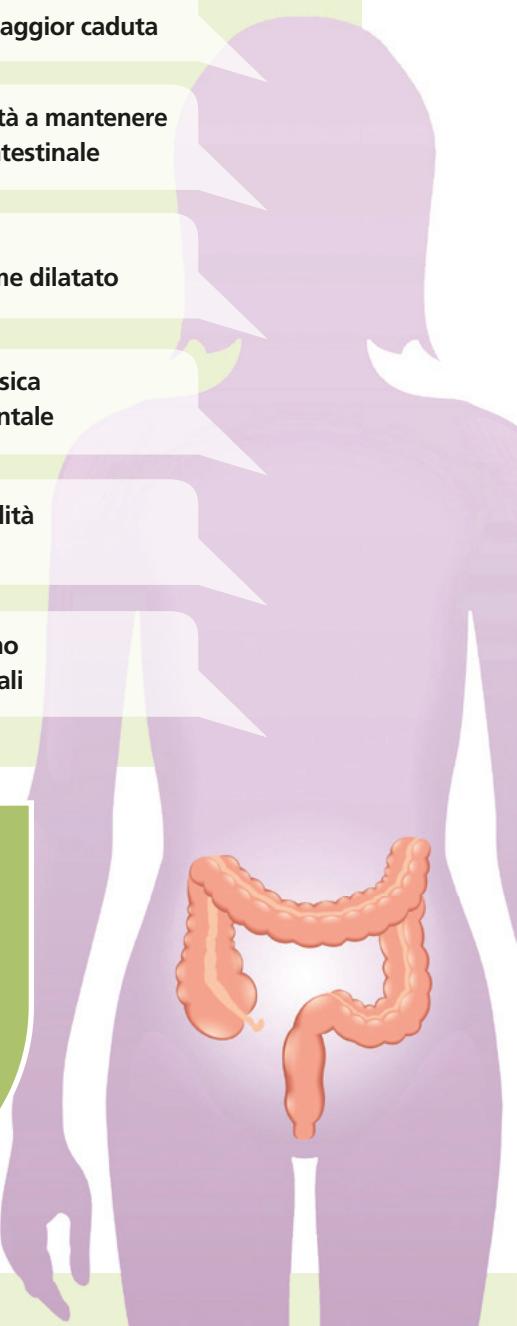
Dolori articolari e rigidità nei movimenti



Irritabilità e nervosismo anche senza motivi reali

La vitamina B5 contrasta il ristagno delle scorie a livello intestinale e riduce la concentrazione di grassi nel flusso sanguigno

resistere meglio sotto pressione, evitando inutili sprechi di energia e sentendo meno la fatica. Se questa vitamina è carente abbiamo irritabilità, scarsa concentrazione, calo dell'umore e fame nervosa. Va ricordata poi la sua azione su due organi importantissimi: il primo è l'intestino, il secondo è il fegato. A livello intestinale la B5, oltre a contrastare i gonfiori, favorisce la motilità e contrasta la stipsi. Sul fegato, che è uno degli organi chiave dell'energia, esercita invece una benefica azione depurativa».





LO SPECIALE DI GENNAIO

È facile farne scorta: ecco il magico mix superconcentrato

IN UN SOLO BICCHIERE RIUNISCI TUTTO CIÒ CHE TI FORNISCE
LA MAGGIOR QUANTITÀ DI VITAMINA: UN VERO E PROPRIO
INTEGRATORE NATURALE DA ASSUMERE A COLAZIONE

Ma come fare per ottenere tutta la B5 che serve all'organismo e quella quantità in più che è necessaria per spingerlo anche a dimagrire? Noi quotidianamente abbiamo bisogno di 6 mg di acido pantotenico, ma già in periodi di stress questo fabbisogno aumenta. «Se vogliamo utilizzarla come "fattore dimagrante" - spiega il dottor Emilio Minelli - dovremmo arrivare ad assumerne da 9 a 20 mg al giorno. Farlo soltanto con il cibo significherebbe introdurre quotidianamente

circa 2500 calorie, un regime tutt'altro che dimagrante. Ecco perché è utile sfruttare alcuni alimenti in cui l'acido pantotenico è presente in quantità maggiore. Per questo è possibile prepararsi un potente mix che rappresenta un vero e proprio concentrato di vitamina B5, con il quale iniziare al meglio la giornata, carichi di energia e protetti contro lo stress e gli attacchi di fame nervosa».

Se non hai tempo e sei di fretta

Prendila in capsule o in bustine

Se non hai tempo di preparare ogni mattina il mix di pappa reale, lievito di birra e avocado, la vitamina B5 la puoi assumere anche come integratore. La trovi in capsule ma anche in bustine, già associata a dei fermenti lattici: si tratta di un abbinamento particolarmente efficace, dal momento che sosterrai in modo più diretto l'azione dei batteri intestinali, che tra l'altro sono in grado di sintetizzare questa vitamina, aumentandone le quantità a tua disposizione. Puoi prenderne una bustina al giorno, anche per un mese. Non ci sono rischi di sovradosaggio, poiché l'eccesso viene eliminato con le urine.



Bevi questo frullato per 7 giorni: ti darà la carica e spegnerà la fame. Poi puoi assumere la B5 con un integratore anche per un mese

Ecco gli ingredienti per il tuo frullato del mattino

Puoi assicurarti gran parte della B5 che è necessaria per dare sprint al tuo metabolismo e iniziare a bruciare i chili di troppo con una bevanda che contenga tre degli ingredienti in cui è presente in maggior quantità: pappa reale, lievito di birra e avocado. Prepara questo frullato per il mattino, al posto della solita colazione: è energetico e non ti farà sentire la fame. Puoi utilizzare, per miscelare tutti gli ingredienti del latte di riso o d'avena. Preparalo per una settimana, poi, se vuoi, continua l'assunzione di B5 con un integratore.



Vuoi un tocco in più? Metti nel bicchiere anche un pizzico di peperoncino che è un efficace acceleratore metabolico



Un cucchiaino di PAPPA REALE Qui è subito disponibile

La pappa reale è un supercibo, unico alimento dell'ape regina, che infatti vive 10 volte più delle operaie. Si tratta infatti di una vera miniera di B5 e altre sostanze con cui agisce in sinergia. La pappa reale fornisce tutti i suoi nutrienti in modo subito disponibile per l'organismo. Scegli una pappa reale pura e di origine biologica, ne basta un cucchiaino di quelli mignon che vengono forniti con il prodotto.



Poche scaglie di LIEVITO DI BIRRA È una vera miniera di B5

Il lievito di birra è tra gli alimenti che, per concentrazione, contiene le maggiori quantità di B5. Il lievito di birra che ti servirà non è quello che si usa per la panificazione, ma quello alimentare essiccato in scaglie, che non ha alcun fattore lievitante: lo trovi nei negozi di alimenti naturali. Ti basteranno poche scaglie, mezzo cucchiaino scarso.



La polpa di un AVOCADO Ne migliora l'utilizzo

La "sostanza" del mix è data dalla polpa dell'avocado, che da solo fornisce il 20% circa della quantità di B5 giornaliera, ma è anche ricco di grassi buoni. Contiene poi acido folico e biotina, che servono per permettere all'organismo l'utilizzazione della B5. I suoi fitonutrienti stanno nella parte di polpa a contatto con la buccia, quindi scegilo maturo e pelalo, come fosse una banana.



LO SPECIALE DI GENNAIO

E poi non devono mancare noci, segale e soia: sono i cibi più ricchi

ASSICURATI CHE NEI TUOI PIATTI SIANO PRESENTI SEMPRE ALIMENTI CHE CONTINUINO A RIFORNIRTI DI ACIDO PANTOTENICO: ECCO LA TUA DIETA DELL'ENERGIA

Per continuare ad assumere la vitamina B5 durante la giornata è importante mettere in tavola alcuni alimenti. Innanzitutto è indispensabile che la tua fonte di carboidrati sia rappresentata da cereali integrali, gli unici che sono in grado di fornire acido pantotenico, poiché è presente nel rivestimento esterno dei semi e nella crusca. I processi di raffinazione e di lavorazione industriale causano una perdita di circa la metà della vitamina B5 contenuta nell'alimento grezzo. Ecco perché è buona cosa consumare i cereali in chicchi non raffinati e le farine integrali, come quella di grano saraceno o di segale. Una o due volte alla settimana concediti del pesce: la trota ad

esempio apporta 1,82 mg di B5 ogni 100 g. Ottimi anche i funghi che, secchi, ne contengono 21 mg all'etto. Sì alle uova e ai legumi: ne sono ricchi i piselli ma anche la soia, che può rappresentare, in forma di tofu, un'alternativa magra alla carne. Tra le fonti animali, la B5 è presente nella carne di manzo o di maiale, anche se con la cottura, una porzione di carne arriva a perdere il 35% di B5.

Meglio preferire allora alimenti come i semi oleosi, tra cui soprattutto noci, semi di girasole e di sesamo. Questi possono essere un ottimo "integratore" pre-palestra: la vitamina B5 dà sostegno all'attività e favorisce la riparazione del tessuto muscolare.

Scegli sempre alimenti grezzi: i processi di raffinazione riducono anche del 50% la disponibilità di vitamina B5



Quattro trucchi per averne a disposizione il massimo

Sono molti gli alimenti che possono darci vitamina B5. Purtroppo però è anche molto facile vedere ridotta la sua disponibilità, perché si assumono cibi che sono suoi antagonisti o perché si sfruttano abbinamenti poco favorevoli. Ecco allora alcuni suggerimenti che possono aiutarti ad ottenere, da ciò che porti in tavola, il massimo di vitamina B5. Ricorda poi che, essendo in parte sintetizzata dai batteri che sono nel nostro intestino, l'assunzione di antibiotici, così frequente nel periodo invernale, ne condiziona la presenza in senso negativo, così come accade con l'acido salicilico, il principio attivo dell'aspirina.



Mangia uova ma alla coque

Così il calore non la altera

La B5 è termosensibile, cioè si distrugge con il calore. Nel tuorlo delle uova ce n'è una buona quantità ma l'ideale è lasciare il "giallo" poco cotto. Cucina quindi le uova alla coque: basteranno 3-4 minuti da quando l'acqua bolle. Il tuorlo sarà anche più leggero: le sue proteine sono più digeribili se crude (al contrario di quelle dell'albumi).

OFF

ON

Evita di bere troppo caffè

Ne riduce l'assorbimento

Uno dei nemici della B5 è il caffè. Bere troppi, come avviene quando ci si sente giù e ci si vuol dare la carica, significa ridurre la disponibilità di questa vitamina. Lo stesso si può dire dell'alcol: meglio quindi non indulgere con gli aperitivi.



Non condire con aceto o senape

Gli acidi la distruggono

Altro pericolo che minaccia l'effettiva disponibilità della vitamina B5 è rappresentato dall'aceto. Questo condimento è troppo acido e porta alla sua distruzione. No anche alla senape forte, anch'essa troppo acida per la B5, così delicata.



Ricordati di bere. Molto

L'assimili più in fretta

La nostra vitamina è tra quelle che vengono definite idrosolubili, ovvero necessita dell'acqua per poter essere utilizzata. Ecco perché è bene bere molto, in modo da facilitarne l'assimilazione.



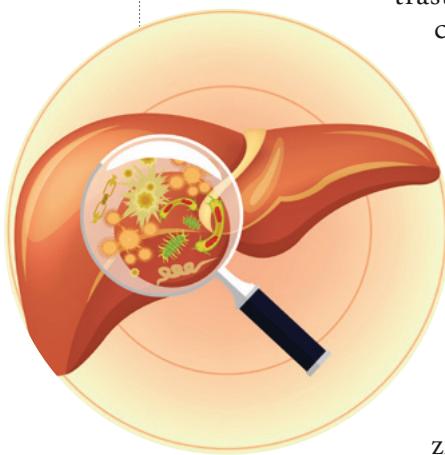
LO SPECIALE DI GENNAIO

Il consiglio in più: associala alla B3. Ne aumenta l'efficacia

LAVORA IN SINERGIA CON LA B5 PER RIATTIVARE
IL FEGATO, ORGANO CRUCIALE DELL'ENERGIA
E PER DEPURARTI E RENDERTI PIÙ LEGGERA



Abbiamo visto quanto la vitamina B5 possa essere preziosa per garantire energia e favorire il dimagrimento. Ma è possibile ottenerne da lei ancora di più, affiancandola a un'altra vitamina del gruppo B, la B3. Detta anche niacina, la B3 contribuisce anch'essa all'utilizzo effettivo di proteine, grassi e carboidrati e, come la B5, serve per la produzione di enzimi utili a mantenere attivo il metabolismo. Insieme poi hanno una spiccata azione depurativa. Da un lato abbiamo la B5 che, agendo sull'intestino, favorisce l'eliminazione delle scorie derivanti dalla digestione di acidi grassi e proteine, migliorando la motilità intestinale e contrastando la stipsi che causa un ristagno di tossine nell'organismo. Dall'altro la B3 agisce come attivatore del glutathione, che contrasta l'ossidazione cellulare e l'azione dei radicali liberi. La B3 aumenta poi l'azione "sgrassante" sul



Ecco dove trovarla



Spinaci

Il modo migliore per assicurarsi il giusto apporto di vitamina B3 è quello di ricavarla dal cibo, poiché, anche se in piccole quantità, questa viene accumulata nel fegato ed è quindi meglio evitare, in questo caso, il ricorso a un integratore. La vitamina B3

sangue già propria della B5. Tutte e due, infine, favoriscono la corretta funzionalità del fegato, il cui funzionamento è cruciale per avere energia e voglia di fare, e che soffre se abusiamo di zuccheri, alcolici, ma anche di medicinali. La B3 in particolare

Insieme ti danno tessuti tonici con effetto antiage

L'azione complementare tra vitamina B3 e B5 si manifesta anche con un effetto antietà che potrai notare osservando i tessuti del tuo corpo, che risulteranno più compatti. Entrambi questi nutrienti rallentano la comparsa dei segni del tempo agendo sull'epidermide. La vitamina B3 stimola la secrezione di estrogeni e testosterone che aumentano il trofismo dei tessuti, migliorandone la tonicità. Quanto alla B5, questa vitamina favorisce la sintesi di alcuni fosfolipidi e sfingolipidi, sostanze che salvano le membrane delle cellule epidermiche, contrastando la comparsa di rughe sul volto e cedimenti cutanei sul corpo e anche la comparsa dei capelli bianchi.



Tutte e due in un solo piatto Con riso, tacchino e anacardi

È facile preparare un piatto che metta, l'una di fianco all'altra vitamina B3 e B5 e che in più sia a basso contenuto calorico. Prepara un filetto di tacchino al vapore (che contiene la B3) e fallo poi saltare in padella con un paio di cucchiai di salsa di soia e degli anacardi, anch'essi fonte di niacina. Per assicurarsi invece la B5 puoi affiancare alla carne del riso rosso integrale. Avrai così un piatto unico e ben bilanciato, oltre che ricco delle due vitamine che ti servono.

Carni bianche, tonno e spinaci



Tonno



Arachidi



Pollo

è presente nelle carni bianche del pollame, negli spinaci, nelle arachidi, in pesci come salmone, pesce spada e tonno. È una vitamina dei cui benefici hai goduto poco se il tuo punto debole sono i dolci o le bevande dolcificate: viene infatti assorbita meno se associata a un elevato consumo di zuccheri.

Negli ultimi tempi
hai mangiato un
po' troppi dolci?
La B3 ti serve più
che mai perché gli
zuccheri ne riducono
l'assorbimento

aumenta il livello di NADP e NAD, fattori importanti per la detossificazione della ghiandola epatica. In un ultimo ambito le due vitamine collaborano: nel non farti sentire lo stress e la pressione della ripresa. La vitamina B3 ha un'azione rilassante

sul sistema nervoso e favorisce anche il riposo e il recupero delle energie. Se lavori molto la consumi più in fretta: ecco perché è buona cosa assicurarsela se non vuoi sentire il bisogno di "ricaricarti" con alimenti troppo calorici. ■

In edicola il nuovo numero

A soli
4,90
euro



Una raccolta di mandala da colorare. Così ritrovi il benessere e lasci emergere le tue potenzialità innate.

**Non è un hobby,
ma un vero e proprio farmaco dell'anima**

RIZA

[ALIMENTAZIONE]

Dimagrisci mangiando

Il tuo cibo del buonumore

Gli alimenti che
fanno bene alla linea
e rigenerano la mente

Il purè e le polpette, il gelato e la cioccolata,
la polenta o una cremosa vellutata:
sono alcuni dei piatti che viene voglia
di mangiare per risollevarre l'umore.

Effettivamente contengono nutrienti utili
per liberarci da stress e fame nervosa.
E con i nostri consigli potranno essere
 preziosi anche per dimagrire P. 54



LA SCELTA GIUSTA	L'ALLEATO DEL MESE	PIATTI A CONFRONTO	SOTTO LA LENTE	MEGLIO BIO	LE SCHEDE
Così il sushi è davvero light P. 58	Succo di limone e carbone vegetale P. 62	Pâté: il piacere cremoso che non pesa P. 65	Taglia i grassi con il formaggio di capra P. 70	Mangia lenticchie e sei subito sazia P. 72	Dimagrisci con una foglia di tè P. 74

Scopri i cibi alleati della linea e del buonumore

CHI HA DETTO CHE I TUOI PIATTI PREFERITI INGRASSANO? ANZI, SERVONO PER BLOCCARE LA FAME NERVOSA E PREPARATI NEL MODO GIUSTO TI AIUTANO A ELIMINARE I CHILI DI TROPPO



Tutti ne abbiamo uno: è il cibo che ti rimette in pace con il mondo, quello che ti scalda il cuore. Sarà perché il suo profumo accende ricordi piacevoli: pensa alle madeleine di Proust o, per saltare in un cartone animato, alla caponata di verdure tanto amata dal severissimo critico gastronomico Anton Ego

di Ratatouille. Profumi e aromi spesso sono i fili rossi che legano il cibo alle emozioni: l'area del cervello che elabora gli stimoli olfattivi è infatti legata al sistema limbico, a sua volta connesso con i ricordi e gli stati d'animo a essi correlati. Una fragranza che ci rimanda all'infanzia, ai cibi di famiglia ci dà sicurezza, scatena in noi sensazioni

Continua a pag. 56



la Polenta

Grazie al magnesio vince lo stress

Gialla, colore dell'energia, calda e morbida. La polenta è un piatto che nutre l'anima. Preparata con farina di mais, ha un basso indice glicemico, è ricca di sali minerali e di vitamina E, antiossidante. Il suo punto di forza è il magnesio, che stimola la produzione di serotonina, ormone che riequilibrà il sistema nervoso, e attiva il metabolismo. In più, è adatta anche a chi è intollerante al glutine.

Il consiglio: la polenta è meno calorica della pasta; il suo apporto energetico è legato alla consistenza: se la prepari più liquida, sarà più ricca di acqua e quindi meno calorica. Attenta ai condimenti: gorgonzola e salse elaborate la appesantiscono. Meglio abbinarla a un sugo di funghi, che ti regala proteine e fibre, o a legumi in umido. Scegli il tipo biologico, con mais che arriva da coltivazioni che non impiegano Ogm.



la Cioccolata

La teobromina risolleva l'umore e **riduce la fame**

La cioccolata calda è il comfort food perfetto per l'inverno. Merito del suo sapore e della sua composizione chimica. Il cacao è ricco di teobromina, sostanza che stimola la sintesi della serotonina, l'ormone che risolleva l'umore e t'impedisce di fare incetta di dolci. Lo ha dimostrato anche uno studio di Lily Stojanovska, ricercatrice della Victoria University di Melbourne: il cacao è anche in grado di ridurre il senso di fame.



Il consiglio: la cioccolata ha un difetto non trascurabile ovvero una tazza apporta circa 200 calorie. Quindi conceditela come spuntino ed evita di mangiarla dopo cena. Se vuoi alleggerirla ulteriormente, preparala con latte scremato, cacao amaro in polvere, poco zucchero e maizena.



Vuoi preparare un muffin leggero? Non usare burro né latte: solo acqua, lievito, farina, zucchero, cioccolato, vaniglia

Con gli alimenti giusti ti gratifichi senza appesantirti

Segue da pag. 54

piacevoli. C'è un rischio, però: usare il cibo come gratificazione può portarti a esagerare con le dosi o a mangiare quando non hai davvero fame, con il rischio di consumare più di quanto il tuo organismo è in grado di smaltire e, dunque, di accumulare peso. La prima domanda che ti devi fare, perciò, è capire se il cibo ti serve per trattarti bene, per farti fare un viaggio che dalle papille gustative ti riporta all'infanzia, o se stai chiedendo a un piatto di anestetizzare uno stato d'animo. Nel primo caso, il cibo coccola riuscirà a saziarti e gratificarti senza appesantirti; nel secondo caso, farai fatica a regolarti, finirai per volerne sempre di più. Una volta sciolto questo nodo centrale, puoi imparare a consumare i cibi conforto in modo che non attentino alla tua linea anzi, sfruttando il loro effetto positivo sull'umore. In queste pagine ti diamo qualche consiglio.



il Gelato

Ne basta una coppetta per **far felice il cervello**

In una ricerca pubblicata sulla rivista *Physiology and Behaviour*, è stato chiesto a donne e uomini quale fosse il proprio comfort food. Ebbene, il primo alimento citato da entrambi i sessi è stato il gelato. I suoi benefici sono dimostrati anche da uno studio dell'*Institute of Psychiatry* di Londra, che ha evidenziato come il gelato dia al cervello lo stesso piacere che prova quando ascolta musica piacevole. Attenzione, però, a non viverlo come Bridget Jones, che trovava consolazione in un intero barattolo.

Il consiglio: riempiti una tazzina da caffè, se sei a casa: ti basterà per soddisfare la tua voglia senza alterare il bilancio calorico quotidiano. Non mangiarlo a fine pasto, perché raffreddando lo stomaco puoi scatenare bruciore e mal di testa post prandiale; consuma cono e coppette come spuntino, 2-3 ore dopo iaver pranzato, a digestione ormai ultimata. Composto da proteine, grassi, carboidrati, il gelato è un buon sostituto del pasto. Puoi abbinarlo alla cialda, che ti fornisce carboidrati, o meglio ancora a frutta, che aumenta il senso di sazietà.



le Polpette

Con gli Omega 3 **ti tirano su**

Di carne, legumi, pesce, verdure o patate, le polpette sono tra i cibi più gustosi e consolatori. Ognuno ha la sua ricetta del cuore, legata ai ricordi dell'infanzia, ma se vuoi preparare vere polpette della felicità usa il pesce: secondo un recente studio pubblicato sul Journal of epidemiology & community health, gli Omega 3 modificano la microstruttura delle membrane cellulari e facilitano l'invio di stimoli antidepressivi mediati da dopamina e serotonina.

Il consiglio: se vuoi tenere sotto controllo il peso fai attenzione al metodo di cottura. Niente frittura, ma cottura al forno: si mixano gli ingredienti, si passano nell'uovo e nella farina bianca e si cuociono al forno a 180 °C per un quarto d'ora circa.

la Vellutata di verdure

Il suo calore ti sazia prima

È un piatto che colleghiamo alla terra, alla naturalità. Il calore è uno dei suoi punti di forza; le alte temperature sprigionano aromi, che scatenano una cascata di sensazioni. Inoltre, proprio grazie al calore, arrivano al cervello i segnali di sazietà.

Il consiglio: apri il pasto con una vellutata, che risulta essere particolarmente saziente. Puoi usare un solo tipo di verdura, abbinarne più di una ed eventualmente inserire i legumi, se vuoi arricchirla anche di proteine. Per renderla più densa, aggiungi una piccola patata o, ancora meglio, un pezzetto di zucca per poi passare il tutto al frullatore.



il Purè

Latte e patate **danno tranquillità**



Patate, latte, noce moscata. Il purè è contorno perfetto che diventa piatto unico se lo abbini a una porzione di formaggio leggero. Gli zuccheri complessi della patata amplificano l'azione tranquillizzante del latte, mediata dal ricco contenuto in triptofano.

Il consiglio: con un po' di noce moscata puoi fare a meno della noce di burro prevista nella ricetta originale. Se poi hai voglia di giocare con la fantasia, usa come base altre verdure dolci, come le carote o la zucca.

Così il sushi è davvero light

A BASE DI RISO, PESCE E ALGHE, IL PIATTO GIAPPONESE REGALA PROTEINE E OMEGA 3, CHE RASSODANO LA PELLE, E IODIO, CHE STIMOLA IL METABOLISMO. PROMOSSO: MA PER EVITARE GONFIORI, NON ESAGERARE CON LE SALSE

Persino nei grandi supermercati oggi trovi il banco che ti prepara al volo un sushi da asporto. Se poi aggiungi i ristoranti specializzati, ti renderai conto di quanto la moda del cibo made in Japan abbia preso piede. E pensare che in Giappone il sushi è nato come cibo di lusso, riservato alle occasioni speciali. Poi, piano piano, si sono diffusi i round sushi, i ristoranti in cui il cibo viene trasportato su un nastro rotante. La formula nastro rotante è arrivata anche in Italia e oggi nelle città, ma anche nei piccoli centri di provincia, si mangiano più sushi che a Tokio. Quali sono le caratteristiche nutrizionali di questo piatto giapponese? È, come sembra, davvero compatibile con la dieta? Intanto facciamo chiarezza.



TROVI PIÙ
RIVISTE
GRATIS

[HTTP://SOEK.IN](http://SOEK.IN)

Se lo fai in casa

Se ti prepari il sushi in casa, devi congelare prima il pesce. È una procedura che serve a debellare l'Anisakis, parassita che può essere trasmesso all'uomo causando seri problemi intestinali. Per neutralizzarlo, è indispensabile congelare il prodotto per almeno 72 ore. Nei ristoranti dovrebbero farlo per legge: se non sei convinta, verifica che abbiano un abbattitore. Temi che il sapore ne faccia le spese? Sappi che uno studio effettuato dall'Infectious Disease Society of America ha verificato che il congelamento del pesce non altera il gusto finale del sushi.



La parola sushi indica in modo generico un piatto che ha come ingrediente base il riso cotto con aceto di riso, zucchero e sale combinato con pesce, alghe, uova, verdure. Quello che noi chiamiamo sushi in realtà può essere declinato in diverse forme. I maki sono dischi di riso avvolti da un'alga nori; al centro può contenere verdure, pesce, avocado; nella variante uramaki, invece, l'alga si trova all'interno e il riso all'esterno. I nigiri sushi sono pezzetti di pesce adagiati su polpettine di riso, talvolta avvolti nell'alga nori.



Occhio al mercurio

Secondo uno studio della Rutgers university pubblicato sul Journal of risk research il 10 per cento delle persone che mangiano regolarmente sushi presenta livelli di metilmercurio più elevati degli altri. Colpa, dicono i ricercatori, del tonno, tra i pesci più contaminati. La soluzione: preferire le specie che accumulano meno mercurio, come il salmone, l'orata, il dentice, i gamberi.

Questioni di estetica

In Giappone si serve il sushi prestando attenzione all'estetica. Bocconi quadrati, tondi, rettangolari che vogliono trasmettere armonia e bellezza. «Anche l'occhio vuole la sua parte» non è un modo di dire. Se il gusto ha 4 parametri, la vista ne ha milioni; perciò ha grande peso nella valutazione di un piatto.

Pesce e alghe abbassano l'indice glicemico del riso

«Il sushi è un piatto equilibrato dal punto di vista nutrizionale», spiega Elio Muti, nutrizionista. «Il riso è una buona fonte di carboidrati ad alta digeribilità; il pesce contiene proteine ricche di aminoacidi essenziali, che il nostro corpo non è in grado di sintetizzare, e grassi buoni, che proteggono il cuore».

Il mix dei due alimenti ci offre un vantaggio in più. «Il riso ci rifornisce di zuccheri

Continua a pag. 60

Un piatto unico che apporta proteine, iodio e grassi buoni

➤ Segue da pag. 59

complessi, ma ha un indice glicemico alto, ciò significa che fa aumentare rapidamente il livello di zuccheri nel sangue scatenando il picco d'insulina (e favorendo l'accumulo di grassi)», aggiunge l'esperto. «Ad abbassarlo contribuiscono il pesce e, seppur presenti a dosi minime, le alghe».

Nel sushi si usa l'alga nori, che contiene proteine, minerali, e soprattutto iodio e acidi grassi Omega 3; aiuta a tenere sotto controllo il colesterolo, stimola il metabolismo e riduce il livello dei trigliceridi.

Il sashimi è più leggero

Il sashimi è un piatto composto da pezzetti di pesce crudo servito con wasabi e zenzero in salamoia. Il pesce è un ricco di proteine ad alta digeribilità, grassi Omega 3, vitamine e sali minerali. Gli Omega 3 riducono la concentrazione di trigliceridi e colesterolo cattivo nel sangue, contrastano l'accumulo di grasso e favoriscono la perdita di peso soprattutto a livello addominale. Inoltre, dicono recenti studi, rallentano l'invecchiamento delle cellule nervose, perché ne

30 kcal

è il contenuto energetico di un pezzo di sashimi



proteggono le membrane cellulari. Il tutto a un prezzo energetico tutto sommato contenuto: per esempio, il salmone, che è uno dei pesci più grassi, apporta 186 calorie all'etto (che scendono a 147 se il prodotto è affumicato); le sue carni hanno un elevato potere saziente, dovuta all'alto contenuto di arginina, e svolgono un'azione rassodante sui tessuti. Grazie al contenuto di iodio, inoltre, accelera il metabolismo e favorisce lo smaltimento del tessuto adiposo.

Trattandosi solo di pesce, per riequilibrare il pasto il sashimi deve essere abbinato a un altro alimento. Ottimo il riso o la zuppa di miso, un fermentato della soia, che spesso viene abbinata a una verdura tonda, una radice e un ortaggio a foglia. ■

I SUOI CONDIMENTI

Sì a zenzero e wasabi, occhio al sale della soia

Lo zenzero



Lo zenzero, che viene servito insieme al sushi come intervallo tra un boccone e l'altro, ha un'azione antinfiammatoria e aiuta a risvegliare il metabolismo.

Il wasabi



È la pasta verde piccantissima che trovi in un angolo del piatto. La versione originale è realizzata con le radici di Wasabia japonica, una pianta che ha azione antinfiammatoria e antibatterica; essendo ricca di isotiocianati, potenti antiossidanti, rallenta l'invecchiamento.

Quella che trovi in Italia, in realtà, è la versione con Wasabia abbinata a rafano, una pianta della famiglia delle Brassicacee, ricchissima di vitamina C, a cui aggiungono addensanti e coloranti.

La salsa di soia



È un condimento poco calorico ma molto ricco di sale (con i suoi 5,8 g su 100 è l'alimento che ne contiene di più). Tienilo presente, se soffri di ritenzione idrica; sappi inoltre che per evitare problemi di salute non si dovrebbe superare la quota giornaliera di 5 grammi di sodio. Per ridurre

le dosi, quando mangi il sushi, non intingere il riso nella salsa di soia, perché rischi di coprire il sapore (e fare incetta di sodio); meglio versarne poco sul pesce, che assorbe meno il condimento.

La salsa al limone



Se vuoi condire in modo alternativo il pesce crudo, lascialo a marinare in una salsa a base di limone e olio d'oliva, e aggiungi anche un po' di zenzero in polvere.

Nigiri: 35-70 kcal

L'apporto varia in base al pesce, dal branzino, il più leggero, al salmone.



Hosomaki: 30-50 kcal

Dipende dal ripieno: 20 calorie se c'è il cetriolo, 50 con l'avocado.



Uramaki: 35-55 kcal

A far variare il contenuto calorico oltre al ripieno è la presenza di sesamo.



Tiger roll: 80 kcal

È un involtino di riso e pesce crudo (o gambero) con avocado, pesce e maionese.



Temaki: 100-140 kcal

I coni di alga sono più calorici, ma in genere non se ne mangiamo più di 2.



Non più di 5-7 pezzi

I bocconcini sono il formato vincente per chi vuole tenere sotto controllo le calorie. Per non appesantire la linea, però, bisogna saperli gestire: non mangiarne più di 5-7; tieni presente che un nigiri, la polpetta di riso con il pesce crudo, vale circa da 30 a 60 calorie, in base alle dimensioni e alla composizione.

Succo di limone e Il drink che sgonfia, sazia e fa pulizia

L'AZIONE COMBINATA DI QUESTI DUE INGREDIENTI TI PERMETTE DI DARE UNA MANO ALL'INTESTINO E DI RIATTIVARE I PROCESSI DIGESTIVI. E IN PIÙ CONTRASTI LA TENDENZA A TRATTENERE LIQUIDI E TOSSINE

È frequente ritrovarsi a gennaio con l'addome teso, l'intestino in disordine e lo stomaco che fa fatica a digerire anche i cibi più leggeri. Questo è il risultato degli eccessi mangerecci tipici di Natale e Capodanno, dei continui aperitivi in famiglia e al lavoro, delle merende tra amici che iniziano a metà dicembre e terminano solo dopo l'Epifania. Per combattere i chili e il gonfiore delle feste, ti consigliamo di bere per tutto il mese una bevanda da preparare con due rimedi naturali, perfetti per smaltire i chili d'inizio anno. Sono:

- il carbone vegetale (assorbe l'inflammazione e riattiva l'intestino);
- il succo di limone (è purificante, anti fermentativo e alcalinizzante).

Preparalo così

- Metti in uno shaker 500 ml di acqua minerale (naturale oppure al magnesio)
 - Due compresse di carbone vegetale ridotte in polvere
 - Il succo di un limone biologico e un cucchiaino di miele.
- Shakera bene e bevi nell'arco della giornata



carbone vegetale

il Limone

È il grande depurativo che **agisce sul fegato**

È l'agrume "amico" di chi vuole depurarsi in fretta e perdere i chili provocati da indigestioni e infiammazioni del tratto gastrointestinale. Il suo succo contiene acido citrico, vitamina C, acido malico, glucidi, sali minerali e in particolare potassio, ed è uno degli antiossidanti più efficaci. Ha proprietà antisettiche, digestive, depura il fegato e disintossica la bile. Essendo un alimento alcalinizzante, il limone diventa un rimedio indispensabile per chi segue un'alimentazione disordinata (come, appunto, quella tipica di dicembre), povera di alimenti freschi oppure ricca di dolci e proteine animali, cibi che tendono a riempire sangue e tessuti di residui acidi.



Aggiungi l'acqua giusta e ne potenzi l'efficacia

Carbone vegetale e succo di limone vanno allungati con dell'acqua minerale naturale oppure, ancora meglio, con dell'acqua minerale ricca di magnesio, che drena in profondità le mucose gastroenteriche: questo prezioso minerale favorisce la digestione e vince i gonfiori a livello addominale. In più, è il tuo migliore alleato se hai la tendenza a trattenere i liquidi che, infiltrandosi in profondità, favoriscono ristagni, accumuli di tossine e quindi il sovrappeso. Il magnesio aiuta a perdere peso anche perché ha un'azione benefica sull'attività muscolare ed è grazie ai muscoli, la nostra massa magra, che aumenta il consumo di calorie. E c'è di più: con la sua azione distensiva e rasserenante, aiuta a contrastare la fame nervosa.

il Carbone vegetale

Libera il colon dalle **fermentazioni**

Questa polvere ottenuta, tramite procedimenti del tutto naturali, da alberi come la betulla, il pioppo, il frassino e il tiglio, ha la capacità di assorbire gas e tossine fermentate a livello intestinale, è depurativo, contrasta aerofagia e flatulenza; inoltre regola l'evacuazione ed è un toccasana in caso di stipsi, soprattutto quando quest'ultima è dovuta all'eccesso di cibi dolci, di cui si abusa soprattutto durante le feste. Il carbone vegetale è disponibile in farmacia e in erboristeria sotto forma di tavolette.



Bevilo come aperitivo

Questo drink è perfetto anche prima di mangiare, soprattutto se pranzo o cena si preannunciano abbondanti. È sufficiente che tu ne beva un paio di bicchieri 10 minuti prima di sederti a tavola: potrai ridurre la fame, accelerare i processi digestivi e limitare l'assorbimento di grassi e calorie.

Centro Riza

Servizio di psicologia e psicoterapia

Incontri di gruppo

Tutti i giovedì con Raffaele Morelli

SCOPRIAMO LE NOSTRE RISORSE INTERIORI



Abbandoni, separazioni, fallimenti sentimentali, disagi esistenziali e disturbi psicosomatici a volte ci travolgono. E così ricorriamo agli psicofarmaci con la speranza di salvezza. Ma non è fuggendo dal sintomo, o cercando di metterlo a tacere con le medicine, che possiamo risolvere il problema. Questi disagi racchiudono una gemma preziosa: è il grande sapere dell'anima che preme per farci realizzare la nostra vera natura, cioè il nostro essere diversi da tutti gli altri. Perché ognuno possiede Immagini soltanto sue. Gli incontri terapeutici del giovedì sono workshop pratici dove vengono insegnate le tecniche fondamentali per ritrovare il benessere interiore.

**Incontri terapeutici di gruppo,
condotti dal dott. Raffaele Morelli, medico, psichiatra e psicoterapeuta,
tutti i giovedì dalle 17.00 alle 18.30**

Dato l'elevato numero di richieste si consiglia di prenotare con largo anticipo

LE TECNICHE PER PREVENIRE E CURARE L'ANSIA E IL PANICO

Chi soffre di DAP (disturbi da attacco di panico) ritiene che questo disagio sia insormontabile e finisce con il farsi condizionare l'esistenza. Rinuncia a viaggi, teme la solitudine, perde la sua autonomia e l'indipendenza. In questi incontri di gruppo si impara prima a gestire il disagio e via via a scoprire che l'ansia e gli attacchi di panico sono la manifestazione della parte più vitale che chiede di prenderci cura di noi stessi. Affrontarle come un'opportunità di crescita rende molto più rapida la guarigione.

**Incontri terapeutici di gruppo,
condotti dalla dott.ssa Maria Chiara Marazzina, psicologa e psicoterapeuta,
tutti i martedì dalle 18.30 alle 20.00**

Centro Riza di Medicina Naturale - Via Luigi Anelli, 4 - 20122 Milano
Per informazioni e prenotazioni **tel. 02-5820793**
<http://centro.riza.it> - centro@riza.it



Pâté

il piacere cremoso che non pesa

con la consulenza della dottoressa Laura Onorato, farmacista e nutrizionista biologa

HAI DEI CHILI DA SMALTIRE
E IL DIETOLOGO TI HA DETTO
DI ELIMINARLO DAL MENU?
NOI TI SPIEGHIAMO COME
PREPARARLO E GUSTARLO
SENZA SENSI DI COLPA

È il piatto forte delle feste, quello che hai sempre visto in tavola fin da quando eri bambina. Ma - è inutile negarlo - il pâté, soprattutto nella sua versione più classica, ovvero il foie gras, è un piatto ricco e grasso che può minare la tua linea e mandare in fumo i tanti sacrifici fatti finora. Nonostante questa premessa, non devi rinunciarvi. Ti spieghiamo i trucchi per preparare un pâté più leggero e ricco di nutrienti, grazie a ingredienti come il salmone, ricco di Omega 3, e i pistacchi, amici del cuore e dall'azione drenante per la presenta di potassio. Con i consigli della nutrizionista potrai tagliare le calorie e i grassi "cattivi" e preparare alternative gustose. Seguendo gli accorgimenti che ti indichiamo metterai in salvo la tua linea e la tua salute.

Foie gras classico



P. 66 >

L'ERRORE
441
kcal.



Pâté di salumi

IL RIMEDIO
200
kcal.



P. 67 >

Mousse di salmone

IL TRIONFO
90
kcal.



P. 68 >

Foie gras classico

È troppo ricco di grassi saturi

La ricetta tradizionale è ipercalorica e innalza i livelli di trigliceridi e colesterolo. Gustalo in piccole dosi e accompagnalo con un pinzimonio vegetale

Letteralmente "foie gras" significa "fegato grasso" ed effettivamente i grassi sono il costituente principale di questo alimento (80%). L'abbinamento con il burro inoltre lo rende una vera bomba di trigliceridi e colesterolo. Dall'elevato apporto proteico e ricco di ferro ma eccessivamente calorico, risulta una vera minaccia per le arterie. Dovrebbe essere consumato con moderazione soprattutto per chi soffre di ipercolesterolemia, gotta e iperuricemia.



INGREDIENTI per 4 persone

- 200 g di fegato d'anatra
- 250 g di burro
- Un bicchiere di marsala
- Bucia di limone
- Olio extravergine d'oliva q.b.
- Timo in foglie
- 2 cucchiani di senape in polvere
- Sale e pepe q.b.

L'ERRORE

441 kcal

Per ridurre l'introito calorico e il quantitativo di colesterolo servi il pâté con un pinzimonio di verdure. Inoltre evita di utilizzare crostini ricchi di grassi saturi e fatti con farine raffinate. Preferiscili integrali all'olio extravergine.



ECCO COME SI PREPARA

Taglia il fegato a pezzettini e poi uniscilo a 20 g di burro scaldato in padella facendolo saltare per 5 minuti a fiamma bassa. Togli dalla padella, fallo scolare e mettilo nella brocca di un mixer. Sciogli il burro rimasto e aggiungilo nel mixer con marsala, senape in polvere, timo, buccia di limone, sale e pepe, lascia riposare per 10 minuti. Aziona il mixer e frulla sino ad ottenere un composto vellutato, versalo nello stampo prescelto. Versa sopra il pâté del burro fuso intiepidito e lascia raffreddare per circa 30 minuti. Chiudi con della pellicola alimentare, poi metti in frigorifero per un'ora.



Pâté di salumi

Più potassio con i pistacchi

Aggiungendoli nell'impasto fai il pieno di vitamine e minerali con un'azione drenante che aiuta a contrastare ritenzione idrica e cellulite

Questa preparazione è meno impegnativa sotto il profilo calorico rispetto alla precedente. Trae beneficio dalla presenza dei pistacchi, ricchi di sali minerali (soprattutto di potassio che è antiritenzione) e vitamine. In particolare apportano vitamina E, e specificamente gamma-tocoferolo: così favoriscono la naturale protezione del sistema cardiovascolare. Il loro contenuto di grassi monoinsaturi e polinsaturi favorisce inoltre l'abbassamento del contenuto di colesterolo cattivo (Ldl) nel sangue. L'unica "pecca" potrebbe essere la presenza del mascarpone, ricco di grassi saturi. Per ovviare a questo inconveniente sostituisco con la ricotta e la tua mousse sarà ancora più salutare!



INGREDIENTI per 4 persone

- 150 g di mortadella
- 100 g di mascarpone
- 50 pistacchi
- Pepe q.b.



IL RIMEDIO

200 kcal

Sostituisci la mortadella con il prosciutto cotto, per dare sapore senza appesantire riducendo le calorie.

Un consiglio: nella preparazione non aggiungere sale. Per dare più sapore utilizza le spezie a piacere.



ECCO COME SI PREPARA

Taglia la mortadella a pezzettini, trasferiscila nel bicchiere del mixer e frullala bene. Poi aggiungi il mascarpone. Insaporisci con il pepe e aggiungi qualche spezia a piacere. Frulla ancora in modo da amalgamare perfettamente il composto. A questo punto è possibile unire i pistacchi mescolando delicatamente a mano con l'aiuto di una spatola. Lascia riposare qualche ora in frigorifero.



Mousse di salmone

Le sue proteine potenziano la massa

Dai un ulteriore taglio a lipidi e calorie scegliendo questo pesce ricco di Omega 3 che aiuta anche a evitare picchi glicemici. Per addensare utilizza l'agar agar, che non altera i sapori

Ecco un pâté light ricco di proteine, fornite dal salmone e dalla ricotta, che incrementano la massa magra. I grassi buoni presenti nel salmone, della serie Omega 3, prevengono ristagni, cellulite e impennate glicemiche. Il contenuto di sodio è veramente basso grazie alla scelta del salmone fresco al posto di quello affumicato. L'agar agar è un gelificante naturale che deriva dall'alga rossa. Non altera il sapore della pietanza, non ha nessun impatto calorico e viene assorbito solo in minima parte dall'organismo. È da preferire alla colla di pesce, che al contrario è di origine animale e si ottiene utilizzando cotenna di maiale e cartilagini bovine.



IL TRIONFO

90 kcal

Per rendere ancora più saporito il tuo pâté aggiungi dell'aneto, dalle proprietà diuretiche e depurative che lo rendono un grande alleato contro la cellulite utile per eliminare le scorie e i liquidi in eccesso.



sa magra



INGREDIENTI per 4 persone

- 100 g di salmone fresco
- 250 g di ricotta
- mezzo cucchiaio di agar agar (un gelificante naturale ricavato dalle alghe e ricco di magnesio)



ECCO COME SI PREPARA

Per preparare la mousse di salmone inizia cucinando al vapore il trancio di salmone fresco dopo averlo pulito e diliscato. Proseguì mettendo in un mixer la ricotta insieme al salmone cotto e all'agar agar e tritando finemente il tutto. Amalgama il composto, fallo raffreddare e servi. Se vuoi, decora il piatto con dell'aneto.



L'alternativa con le verdure

Apportano fibre alleate della linea

Ci sono tanti trucchi per trasformare la tua mousse in un piatto leggerissimo e dimagrante. Una di queste è rappresentata dall'introduzione delle verdure. Aggiungi asparagi e zucchine che apportano fibre e potassio, fondamentali per depurare l'intestino e drenare la ritenzione. Fai saltare in padella zucchine e asparagi con un filo d'olio, mezza cipolla tagliata finemente e un pizzico di peperoncino. Frulla il mix di verdure e adagialo sopra il mix di salmone e ricotta. Metti in frigo in attesa che solidifichi. Servi la tua mousse con dei crostini integrali senza sale. Un piatto unico gustoso, salutare e light!



Taglia i grassi e rinforza i muscoli con il formaggio di capra

CON UN MINOR CONTENUTO
LIPIDICO E POCO LATOSIO,
I CAPRINI RISULTANO PIÙ LEGGERI
E DIGERIBILI. CON LORO TI
GARANTISCI ANCHE TANTO FERRO

**Valori nutrizionali
per 100 g di formaggio
di capra morbido**

Calorie:	268
Grassi:	21.08 g
Proteine:	18.52 g
Zuccheri:	0.89 g
Acqua:	60.75 g
Calcio:	140 mg
Sodio:	368 mg
Fosforo:	256 mg
Ferro:	1.9 mg

Prova a fare un giro al supermercato e vedrai quanto spazio sugli scaffali è ormai dedicato ai formaggi di capra. A cosa è dovuto tanto successo? A tre fattori. Uno ha a che vedere con la dieta e la salute: caprini & Co. hanno una quota inferiore di grassi e di colesterolo, oltre che di calorie rispetto ai formaggi vaccini. L'altro è legato alle intolleranze: i formaggi di capra sono più digeribili e meglio assimilabili da chi soffre d'intolleranza al latte di mucca. Infine, essi sono reputati in genere più sani rispetto ai derivati del latte vaccino perché l'animale poco si presta all'allevamento intensivo, non è alimentato con insilati (ovvero mangimi industriali) e cresce nel suo habitat naturale, nelle stalle o nei pascoli.

Un alimento "funzionale"

Secondo una ricerca del Dipartimento di fisiologia e dell'Università di Granada, il latte di capra e i suoi derivati possono a tutti gli effetti essere considerati un alimento funzionale. Diversi dati hanno condotto gli studiosi a questa conclusione. Il latte di capra è particolarmente ricco di ferro: ne contiene il doppio del latte vaccino, e apporta anche maggiori dosi di selenio,





Anche per dimagrire

Il formaggio di capra ha in media meno grassi rispetto a quello di mucca perché non sopporta le lunghe stagionature e quello fresco contiene più acqua. Naturalmente bisogna specificare quali tipologie si mettono a confronto.

Un etto
di ricotta
di capra
contiene circa
170 kcal

100 grammi
di caprino
morbido
apportano
250 kcal

Il formaggio
di capra più
stagionato
può arrivare a
300 kcal



sostanza che rinforza il sistema immunitario. Rispetto al latte vaccino, nel latte caprino c'è meno caseina di tipo alfa 1 e meno lattosio, caratteristica che lo rende meglio tollerabile da chi digerisce con difficoltà questo zucchero. A segnare un gol a favore del latte di capra è anche la composizione in oligosaccaridi, sostanze che giunte all'intestino crasso agiscono come probiotici e favoriscono la proliferazione della flora batterica "buona". Ecco perché se tendi a soffrire di gonfiori dovresti dare la precedenza al formaggio di capra.

Il formaggio caprino è più digeribile perché le sue proteine e i grassi sono formati da globuli di dimensioni più piccole, che vengono assimilati meglio. Inoltre i grassi, essendo a catena corta, non vengono incorporati nei liquidi organici e gonfiano meno. I formaggi di capra, infine, contengono un mix bilanciato di calcio e fosforo, che favoriscono la densità ossea. Grazie all'elevato tenore di taurina sono indicati per "nutrire" i muscoli e durante la crescita.



Gli abbinamenti

Con verdure e pane diventa un piatto unico

Con le insalate. Il sapore deciso del formaggio di capra ben si sposa con il gusto delicato di lattuga, riccia o soncino. Fai scaldare velocemente in forno il caprino e mettilo su un'insalata mista arricchita con carote, sedano, finocchi, pomodori. Non unire sale. È un piatto bilanciato, che con una fetta di pane trasformi in un pasto completo.

Con la frutta. Se hai a disposizione uno chèvre francese prova a gustarlo insieme a una composta di mele; si sposa bene anche alle marmellate (per esempio quella di lamponi) che però lo rendono più calorico. Perfetto anche l'abbinamento con le pere.

Con il pane. Gustati il tuo formaggio di capra su una fetta pane nero, con farina di segale; è molto ricco di fibre, che riducono l'impatto dei grassi sulla linea e contiene meno calorie di quello tradizionale.

Attenta al tipo di latte

Quando acquisti un formaggio di capra accertati che sia interamente prodotto con latte caprino e non misto (capra e pecora o capra e mucca). Leggi bene gli ingredienti in etichetta: la legge italiana consente di vendere formaggi ottenuti da latte misto (vaccino e di capra) chiamandoli "caprini".



Mangia lenticchie e sei subito sazia



GRAZIE A PROTEINE E FIBRE, SMORZANO LA FAME E RIDUCONO L'ASSORBIMENTO DEGLI ZUCCHERI. CON QUELLE NATURALI FAI SCORTA DI ANTISSIDANTI

di Giordana Ruatasio, naturopata del Centro Danae-Alba

Un'alimentazione sana ed equilibrata si basa su frutta e verdura, cereali integrali, semi, legumi. Tra questi, le lenticchie sono le più amate: di sapore delicato, sono versatili e ricche di proprietà nutrizionali. Non a caso, la Bibbia racconta che Esaù abbia rinunciato alla propria primogenitura proprio in cambio di un piatto di lenticchie.

A balzare all'occhio è il loro apporto proteico: in un etto di lenticchie troviamo 25 g di proteine; ecco perché sono tra i cibi più utilizzati nella cucina vegana. Facili da digerire, le lenticchie rappresentano un'ottima alternativa alla carne e ai latticini; pur fornendo aminoacidi essenziali, non contengono grassi saturi né colesterolo, che tendono a depositarsi sulle arterie aprendo la strada ai disturbi cardiocircolatori.

Le lenticchie contengono tiamina che favorisce il metabolismo dei glucidi, e vitamina PP, in grado di ridurre i trigliceridi nel sangue. Rispetto ad altri legumi, hanno meno acido fitico, che ostacola l'assorbimento dei minerali



Hanno pochissimi grassi

Essendo molto povere di grassi (un solo grammo in un etto di prodotto), le lenticchie sono un alimento perfetto per chi vuole perdere peso. Durante la cottura, assorbono molta acqua che, unita alla fibra, le rende molto sazianti. Oltre a facilitare il transito intestinale, la fibra rallenta l'assorbimento degli zuccheri; è esattamente il contrario di ciò che accade quando mangiamo pasta e pane preparati con farine raffinate o dolci ricchi di zuccheri semplici, che passano velocemente nel sangue e vengono immagazzinati sotto forma di grassi nei tessuti. Quindi, anche se il valore calorico non è basso (parliamo di 290 calorie circa per 100 grammi), le lenticchie sono un cibo da inserire nell'alimentazione quotidiana di chi vuole tenersi in forma. ■

Il fertilizzante che abita nelle radici

Il seme della lenticchia è molto resistente; per questo può essere coltivato con metodi naturali. Tuttavia è bene dare sempre un'occhiata all'etichetta per accertarsi che il prodotto che acquistiamo sia effettivamente di provenienza biologica. A essere coltivate senza pesticidi né altre sostanze chimiche, di solito sono le lenticchie che appartengono a varietà antiche, di diametro piccolo.

Quelle bio arricchiscono da sole il terreno

La coltivazione biologica delle lenticchie prevede una metodica detta "micorizzazione". È un procedimento che utilizza le micorrize, microrganismi che vivono nelle radici delle piante e aumentano la microflora del suolo e che offrono il vantaggio di rigenerare in modo naturale il terreno, evitando i fertilizzanti chimici. Non solo: questi microorganismi aumentano le "difese immunitarie" delle piante che possono far fronte a funghi e batteri e dare vita a un seme e a un frutto più resistenti, di qualità superiore, come sapore e antiossidanti.



La ricetta VEG

Hamburger vegano con lenticchie e barbabietole

Lessa 300 g di lenticchie e separatamente una patata. Fai raffreddare entrambi i cibi e frullali insieme a mezza barbabietola rossa, cotta al forno e tagliata a pezzetti, una foglia di salvia e un pizzico di origano. Unisci al composto un cucchiaino di curry, agar agar (o farina di ceci) per addensare il tutto, un cucchiaino di olio extravergine e poco sale integrale. Forma degli hamburger e passali nei semi di sesamo, quindi mettili per 10 minuti in forno a 150 °C. Servi con insalata condita con salsa allo yogurt.

Le decorticate cuociono prima

Le lenticchie decorticate (come quella rossa egiziana) non hanno bisogno di ammollo e hanno tempi di cottura che variano dai 15 ai 40 minuti. Il rapporto acqua/ legume deve essere di due a uno. Per renderle più digeribili falle cuocere insieme a un'alga kombu o a due foglie di alloro; si salano alla fine. Altre varietà necessitano di essere messe in ammollo per una notte (l'acqua si cambia un paio di volte e poi si butta via) e si cuociono in acqua fredda. Se la lenticchia è ben conservata e non troppo grande richiede una cottura che varia dai 45 minuti alle due ore (i tempi si riducono con la pentola a pressione). Puoi acquistarle in scatola già lessate; le sciacqui e le passi in padella con gli aromi. Accertati che il barattolo sia in perfette condizioni, senza ammaccature, o scegli il vetro. Verifica che il prodotto non contenga conservanti.

Dimagrisci con una foglia di TÈ



NE ESISTONO DIVERSI TIPI E OGNUNO TI REGALA SOSTANZE SNELLENTI E TERAPEUTICHE. FACILI DA PREPARARE, SONO OTTIMI DA ASSAPORARE IN QUALSIASI MOMENTO DELLA GIORNATA

TÈ rosso africano

Inibisce l'assorbimento dei lipidi

Chiamato Rooibos, deriva da una pianta del Sudafrica. Più che un tè, è una bevanda ottenuta dall'infusione di foglie essicate di colore rosso. Completamente privo di caffeina, è ricco di vitamina C, sali minerali e flavonoidi. Combatte le infezioni e rafforza il sistema immunitario. È perfetto per chi segue una dieta dimagrante in quanto ha la capacità di inibire l'azione di enzimi che, intervenendo durante la digestione dei grassi, ne consentono l'assorbimento.

Come si prepara - Disponibile in erboristeria sia in foglie sfuse sia in bustina, si prepara come un qualsiasi tè. Fai bollire l'acqua e lascia le foglie in immersione per una decina di minuti. Filtrale, poi, con un colino e fai raffreddare leggermente l'infuso per poter assaporare al meglio il suo aroma naturalmente dolce.



TÈ di equiseto

Favorisce la depurazione

Dalle spiccate proprietà diuretiche, il tè di equiseto (dalla pianta nota con il nome di "coda cavallina") aiuta a eliminare le scorie metaboliche. Una sua regolare assunzione favorisce, infatti, la depurazione dell'organismo dalle tossine, disinettando l'apparato urinario. Agisce in modo efficace anche contro la ritenzione idrica e la cellulite.

Come si prepara - Versa in 150 ml di acqua calda 2-4 cucchiaini di equiseto essiccato e lascia agire per almeno 10-15 minuti. Per potenziare i suoi effetti bevine più tazze durante il giorno.



TÈ verde

Stimola il metabolismo

Il suo sapore leggermente aspro e amarognolo non sempre è apprezzato; tuttavia, il tè verde possiede molteplici proprietà: antinecchiamento, anticancro, drenanti e antinfiammatorie. È un valido alleato contro i chili in eccesso. Contiene, infatti, EGCG, molecola in grado di ridurre l'assorbimento dei grassi.

Come si prepara - Versa 1-2 cucchiaini in una tazza di acqua calda, ma non bollente, se possibile minerale naturale. Lascia riposare per non più di 2-3 minuti, altrimenti il suo sapore diventa troppo amaro, filtra e bevi.

TÈ bianco

Riduce i chili in eccesso

Il tè bianco prende il nome dalla sottile peluria bianco-argento che ricopre le foglie della pianta *Camellia sinensis*. La bevanda color giallo pallido è ricca di antiossidanti, antinecchiamento. In grado di accelerare il metabolismo, il tè bianco aiuta a ridurre il grasso in eccesso.

Come si prepara - Non è necessario portare a ebollizione l'acqua, ma è sufficiente scaldarla fino a 70 °C, altrimenti la bevanda diventerà amara. Lascia in infusione le foglie o la bustina per un paio di minuti. Puoi berlo senza dolcificare.



TÈ pu-erh

È un potente bruciagrassi

È un tè cinese, prodotto nello Yunnan, che può essere consumato immediatamente dopo la preparazione oppure fatto stagionare anche per diversi anni. Ha proprietà molto particolari, è considerato un potente bruciagrassi, in grado di accelerare il metabolismo e abbattere i livelli di colesterolo.

Come si prepara - Porta l'acqua a ebollizione. Metti da 3 a 5 grammi di foglie nella teiera (1-2 cucchiaini da dolce). Aggiungi l'acqua bolente e lascia riposare tra i 2 e i 5 minuti a seconda dell'intensità desiderata. Se vuoi dolcificarlo, usa miele o sciropo di agave o acero.

TÈ oolong

Abbassa il colesterolo

Ottimo e raffinato, il tè oolong è perfetto da sorseggiare in qualsiasi momento della giornata. Varietà molto utilizzata in Cina, aumenta le difese immunitarie, regola il livello di colesterolo e favorisce la perdita di peso.

Come si prepara - Fai bollire l'acqua a 95 °C. Appena giunta a temperatura bagna le foglie di tè con un cucchiaino d'acqua calda per far sì che si dischiudano leggermente rilasciando il loro particolare aroma. Dopo circa un minuto versa l'acqua rimanente e tieni in infusione per 6-7 minuti. Filtra e, se possibile, bevilo senza zucchero.



I LIBRI DI RIZA IN EDICOLA QUESTO MESE

IL MIGLIOR ALLEATO PER PERDERE PESO



Il magnesio è un alleato del dimagrimento: favorisce la trasformazione dei cibi in energia, evita gli accumuli adiposi, vince i gonfiore. Fa crescere la massa magra dei muscoli, che aumenta il consumo di calorie.
In edicola con Dimagrire e da solo dal 19 dicembre 2015

L'ALIMENTAZIONE GIUSTA È L'ELISIR DI GIOVINEZZA



Il libro presenta la dieta ideale per rallentare l'invecchiamento, con i cibi che neutralizzano i radicali liberi e proteggono le cellule. Troverai i menu antiage e tanti consigli utili a tavola.
In edicola con Dimagrire e da solo dal 19 dicembre 2015

LA SALUTE IN OGNI STANZA COI DISINFETTANTI NATURALI



Tutti i segreti per eliminare dalla tua casa i germi, gli allergeni e le sostanze tossiche, senza usare i detergenti chimici; in più i consigli utili per rendere ogni locale più sano e accogliente.
In edicola con Salute Naturale e da solo dal 24 dicembre 2015

PREVENIRE E CURARE TUTTI I DISTURBI INVERNALI



Le sostanze naturali sono efficaci per rinforzare il sistema immunitario, per combattere il mal di gola, la rinite e tutti i sintomi dell'influenza. Senza avere le controindicazioni tipiche dei farmaci.
In edicola con Salute Naturale e da solo dal 24 dicembre 2015

UN ORTAGGIO DALLE MILLE VIRTÙ



Ricca di vitamine e di sali minerali, povera di calorie e di grassi, la zucca è un alimento sano e versatile, che si può cucinare in tantissimi modi. Ma è anche utile per la cura di numerosi disturbi.
In edicola con Curarsi Mangiando e da solo dal 29 dicembre 2015

NON DEVI CAMBIARE PER ESSERE FELICE



Non esiste una felicità uguale per tutti, ma esiste la tua felicità, diversa da tutte. Per raggiungerla dimentica le regole e gli obiettivi, ma ascolta tutte le parti di te stesso: i tuoi talenti e anche quelli che credi siano i tuoi difetti.
In edicola con Riza Psicosomatica e da solo dal 31 dicembre 2015

CURARE L'INTESTINO CON I RIMEDI NATURALI



La sindrome dell'intestino irritabile è un disturbo molto diffuso e difficilmente curabile coi farmaci. I rimedi verdi riducono dolori e gonfiore, regolarizzando l'attività intestinale.
In edicola con Riza Psicosomatica e da solo dal 31 dicembre 2015

IL SEGRETO PER DIMAGRIRE



Alcuni cibi fanno ingrassare perché hanno un elevato indice glicemico. Nel libro le tabelle con l'IG dei cibi di uso comune, i consigli per ridurre l'IG dei pasti e i menu per dimagrire.
In edicola da solo dal 29 dicembre 2015

PIÙ MAGRA E TONICA IN SETTE GIORNI



Una guida per perdere peso senza fatica e in poco tempo, coi menu completi e ipocalorici, i pasti sostitutivi, la cosmesi che ti fa snella e i consigli dimagranti su misura per te.
In edicola da solo dal 5 gennaio 2016

RIZA

Li trovi in edicola oppure ordinali a Edizioni Riza - Tel 02/5845961
o direttamente sul sito www.riza.it (AREA SHOPPING)



Dimagrire facile

L'AGENDA BRUCIAGRASSI

Il nostro programma è la soluzione
ai tuoi problemi di peso

Care amiche,

la nostra Agenda bruciagrassi vi offre anche questo mese un programma completo per depurarvi e perdere qualche chilo di troppo. Insieme allo schema dei pasti, trovate una ricetta per il pranzo e per la cena con un'alternativa Veg, pensata per vegetariani e vegani che potranno creare un menu personalizzato. Ogni giorno, inoltre, vi offriamo idee per chi mangia fuori casa, con l'alternativa al bar, in mensa e la "schiscetta" da portarsi in ufficio. E in più suggerimenti per concedersi un peccato di gola a fine giornata o per ottenere risultati più rapidi. Seguite il programma per due settimane, meglio se dopo aver messo in pratica le indicazioni delle pagg. 40-49.

Se segui il
programma per
una settimana,
puoi perdere fino
a 2 chili



Diario alimentare

Compila giorno per giorno
il tuo diario alimentare:
segna cosa mangi, quanto
pesi e come ti senti.

E per qualsiasi domanda o adattamento personalizzato,
vieni a trovarci su www.riza.it nel forum dell'Agenda bruciagrassi!

**Appena sveglia**

- Bevi 1 bicchiere d'acqua con 1 cucchiaio di succo di limone

**Colazione**

- Caffè d'orzo con 150 ml di latte magro (di soia senza zuccheri aggiunti per gli intolleranti o i vegani)
- 4 biscotti secchi integrali (senza prodotti di origine animale per i vegani)
- 1 kiwi e 5 mandorle

**Spuntino**

- 1 mela e 3 noci

**Pranzo**

- 1 porzione di risotto con i broccoli
- 200 g di finocchi al vapore conditi con 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva e 2 cucchiaini di aceto di mele
- 150 g di trota* cotta in forno

**Merenda**

- 30 g di ricotta (oppure 1 yogurt di soia al naturale per i vegani e gli intolleranti) con 1 cucchiaiino di marmellata di arancia amara senza zucchero (s.z.) e 5 mandorle

**Cena**

- 1 porzione di ceci al rosmarino
- 1 cespo di radicchio affettato e passato in padella con 2 cucchiaini di olio d'oliva
- 50 g di pane integrale meglio se senza lievito

**La ricetta per il pranzo****Risotto con i broccoli**

Per 1 persona: fai appassire $\frac{1}{2}$ scalogno tritato in un tegame con $\frac{1}{2}$ cucchiaio di olio extravergine d'oliva. Unisci 100 g di cimette di broccoli lessate e tritate grossolanamente; lasciale insaporire bene e versa 60 g di riso parboiled (in commercio lo trovi anche integrale) e mescola per 1 minuto; unisci un mestolino di brodo vegetale bollente e porta a cottura unendo poco brodo bollente per volta. Servi con pepe appena macinato.

La ricetta per la cena**Ceci al rosmarino**

Per 1 persona: fai appassire 2 cucchiai di trito di cipolla, sedano e carota in un tegame con $\frac{1}{2}$ cucchiaio di olio e 1 presa di foglioline di rosmarino. Unisci 160 g di ceci lessati. Fai insaporire mescolando per un minuto, poi unisci 1 mestolino di acqua bollente in cui avrai sciolto 1 cucchiaiino di concentrato di pomodoro e regola di sale e di pepe. Fai restringere il sugheretto di cottura e servi in tavola.

Cosa mangio fuori casa

IN MENSA O AL RISTORANTE: 1 porzione di roast beef con verdure grigliate e un piccolo panino.

AL BAR: piadina integrale con rucola e bresaola.

IN UFFICIO: 3 gallette di riso con seitan alla piastra (nei negozi bio) e insalata verde da condire con un filo d'olio e peperoncino.

**Il peccato di gola**

- A fine giornata concediti una tazza di cioccolata preparata con 2 cucchiaiini di cacao amaro e uno di stevia sciolti in acqua bollente.

L'ALTERNATIVA VEG*** Seitan alla piastra anziché trota al forno**

Sia i vegani che i vegetariani a pranzo possono portare in tavola 150 g di seitan alla piastra (lo trovi già pronto nei negozi bio) da scaldare in una padella con un filo d'olio.

Diario alimentare

Oggi peso Kg

Le mie variazioni al menu

Come mi sento oggi

Martedì

2° giorno



Appena sveglia

- Bevi 1 bicchiere d'acqua con 1 cucchiaino di succo di limone



Colazione

- Caffè d'orzo con 150 ml di latte magro (di soia senza zuccheri aggiunti per gli intolleranti o i vegani)
- 70 g di pane integrale
- 3 cucchiaini di marmellata di limone s.z.
- 2 mandarini e 5 mandorle



Spuntino

- 1 pera e 3 noci



Pranzo

- 1 porzione di spaghetti con la zucca
- 1 cespo di indivia belga affettata finemente da condire con 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva e 1 presa di pepe
- 70 g di ricotta magra (30 g di mandorle per i vegani)



Merenda

- 1 albumo d'uovo cotto in un padellino con un goccio d'olio (o 1 fetta di affettato vegetale per i vegani) e 1 galletta di riso



Cena

- 1 porzione di pollo* al curry
- 100-150 g di radicchio affettato da condire con 2 cucchiaini di olio d'oliva
- 50 g di pane integrale, meglio se senza lievito



Il segreto bruciagrassi

- Quando mangi un frutto, è meglio accompagnararlo con qualche mandorla o noce per abbassare l'indice glicemico dello spuntino.

L'ALTERNATIVA  VEG

* Tempeh in padella invece del pollo al curry

Sia i vegani che i vegetariani possono portare in tavola 120-150 g di tempeh a dadini rosolati in padella e accompagnarli con il radicchio e il pane.

La ricetta per il pranzo

Spaghetti con la zucca

Per 1 persona: fai appassire in forno 100 g di polpa di zucca, poi tagliala a tocchetti e frullala con poca acqua di cottura della pasta (60 g) - che nel frattempo avrai messo a lessare in abbondante acqua leggermente salata - e 50 g di ricotta o di yogurt di tofu fresco per i vegani. Scola gli spaghetti al dente e condiscili con la crema di zucca e con una presa abbondante di pepe nero appena macinato.

La ricetta per la cena

Pollo al curry

Per 1 persona: fai appassire 1 cipollina tritata fineamente in 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva. Unisci 1 cucchiaino di curry e fai rosolare per 1 minuto. Aggiungi 180 g di stracciotti di pollo, mescola e lascia insaporire per qualche minuto, versando qualche cucchiaio di acqua calda; porta a cottura in circa 10 minuti. Servi caldo in tavola.

Cosa mangio fuori casa

IN MENSA O AL RISTORANTE: ½ porzione di pasta al pomodoro con abbondante grana e un'insalata mista.

AL BAR: verdure grigliate, 1 tomino fresco e un piccolo panino.

IN UFFICIO: 3 gallette di riso con 60 g di bresaola e rucola.

Diario alimentare



Oggi peso Kg

Le mie variazioni al menu

Come mi sento oggi

**Appena sveglia**

- Bevi 1 bicchiere d'acqua con 1 cucchiaino di succo di limone

**Colazione**

- Tè verde
- 70 g di pane integrale
- 60 g di prosciutto cotto (120 g di tofu alla piastra per i vegani)
- 1 spremuta d'arancia
- 5 mandorle

**Spuntino**

- 1 kiwi e 3 noci

**Pranzo**

- 1 porzione di penne integrali con sugo di pomodoro, porri e prezzemolo
- 80 g di tonno sott'olio ben scolato dall'olio di conserva (tempeh alla piastra per vegani e vegetariani)
- Insalata mista di carote e ravanelli

**Merenda**

- 1 yogurt naturale magro (di soia per gli intolleranti o i vegani) con 1 cucchiaino di marmellata di arancia amara s.z.

**Cena**

- 1 porzione di insalata di uova sode*
- 50 g di pane integrale, meglio se senza lievito
- 1 mela cotta con cannella

**Il peccato di gola**

- Oggi, a fine cena, puoi mangiare una mela cotta con una presa di cannella e, se desideri qualcosa di più goloso, spolverizzala con un amaretto sbriciolato.

**La ricetta per il pranzo****Penne al sugo di pomodoro e porri**

Per 1 persona: metti a lessare 60 g di penne integrali in abbondante acqua leggermente salata. Nel frattempo, scalda 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva in un tegame e aggiungi 2 pomodori pelati tritati, mezzo porro affettato a velo e un cucchiaino di prezzemolo fresco tritato. Fai rosolare il tutto per circa 10 minuti. Scola la pasta al dente e versala nel tegame con il sugo, fai saltare qualche minuto facendo ben insaporire la pasta e servi con una presa di pepe nero.

**La ricetta per la cena****Insalata di uova sode**

Per 1 persona: metti 2 uova in acqua in leggera ebollizione e lasciale bollire lentamente per 7 minuti. Dopo averle fatte raffreddare, elimina il guscio. In una terrina metti 100 g di radicchio a striscioline, 20 g di rucola, un finocchio affettato finemente e una manciata di semi di zucca tostati. Condisci con un cucchiaino di olio extravergine d'oliva e 1 cucchiaino di aceto balsamico.

**Cosa mangio fuori casa**

IN MENSA O AL RISTORANTE: pasta e fagioli (chiedere una porzione piccola) e verdure.

AL BAR: panino imbottito con affettato di tacchino e verdure grigliate.

IN UFFICIO: 3 gallette di riso con 70 g di mozzarella e radicchio grigliato.

L'ALTERNATIVA VEG*** Seitan grigliato
al posto dell'insalata di uova**

Sia i vegani che i vegetariani possono portare in tavola 200 g di seitan con un contorno di fagioli azuki lessati e passati in padella con un filo d'olio extravergine d'oliva.

Diario alimentare

Oggi peso Kg

Le mie variazioni al menu

Come mi sento oggi

Giovedì

4° giorno

Appena sveglia

- Bevi 1 bicchiere d'acqua con 1 cucchiaio di succo di limone

Colazione

- Caffè d'orzo con 150 ml di latte magro (di soia per gli intolleranti o i vegani)
- 3 fette biscottate integrali senza zuccheri aggiunti
- 3 cucchiaini di marmellata di arance amare o di limoni s.z.
- 1 pera e 5 mandorle

Spuntino

- 1 mela e 3 noci

Pranzo

- 1 porzione di tagliatelline con purè di lenticchie
- 150 g di catalogna saltata con 1 cucchiaino di olio

Merenda

- 2 mandarini e 5 mandorle

Cena

- 1 porzione di sgombro* con verdure al forno
- 200 g di radicchio tagliato a striscioline e cotto in padella con 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- 50 g di pane integrale, meglio se senza lievito



La ricetta per il pranzo

Tagliatelline con purè di lenticchie

Per 1 persona: metti 150 g di lenticchie in vasetto ben scolate e sciacquate in una casseruola, coprile a filo con acqua fredda e porta a ebollizione. Appena l'acqua bolle, scola le lenticchie, frullale con mezzo bicchiere di acqua calda e mettile di nuovo nella pentola con una presa di peperoncino. Cuoci per circa 5 minuti. Lessa 30 g di tagliatelline integrali in acqua leggermente salata e scolate al dente, quindi condiscile con il purè di lenticchie e 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva.

La ricetta per la cena

Sgombro con verdure al forno

Per 1 persona: monda e taglia a striscioline una zucchina e 2 carote; condiscile con 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, sale e pepe, mescola bene e mettile sul fondo di una teglia. Inforna a 200 °C e fai cuocere a forno caldo per 10 minuti. Sistema quindi sulle verdure 180 g di filetti di sgombro ben puliti e pepati. Fai cuocere per altri 15 minuti e servi.

Cosa mangio fuori casa

IN MENSA O AL RISTORANTE: pesce al forno o alla griglia con patate al forno e insalata.

AL BAR: toast con prosciutto (senza formaggio) e verdure alla griglia.

IN UFFICIO: 3 gallette di riso con 150 g di hummus di ceci (lo trovi al supermercato e nei negozi bio).



Il consiglio in più

- Se hai un invito a pranzo o a cena e prevedi di mangiare più del dovuto, porta con te una capsula di fibre di psillio e assumila a fine pasto con abbondante acqua tiepida.

L'ALTERNATIVA VEG

* Seitan in umido anziché sgombro al forno

Sia i vegani che i vegetariani possono portare in tavola 200 g di seitan alla piastra e ripassato in padella insieme a due cucchiai di salsa di pomodoro.

Diario alimentare



Oggi peso Kg

Le mie variazioni al menu

Come mi sento oggi

**Appena sveglia**

- Bevi 1 bicchiere d'acqua con 1 cucchiaino di succo di limone

**Colazione**

- Tè verde
- 70 g di pane integrale
- 1 uovo sodo (100 g di tempeh alla piastra per i vegani)
- 1 spremuta di pompelmo (di arancia se si assumono farmaci)
- 5 mandorle

**Spuntino**

- 1 pera e 3 noci

**Pranzo**

- 1 porzione di riso integrale ai funghi
- 150 g di tofu alla piastra con 200 g di cavolfiore lessato e condito con 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva

**Merenda**

- 1 yogurt naturale magro (di soia per gli intolleranti o i vegani) con 1 cucchiaino di marmellata di arancia amara s.z.

**Cena**

- 1 porzione di polpettine di pesce*
- 200 g di carote cotte al vapore e condite con 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva e pepe
- 40 g di pane integrale, meglio se senza lievito

**Il peccato di gola****La ricetta per il pranzo****Riso integrale ai funghi**

Per 1 persona: metti a lessare 60 g di riso integrale in acqua leggermente salata. Monda 150 g di funghi champignon e affettali; mettili in un tegame con 2 cucchiaini di olio e un trito di prezzemolo, cipolla e aglio. Fai rosolare, poi bagna con un goccio di vino e lascialo evaporare. Fai cuocere per circa 15 minuti. Unisci il riso integrale lessato ai funghi e fai saltare per 2 minuti spolverizzando con una presa di pepe nero appena macinato.

La ricetta per la cena**Polpettine di pesce**

Per 1 persona: passa nel mixer 150 g di filetti di pesce a piacere (merluzzo, branzino, sogliola ecc.), poco succo di limone, 2 cucchiaini di olio, pepe, peperoncino e pangrattato quanto basta per ottenerne un composto che si amalgami bene. Forma quindi delle palline, passale nel pangrattato e inforna in una teglia unta a 180 °C fino a che saranno colorite girandole di tanto in tanto.

Cosa mangio fuori casa

IN MENSA O AL RISTORANTE: una porzione di arrosto con patate al forno.

AL BAR: panino con salmone affumicato e un piatto di verdure alla griglia.

IN UFFICIO: cotoletta da cuocere in forno anziché friggere, con verdure e un piccolo panino.

L'ALTERNATIVA VEG*** Hamburger di soia invece delle polpettine di pesce**

Sia i vegani che i vegetariani possono portare in tavola un hamburger di soia (lo puoi acquistare nei negozi di alimentazione bio e nei supermercati) con carote e pane.

Diario alimentare

Oggi peso Kg

Le mie variazioni al menu

Come mi sento oggi

[Sabato]

6° giorno



Appena sveglia

- Bevi 1 bicchiere d'acqua con 1 cucchiaio di succo di limone



Colazione

- 1 cappuccino (con latte di soia per i vegani)
- 1 brioche integrale vuota (una crostatina vegana in alternativa)
- 1 mandarino e 5 mandorle



Spuntino

- 1 kiwi e 3 noci



Pranzo

- 1 porzione di risotto al parmigiano reggiano (150 g di tofu frullato anziché parmigiano per i vegani)
- 200 g di cavolo romanesco cotto al vapore condito con 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva e pepe nero



Merenda

- 1 cioccolata calda (con latte di soia per i vegani)



Cena

- 1 porzione di salmone* con granella di mandorle al profumo di agrumi
- 50 g di riso basmati integrale lessato (segui le indicazioni sulla confezione)
- Insalata di rucola, lattuga e carota grattugiata da condire con 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva e una presa di pepe appena macinato



Il segreto bruciagrassi

- Come avrai notato, le nostre ricette prevedono l'impiego di pepe nero: in questo modo bruci più calorie e digerisci meglio.

L'ALTERNATIVA  VEG

* Bistecca di lupino anziché il salmone agli agrumi

Sia i vegani che i vegetariani possono portare in tavola una bistecca di lupino (la trovi nei negozi bio) completando con l'insalata e il riso basmati integrale.

La ricetta per il pranzo

Risotto al parmigiano reggiano

Per 1 persona: fai appassire ½ scalogno tritato in un tegame con ½ cucchiaio di olio extravergine d'oliva. Unisci 60 g di riso parboiled (in commercio lo trovi anche integrale) e mescola per 1 minuto; versa un mestolino di brodo vegetale bollente e porta a cottura unendo poco brodo bollente per volta. A fine cottura, aggiungi 30 g di parmigiano grattugiato (o 150 g di tofu scottato e frullato) e una presa di pepe. Mescola bene e servi dopo 3 minuti.

La ricetta per la cena

Salmone con granella di mandorle al profumo di agrumi

Per 1 persona: bagna un trancio di salmone ben pulito con il succo di un limone e di un'arancia. Unisci un rametto di timo, uno di finocchietto e una presa di pepe nero appena macinato. Lascia riposare per 15 minuti, poi scola il salmone dalla marinata e mettilo in una teglia. Cospargi con 1 cucchiaio di granella di mandorle e cuoci in forno a 180 °C per 10 minuti, poi per 5 minuti sotto il grill.

Cosa mangio fuori casa

IN MENSA O AL RISTORANTE: una zuppa di cereali e legumi e un contorno di verdure.

AL BAR: un piatto con fesa di tacchino e verdure e un piccolo panino.

IN UFFICIO: un panino integrale con un hamburger di tofu e verdure.

Diario alimentare



Oggi peso Kg

Le mie variazioni al menu

Come mi sento oggi

**Appena sveglia**

- Bevi 1 bicchiere d'acqua con 1 cucchiaino di succo di limone

**Colazione**

- 1 cappuccino (con latte di soia per i vegani)
- 1 brioche integrale vuota (una crostatina vegana in alternativa)
- 1 clementina e 5 mandorle

**Spuntino**

- 1 mela e 3 noci

**Pranzo**

- 1 porzione di pipe con tacchino* e piselli
- 200 g di spicchi di carciofi surgelati lessati e poi passati in padella con 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva e un trito di aglio e prezzemolo

**Merenda**

- 1 yogurt magro bianco (di soia per intolleranti o vegani) con 15 g di scaglie di cioccolato extrafondente

**Cena**

- 1 porzione di vellutata di cannellini
- 200 g di cime di rapa lessate, scolate e passate in padella con 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, 1 spicchietto d'aglio e 1 peperoncino piccolo
- 50 g di pane integrale, meglio se senza lievito

**Il peccato di gola**

- Per il sabato e la domenica consigliamo una colazione con cappuccino e brioche e una merenda golosa per evitare la sensazione d'essere a dieta e cadere in tentazione.

L'ALTERNATIVA VEG*** Pipe con fagioli borlotti invece delle pipe con tacchino**

Sia i vegani che i vegetariani possono portare in tavola 60 g di pipe integrali da lessare e condire con 150 g di borlotti lessati e passati in padella con 2 cucchiani di salsa di pomodoro.

La ricetta per il pranzo**Pipe con tacchino e piselli**

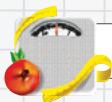
Per 1 persona: taglia a tocchetti piccoli 100 g di fesa di tacchino. Metti sul fuoco un tegame e unisci ½ cucchiaino di olio e ½ cucchiaino di curry. Mescola e aggiungi i tocchetti di fesa di tacchino. Quando sono ben rosolati, unisci 100 g di piselli (usa quelli surgelati da lessare per 8 minuti prima di usarli) e 2 cucchiaini di cipolla tritata. Metti a lessare 60 g di pipe integrali in abbondante acqua leggermente salata e scolate al dente. Versale nel recipiente con il tacchino, fai saltare per 2 minuti e servi.

La ricetta per la cena**Vellutata di cannellini**

Per 1 persona: in una casseruola metti 1 cucchiaino di cipolla tritata, 160 g di cannellini (in vasetto, scolati dal liquido di conserva e lavati sotto acqua corrente). Copri a filo d'acqua e porta a ebollizione. Unisci quindi ½ cucchiaino di curry, mescola e togli dal fuoco. Frulla con il mixer, unendo anche 2 cucchiaini di prezzemolo tritato con un pezzettino di aglio (se piace) e pepe nero. Rimetti sul fuoco, fai spiccare il bollore e servi.

Cosa mangio fuori casa

AL RISTORANTE: pesce alla griglia con un contorno di verdure e un piccolo panino. Puoi anche gustare una crema di verdure come primo piatto, evitando però il pane.

Diario alimentare

Oggi peso Kg

Le mie variazioni al menu

Come mi sento oggi

La mia lista della spesa*

Per una settimana a cinque pasti al giorno per una persona

Proteine animali e vegetali

- 4 uova
- 100 g di fesa di tacchino
- 180 g di straccetti di pollo
- 150 g di trota
- 180 g di filetti di sgombro
- 180 g di filetto di pesce a piacere
- 60 g di prosciutto cotto
- 150 g di lenticchie in vasetto
- 160 g di ceci lessati
- 160 g di cannellini in vasetto
- 150 g di tofu

Latte e derivati

- 3 vasetti di yogurt naturale magro
- 300 ml di latte magro
- 150 g di ricotta
- 30 g di parmigiano

Frutta e verdura

- 5 limoni
- circa 18 frutti (mele, kiwi, pere, mandarini, clementine)
- 4 arance, 3 pompelmi
- 3 cipolle, 2 scalogni, 1 porro
- Sedano, aglio
- 6 carote
- 50 g di rucola
- 400 g di finocchi
- 100 g di cimette di broccoli
- 3 cespi di radicchio
- 1 cespo di indivia belga
- 1 cespo di lattuga
- 1 zucchina
- 200 g di cavolo romanesco
- 200 g di cavolfiore
- 150 g di catalogna
- 100 g di polpa di zucca
- 200 g di cime di rapa
- 150 g di champignon
- 100 g di piselli surgelati
- 200 g di spicchi di carciofi surgelati

Cereali e derivati

- 1 confezione di spaghetti integrali
- 1 confezione di penne integrali
- 1 confezione di tagliatelline integrali
- 1 confezione di pipe integrali
- 1 confezione di riso integrale
- 1 confezione di riso parboiled
- 1 confezione di riso basmati integrale
- 1 confezione di gallette di riso
- 1 confezione di pangrattato
- 1 confezione di pane integrale senza lievito

Dolci, bevande e frutta secca

- 2 cappuccini, 1 cioccolata calda
- 2 brioches integrali vuote
- Marmellata di limone senza zucchero (s.z.)
- Marmellata di arancia amara s.z.
- Cioccolato extrafondente
- Mix di mandorle e noci senza sale
- 1 confezione di biscotti secchi integrali
- 1 confezione di fette biscottate s.z.
- 1 confezione di semi di zucca
- Tè verde e caffè d'orzo



La tisana detox da bere durante la settimana

Durante la settimana, al momento dello spuntino o della merenda, troverai l'indicazione di una tisana detox. Ecco la ricetta che ti proponiamo (quantità per una persona per 7 giorni):

- **12 g di tarassaco:** depurativo;
- **8 g di boldo:** diuretico e depurativo del fegato;
- **8 g di orthosifon:** drenante;
- **8 g di piantaggine:** lenitiva e antinfiammatoria;
- **6 g di menta piperita:** digestiva e aromatica.

Come fare: metti un cucchiaino del mix in 250 ml di acqua calda e lascia in infusione per circa 5 minuti. Filtra e bevi.



*Gli ingredienti indicati nell'Alternativa veg non sono inclusi nella lista della spesa



RIZA ISTITUTO DI MEDICINA PSICOSOMATICA

Scuola di Nat

Anno Accademico 2015-2016



DIREZIONE DELLA SCUOLA E COMITATO SCIENTIFICO

Dott. Raffaele Morelli

Presidente dell'Istituto Riza e della Scuola di Naturopatia

Dott. Vittorio Caprioglio

Direttore dell'Istituto Riza e della Scuola di Naturopatia

Il Comitato Scientifico della Scuola di Naturopatia dell'Istituto Riza è composto da Cattedratici Universitari italiani e stranieri di grandissimo prestigio:

Prof. Umberto Solimene (Presidente), Prof. Mariano Bizzarri, Prof. Marcello Cesa-Bianchi, Prof. Ervin Laszlo, Prof. Emilio Minelli, Prof. Piero Parietti, Prof. Ivano Spano.

LA FIGURA PROFESSIONALE DEL NATUROPATHA

La Naturopatia è una disciplina che si ispira alla visione olistica di mente e corpo e rappresenta la sintesi dei metodi naturali al servizio del benessere e della qualità della vita. Oggi è ormai da tutti riconosciuta come sicuro coadiuvante della salute e del benessere e particolarmente utile per la prevenzione. Le recenti indagini statistiche, sia a livello nazionale (ISTAT) che internazionale (OMS), evidenziano che un sempre maggior numero di persone (oltre un terzo della popolazione) si rivolge, per la cura della propria salute, a forme di medicina non convenzionale (agopuntura, fitoterapia, omeopatia, etc...). Ma se al medico, adeguatamente qualificato in queste discipline, spetta il compito esclusivo di occuparsi della diagnosi e della cura delle malattie, si delinea al suo fianco in modo rilevante una figura innovativa: il naturopata. Il naturopata, con le sue conoscenze professionali nelle tecniche di trattamento che si riallacciano alle grandi Tradizioni Orientali ed Occidentali, è un "operatore del benessere" le cui indicazioni si iscrivono nel quadro di una riconciliazione con le leggi della Natura.

Il naturopata opera in questi ambiti:

- il primo di tipo EDUCATIVO, all'interno del quale informa ed educa le persone che gli si rivolgono a conoscere e gestire il proprio equilibrio psico-fisico e a raggiungere e mantenere uno stato di benessere, indicando a tal fine i comportamenti più idonei da seguire.
- il secondo di tipo ASSISTENZIALE, ovvero di ausilio al cliente perché riconosca in se stesso eventuali squilibri di tipo psico-fisico-emozionale o predisposizioni ad essi e di intervento con metodiche "dolci" per favorire il ripristino dell'equilibrio e del benessere. Oltre alle discipline naturali che vanno dalle tecniche di massaggio alla kinesiologia, dalle erbe ai fiori di Bach, dall'Eubiotica alla Cromoterapia, seguendo la tradizione dell'Istituto Riza, il Naturopata acquisisce e utilizza le tecniche di Autostima, di scoperta del proprio Talento, di Rilassamento. I moderni studi neuro-fisiologici hanno infatti messo in luce che ogni trasformazione del nostro stato di coscienza è in grado di modificare il siste-

Secondo gli orientamenti della UE, nell'ambito del personale di assistenza in particolare per coloro che sapranno utilizzare quelle metodiche legate ad un ap-

Dato l'altissimo numero
di richieste si consiglia
di prenotarsi con largo anticipo

europatia

Corso Triennale di Formazione



Col patrocinio
della Società Italiana
di Medicina
Psicosomatica



Col patrocinio della
SOCIETÀ ITALIANA
SCIENZE DEL BENESSERE

ma limbico-ipotalamico (la parte più antica del cervello) dove il nostro corpo viene, istante per istante, ricreato e rigenerato.

Dove svolge la sua attività

Il naturopata opera in palestre, centri di fitness, centri Benessere, centri estetici, strutture termali/di balneazione, strutture assistenziali pubbliche/private, strutture per l'infanzia e la 3° età, presso studi medici, in ambienti propri.

Le prospettive future di lavoro

Attualmente in Italia non è ancora stata giuridicamente riconosciuta la figura professionale del Naturopata. Esistono però, delle leggi regionali (Lombardia, Toscana, Liguria, Emilia Romagna) già approvate e in attesa solamente di essere complete e rese operative che prevedono l'esistenza e il riconoscimento della figura professionale del naturopata e di scuole di Naturopatia idonee a formarlo.



La struttura del corso e il monte-ore formativo della Scuola di Naturopatia dell'Istituto Riza sono conformi alle caratteristiche indicate dalle suddette Leggi.

IL CORSO: A CHI È RIVOLTO

L'impostazione del corso di naturopatia è strutturata per dare un insegnamento completo a coloro che si avvicinano per la prima volta a questa realtà, dalla quale si aspettano l'apertura di nuovi sbocchi professionali. Ma è indicato anche a coloro che già svolgono un'attività come riabilitatori o fisioterapisti, infermieri, erboristi, operatori del settore estetico, personal trainer, insegnanti di ginnastica, di fitness e, in generale, operatori del campo naturale.

Nel contempo si rivolge anche a tutti coloro che vogliono attivare palestre, centri Benessere e di Fitness naturale, sia di micro che di macro dimensioni, acquisendo una professionalità sperimentata da anni e centrata sulle premesse indicate in precedenza.

PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI:

**MILANO, TORINO,
VERONA, BOLOGNA
E ROMA**

**Tel. 02/5820793
02/58207920
Fax 02/58207979**

**scuola-naturopatia.riza.it
scuolanaturopatia.milano@riza.it**

QUANDO

ROMA E TORINO
16 gennaio 2016

MILANO E BOLOGNA
23 gennaio 2016

VERONA
30 gennaio 2016

COSTI E MODALITÀ DI PAGAMENTO

La quota annuale di partecipazione al Corso, comprensiva dei seminari, del materiale didattico di base, della quota annuale di iscrizione alla Federazione Italiana Naturopati Riza, è di € 1982, Iva inclusa

**za della salute si apriranno nuove prospettive di lavoro,
proccio "a misura d'uomo" e lungo l'asse della visione psicosomatica.**

I CORSI DI RIZA

Tecnica craniosacrale

Condotto da L. Dragonetti

CITTÀ

Torino
tel. 02/58207921

IN 5 WEEK-END

- 23-24 gennaio, 13-14 febbraio, 12-13 marzo,
9-10 aprile, 28-29 maggio 2016

Rimedi floreali

Condotto da M. Zanardi, F. Rossi

CITTÀ

Verona
tel. 02/58207921

IN 3 WEEK-END

- 16-17 gennaio, 27-28 febbraio, 19-20 marzo 2016

Roma
tel. 02/58207921

- 30-31 gennaio, 27-28 febbraio, 16-17 aprile 2016

Riflessologia plantare integrata

Condotto da L. Dragonetti

CITTÀ

Milano
tel. 02/58207921

IN 5 WEEK-END

- 30-31 gennaio, 20-21 febbraio, 19-20 marzo,
16-17 aprile, 21-22 maggio 2016

Bologna
tel. 02/58207921

- 16-17 gennaio, 6-7 febbraio, 5-6 marzo,
2-3 aprile, 7-8 maggio 2016

Tecniche immaginative di rilassamento

Condotto da M. Bellangero

CITTÀ

Torino
tel. 02/58207921

IN 3 WEEK-END

- 16-17 gennaio, 6-7 febbraio, 5-6 marzo 2016

Visto l'altissimo numero
di richieste si suggerisce
di prenotarsi con largo anticipo

Questi corsi sono a carattere tecnico-pratico e sono aperti, oltre che al pubblico, a fisioterapisti, estetiste, naturopati, infermieri, insegnanti di educazione fisica, personal trainer, psicologi e medici.

I naturopati in formazione presso l'Istituto Riza hanno diritto di prelazione.

CORSI BREVI

Ayurveda

Seminario introduttivo

CITTÀ

Milano
tel. 02/58207921

DATE

- 2-3 aprile 2016

€ 242 (Iva inclusa)

Autostima

Come ritrovarla

CITTÀ

Milano
tel. 02/58207921

DATE

- 7-8 maggio 2016

Bologna
tel. 02/58207921

- 2-3 luglio 2016

€ 196 (Iva inclusa)

Dieta psicosomatica

Nuovo metodo pratico

CITTÀ

Milano
tel. 02/58207921

DATE

- 2-3 aprile 2016

€ 196 (Iva inclusa)

[BENESSERE]

Vivi il tuo corpo

Elastic band Gym



Rimodellati con gli elastici

Un allenamento facile e divertente per tonificare i muscoli di tutto il corpo e ritrovare la forma desiderata. Esegui gli esercizi con costanza quando e dove vuoi tu e in poche settimane vedrai i risultati. P. 90

DIMAGRIRE CON LO SPORT

Allenati al freddo per dimagrire più in fretta P. 93

IL RIMEDIO COSMETICO

Argilla: una polvere magica per viso e corpo P. 94

Elastic band Gym



Così scolpisci tutto il corpo

BRACCIA E SPALLE FORTI, GAMBE E GLUTEI PIÙ SODI: SONO RISULTATI FACILI DA OTTENERE GRAZIE ALL'AIUTO DI BANDE ELASTICHE DA UTILIZZARE ANCHE A CASA

di Emiliano Peluso, preparatore atletico

Il lavoro di tonificazione, sia della parte alta del corpo che di quella inferiore, può essere svolto tranquillamente anche a casa propria, grazie all'aiuto degli elastici. Queste bande, che hanno un costo estremamente contenuto, hanno tutte le caratteristiche per diventare i tuoi "personal trainer": sono facili da utilizzare, possono essere portate ovunque e ti permettono anche di incrementare il livello di intensità degli esercizi. Sono infatto disponibili in diversi colori che corrispondono ad altrettanti gradi di resistenza. Accendi la musica che più ti piace e preparati a un allenamento dinamico e allegro che ridefinirà la tua shilouette. Un altro passo per prenderti cura di te!

1

Per il dorso

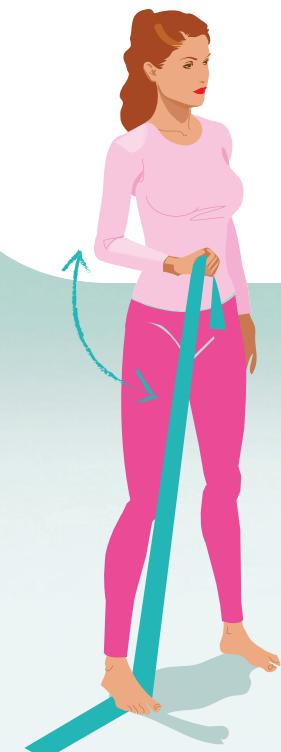
In piedi con le gambe divaricate e un poco flesse, le braccia distese verso l'alto con le mani una accanto all'altra e l'elastico afferrato al centro, apri lentamente le braccia lateralmente fino a quando senti una bella resistenza. Torna piano alla posizione di partenza. Ripeti 10 volte per 3 serie.



2

TONIFICA LA PARTE ALTA

In piedi con le gambe divaricate e leggermente flesse, le braccia distese in avanti, con le mani una a 10 cm dall'altra che afferrano l'elastico al centro. Tira con la mano destra l'elastico verso di te, creando una buona tensione. Torna lentamente alla posizione di partenza. Ripeti l'intero movimento con il braccio sinistro. Alterna le due braccia e esegui 20 volte per 2 serie.



3

Definisci le spalle

In piedi con le gambe divaricate e leggermente flesse, le braccia distese in avanti, con le mani una a 10 cm dall'altra che afferrano l'elastico al centro. Apri le braccia lentamente fino alla massima apertura tenendole distese, poi torna sempre lentamente alla posizione di partenza. Così fortifichi le spalle e la parte alta della schiena, muscoli che se ben definiti donano armonia a tutta la figura. Ripeti il movimento 10 volte per 3.

4

RINFORZA I BICIPITI

In piedi con le gambe divaricate e leggermente flesse, ferma una parte dell'elastico con il piede destro e afferra l'altra estremità con la mano destra e il braccio teso. Il palmo della mano è rivolto verso l'alto. Piega il braccio e ridistendi. Esegui 4 serie da 10 movimenti ciascuna, alternando le braccia.

5

Snellisci le braccia

La partenza è simile all'esercizio precedente: in piedi, gambe divaricate e flesse, ferma una parte dell'elastico con il piede destro e afferra l'altra parte con la mano destra. Questa volta, il palmo è verso il basso. Piega il braccio lentamente e ritorna. Esegui 4 serie da 10 movimenti, alternando le braccia.



6

VIA LA CULOTTE DE CHEVAL

Sdraiata a terra con l'elastico annodato alle caviglie, tenendo le gambe distese in alto e divaricate come la larghezza delle spalle, aprile e chiudile lentamente. Ripeti 10 volte per 3 serie.



7

Glutei e addominali "bassi"

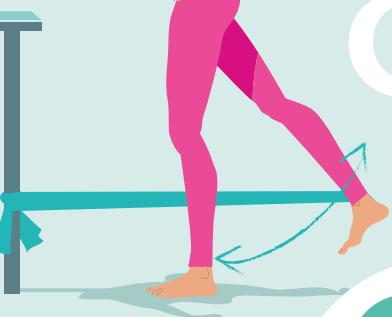
Sdraiata a terra, annoda l'elastico alle caviglie e tieni le gambe divaricate alla larghezza delle spalle. Alza le gambe in modo che siano distese verso l'alto tenendo le estremità dell'elastico tra le mani. Scendi lentamente con le gambe senza appoggiare i talloni a terra e poi risali. Ripeti 8 volte per 4 serie.



8

SU IL SEDERE

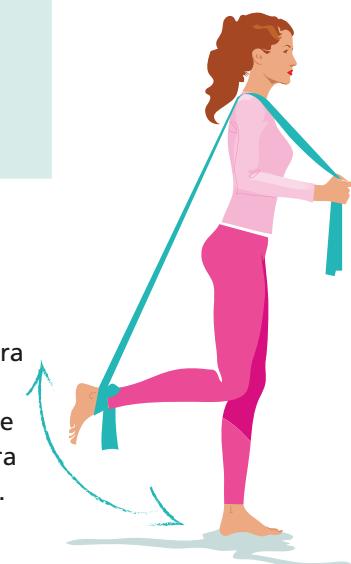
In piedi, lega un'estremità dell'elastico alla caviglia destra e l'altra a un punto fisso. Tieni il busto leggermente in avanti e porta la gamba destra indietro, con il piede a martello, in modo che l'elastico sia ben tirato. Alza lentamente la gamba destra all'indietro e riportala in avanti senza appoggiare il piede a terra. Ripeti 10 volte per 4 serie, alternando le gambe.



9

Per la coscia posteriore

In stazione eretta con i piedi uniti, lega l'elastico alla caviglia destra. Fai passare l'elastico sopra la spalla destra e afferra l'estremità con la mano destra tenendolo ben tirato. Abbassa lentamente il piede destro fino a toccare terra con la punta del piede. Ripeti con la gamba sinistra ed esegui 4 serie da 10 ripetizioni alternando le gambe.



600 kcal all'ora

Oltre a gambe, cosce e glutei, con lo sci di fondo allenano le braccia, le spalle, i pettorali, i muscoli della schiena e del collo. L'impegno muscolare è notevole, il battito cardiaco si alza e in un'ora arriva a bruciare fino a 600 calorie



IL MOTIVO IN PIÙ PER FARE SPORT IN INVERNO? SI CHIAMA IRISINA. È UNA MOLECOLA PRODOTTA DAI MUSCOLI E CAPACE DI RAFFORZARE LE OSSA E ATTACCARE ANCHE LE CELLULE ADIPOSE

Allenati al freddo per dimagrire più in fretta

Così stimoli l'ormone bruciagrassi

Per ritornare in forma e smaltire i chili in eccesso, non c'è niente di meglio che praticare con costanza uno sport di resistenza, meglio se al freddo. Il motivo si chiama irisina: è un ormone prodotto dai muscoli quando si fa sport che rafforza le ossa e aiuta a bruciare più grassi. L'azione della molecola è stata studiata anche in Italia da Saverio Cinti, direttore del Centro sull'Obesità dell'Università di Ancona. L'irisina stimola la trasformazione di grasso bianco, che accumula i grassi, in bruno, che li brucia. Questo ormone accelera il metabolismo, migliora la sensibilità delle cellule all'insulina e favorisce la riduzione della massa grassa.

Alza il metabolismo

Tra i vari sport da praticare all'aria aperta d'inverno c'è lo sci di fondo, un'attività

ideale se vuoi smaltire i chili di troppo per molti motivi: è uno sport che implica un buon impegno di cuore e polmoni, prevede uno sforzo intenso e prolungato (è una delle discipline outdoor più aerobiche), sollecita tutti i muscoli del corpo e ti fa bruciare fino a 600 calorie in un'ora. ■

Combatti lo stress, nemico della linea

Oltre ai tanti benefici fisici, il grande pregio di questo sport è che agisce sulla mente. Sciare nei boschi o su un prato innevato, circondato dal bianco, ti aiuta a liberarti dai pensieri negativi e a scaricare le tensioni, contrastando lo stress che è un grande nemico della linea. Inoltre lo sci di fondo ha un impatto più dolce sulle articolazioni, ti espone meno al rischio di infortuni ed è indicato anche per chi è sovrappeso.

Argilla: una polvere magica per viso e corpo



RICCA DI MINERALI, È COME UNA SPUGNA CHE ASSORBE LE TOSSINE E RILASCI SOSTANZE PREZIOSE. PERFETTA PER ELIMINARE IMPURITÀ, GONFIORI E CUSCINETTI

di Chiara Beretta

Pensa a una spugna che, a contatto con la pelle, assorbe tossine e scorie e contemporaneamente cede sostanze minerali, essenziali per la salute e la bellezza. Ecco l'argilla, polvere magica che l'uomo utilizza da migliaia di anni. Dotata di proprietà antisettica e assorbente, è in grado di detergere e levigare la cute, ridurre i gonfiori, distendere i muscoli. Ecco perché può diventare il tuo

alleato di bellezza numero uno in questo periodo, quando, magari dopo qualche stravizio alimentare, la pelle appare lucida e ruvida al tatto, arrossata e con piccoli brufoletti. L'argilla in questi casi è perfetta, perché depura in profondità e migliora l'aspetto della cute. È il rimedio giusto anche per il corpo, perché essendo in grado di drenare i tessuti elimina gonfiori e cuscinetti su cosce, glutei e addome.

Ogni colore ha le sue virtù

Scegli quello più adatto a te

Esistono diversi tipi di argilla, utilizzati per maschere di bellezza, fanghi e impacchi anti-cellulite. Il colore varia in base alla composizione chimica e al luogo d'origine. Scegli la tinta e il trattamento fai da te più adatto alle tue esigenze.



Verde depurativa

L'argilla verde contiene circa il 50% di silicio e il 14% di alluminio: a contatto con la pelle assorbe le tossine e agisce come depurativo.

L'impacco anticuscinetti: versa 2 bicchieri di argilla verde in una tazza d'acqua con un cucchiaino di olio extravergine di oliva. Mescola con un cucchiaino di legno fino a ottenere un composto cremoso. Applicalo sulla pelle e friziona delicatamente; fai asciugare e rimuovi subito con acqua tiepida.



No al metallo. Quando prepari un composto a base di argilla, utilizza utensili e contenitori di vetro, plastica o legno. Il metallo può infatti alterare le proprietà della polvere minerale

Spazza via scorie e adipe

Composta dai detriti che derivano dall'erosione delle rocce granitiche, l'argilla è impregnata di silicati di alluminio e altri minerali (ferro, calcio, magnesio, sodio, potassio) in proporzioni diverse. Tutte sostanze che l'argilla cede alla cute, per portarsi via scorie, liquidi in eccesso, tossine. Il risultato? Pelle più liscia e luminosa, tessuti più compatti, silhouette più snella.

Bianca esfoliante

L'argilla bianca contiene molto silicio (circa il 48%) ed è meno aggressiva. Ha virtù cicatizzanti, aiuta a restringere i pori dilatati e attenuare le smagliature. Essendo esfoliante, rimuove lo strato superficiale della cute e la rende luminosa. **La maschera delicata:** aggiungi acqua a due bicchieri di argilla bianca. Fai riposare qualche minuto e inizia a mescolare l'impasto. Applica sul viso asciutto e pulito (evita contorno occhi e contorno labbra) o sul corpo. Rimuovi appena si asciuga.

Nera rimodellante

L'argilla nera, di origine marina, deve il suo colore a solfuri di gesso e sostanze organiche. È ricca di minerali (caolina, silicio, fosforo, zolfo, quarzo). Ha azione detossinante, drena i liquidi e aiuta a rimodellare la silhouette.

Il massaggio snellente: unisci a un bicchiere di argilla nera in polvere olio di jojoba, fino a ottenere un composto cremoso. Massaggia con movimenti circolari sulle zone critiche (cosce, glutei, ginocchia, addome, braccia...) e poi risciacqua.

Marrone detergente

Conosciuta come ghassoul, questa argilla marrone viene dal Marocco; è ricca di silicio, magnesio, potassio e calcio. Oltre a ridurre il sebo, rigenera l'epidermide sciupata dalle impurità.

Il trattamento seboregolante: amalgama l'argilla ghassoul con acqua, applica la crema sulla pelle e risciacqua dopo pochi minuti. Puoi applicare il composto sui capelli grassi al posto dello shampoo: in questo caso aggiungi due gocce di olio essenziale di rosmarino.

Gialla anticellulite

La cellulite è conseguenza della stasi circolatoria e linfatica che causa l'accumulo di liquidi e scorie nei tessuti. L'argilla gialla, il cui colore è dovuto alla presenza combinata di ferro e rame, stimola la circolazione e favorisce la rigenerazione del tessuto connettivo.

I bendaggi contro i gonfi: prepara un composto piuttosto liquido con due bicchieri di argilla gialla, acqua e tre gocce di olio essenziale di cipresso (antiritenzione). Immergi nel liquido delle garze e fascia le zone intereseate. Lascia agire per 30 minuti.

CONSIGLI DI LETTURA

I LIBRI DI DIMAGRIRE IN EDICOLA

Supermetabolismo con il magnesio

È TRA I MINERALI PIÙ IMPORTANTI PER L'ORGANISMO, CONTROLLA LO STRESS E RENDE TONICI I MUSCOLI



cipa al metabolismo e agisce contro lo stress che condiziona la fame. Questo libro ci spiega come agisce, dove si trova e come assicurarsi le giuste quantità di questo fondamentale minerale.

Dimagrisci con il magnesio di Patrizia Peri (Edizioni Riza, 144 pp., 9,70 €)

Il magnesio è un minerale essenziale, ed è tra quelli più presenti, insieme a calcio e ferro, nell'organismo. Per questo bisogna assumerlo ogni giorno, attraverso cibi, acque che ne contengono elevate quantità ed eventualmente integratori; se non ne abbiamo abbastanza, infatti, possono comparire stanchezza, dolori muscolari e scarsa lucidità. Ma il magnesio fa anche dimagrire, perché parte-

IL SEGRETO DI LUNGA VITA? CIÒ CHE METTI NEL PIATTO



La scienza studia da tempo le strategie più adatte a rallentare l'invecchiamento. Osservando le abitudini dei centenari, una "ricetta", basata su dieta e stile di vita, è stata messa a punto: ne illustra i fondamenti questo libro, che riassume che spiega cosa fare in pratica per assicurarsi benessere e longevità.

La dieta della longevità
(Edizioni Riza, 144 pp., 9,90 €)

IN LIBRERIA

Porta a tavola il potere delle emozioni positive

Un ricettario che è un inno all'importanza degli affetti, dall'inizio alla fine. Le ricette degli arrosti di famiglia e dei caldi risotti invernali sono spiegate da Chiara Pallotti e illustrate delle splendide fotografie di Silvia Luppi.

Ricette coccolose
di C. Pallotti; S. Luppi,
Guido Tommasi Editore,
184 pp., 25 €



Scopri le virtù snellenti di mango, pitaya & Co.

Un tempo privilegio per pochi, oggi la frutta esotica è sempre più diffusa sui banchi di mercati e ortolani. Questo libro insegna a conoscerla, acquistarla e usarla in cucina, così da portare in tavola piatti sfiziosi e ricchi di virtù snellenti.

Verdura e frutta esotica
di Roberta Ferraris
Terre di Mezzo Editore,
188 pp., 13 €



Come eliminare i chili che zavorrano corpo e anima

Francesca Sanzo passa, in circa due anni, da 102 chili a 60. La sua è una "muta", un profondo cambiamento impresso alla sua anima, oltre che al suo corpo. Come ci riesce? Grazie al perdono "quello vero", che l'autrice dona a se stessa.

102 chili sull'anima
di Francesca Sanzo
Giraldi Editore, 128 pp., 15 €



a cura di Federica Vuono

I consigli per rimetterti in forma facilmente

Lenticchie bio, ricche di fibre e proteine

Leguminose piccole e verdi, ricche di carboidrati, proteine, fibre e glucidi, hanno un'elevata concentrazione di ferro, potassio e di vitamina B; tutti valori nutrizionali indispensabili per una sana e corretta alimentazione. Facili da preparare, non necessitano di ammollo e cuociono in circa 30 minuti.



Cerreto Bio
Tel. 0522/475811
www.amantidelbiologico.com

L'estrattore di succhi facile da usare e pulire

Essenzia Green è l'estrattore di succo facile da usare e pulire grazie al nuovo sistema di estrazione 3 in 1 che racchiude i pezzi in un'unica coclea; consente di avere succhi più limpidi con maggiori quantità di vitamine e antiossidanti grazie alla bassa velocità di funzionamento.



siQuri.com
www.siquri.com/essenzia

L'integratore che stimola il metabolismo

Pantavis® 600 lipoico con acido alfa lipoico, Berberina, estratto di Gymnema e Cromo stimola il metabolismo di carboidrati e lipidi. Risposta naturale alla sindrome metabolica, aiuta a contrastare l'iperglicemia e il rischio cardiovascolare e favorisce il fisiologico controllo del peso corporeo associato a diete ipocaloriche.



Biodelta
Castel Morrone (CE)
Tel. 0823/399162
www.biodelta.it

Leggings dall'azione modellante e tonificante

I leggings/intimo Slimtaf ai principi attivi Slim Excess, L-Carnitina, caffè, escina, cellule staminali di centella svolgono azione modellante e snellente, defaticante, tonificante e lenitiva. I collant Slimtaflight all'acido ialuronico hanno azione levigante. In filati anallergici e traspiranti.



Calzificio Franzoni G. Mauro & C.
Tel. 030/2793765
www.slimtaf.com

Pasti sostitutivi gustosi e ipocalorici

Nel periodo dei pranzi delle feste, ti aiuta Herbalife con i suoi pasti sostitutivi della linea Formula 1: gustosi frullati e pratiche barrette, con 18 grammi di proteine e solo 220 calorie a porzione assicurano la giusta dose di nutrienti, senza rinunciare al gusto. I prodotti si acquistano attraverso i Membri Herbalife.



Herbalife
www.herbalife.it

Lo snack leggero e sano adatto in ogni momento

Privo di coloranti e conservanti, Olio e Pane è uno snack naturale per "ricaricarsi" con ingredienti sani, leggeri e dal basso apporto calorico. L'olio extravergine contiene antiossidanti, vitamina E e polifenoli, che difendono l'organismo dall'invecchiamento.



Azienda Olearia del Chianti
Panzano in Chianti (FI)
Tel. 055/856161
www.oleariadelchianti.com

a cura dell'Istituto Riza di Medicina Psicosomatica

Centro Riza

Servizio di psicologia e psicoterapia

Incontri di gruppo
Tutti i giovedì con
Raffaele Morelli

**SCOPRIAMO LE NOSTRE
RISORSE INTERIORI**

Abbandoni, separazioni, fallimenti sentimentali, disagi esistenziali e disturbi psicosomatici a volte ci travolgono.

E così ricorriamo agli psicofarmaci con la speranza di salvezza. Ma non è fuggendo dal sintomo, o cercando di metterlo a tacere con le medicine, che possiamo risolvere il problema. Questi disagi racchiudono una gemma preziosa: è il grande sapere dell'anima che preme per farci realizzare la nostra vera natura, cioè il nostro essere diversi da tutti gli altri. Perché ognuno possiede Immagini soltanto sue. Gli incontri terapeutici del giovedì sono workshop pratici dove vengono insegnate le tecniche fondamentali per ritrovare il benessere interiore.

Il giovedì alle ore 17.00
presso il Centro Riza di Medicina Naturale
gli incontri di gruppo con Raffaele Morelli

Dato l'elevato numero di richieste
si consiglia di prenotare con largo anticipo
al numero 02/5820793

Centro Riza di Medicina Naturale
Via L. Anelli, 4 20122 Milano
Sito web: <http://centro.riza.it>
email: centro@riza.it

Direttore responsabile
Raffaele Morelli

Direttore Generale
Liliana Tieger

Caporedattore
Fiammetta Bonazzi

Grafica e impaginazione
Simona Zecca

Progetto grafico
Roberta Marcante

Comitato scientifico
Direttore: Emilio Minelli

Maria Elisa Campanini, Vittorio Caprioglio,
Fiorella Coccolo, Raffaele Fiore, Gabriele Guerini Rocco,
Daniela Marafante, Elio Muti, Marilena Zanardi

Hanno collaborato

(per testi) Chiara Beretta, Eliana Mea, Emilio Minelli,
Elio Muti, Laura Onorato, Emiliano Peluso,
Claudia Raimondi, Giordana Ruatasio, Francesca Testi,
Maria Grazia Tumminello, Federica Vuono

(per le immagini) Angelo Siviglia, Fotolia, 123rf
Copertina di: Angelo Siviglia

Pubblicità
Elisabetta Alborghetti, Doris Tieger

Segreteria
Luana Lombardi, Chiara Rizzelli

Responsabile Amministrativo
Danila Pezzali

Segreteria di Direzione
Daniela Tosarello

Responsabile ufficio tecnico
Sara Dognini

Ufficio Abbonamenti
Maria Tondini

Redazione, amministrazione e servizio abbonamenti:
via L. Anelli 1, 20122 Milano tel. 02/5845961 r.a. - fax 02/58318162
e-mail redazione: dimagrire@riza.it

Pubblicità: Edizioni Riza S.p.a. - via L. Anelli n° 1 - 20122 Milano
tel. 02/5845961 - fax 02/58318162

Stampato in Italia da: Rotolito Lombarda S.p.A.

20063 Cernusco S/N (MI)

Distribuita per l'Italia e l'estero: SO.D.I.P. "Angelo Patuzzi" S.p.A.,
Via Bettola n° 18, 20092 Cinisello Balsamo (MI)

Arretrati solo per l'anno in corso: 7,00 Euro. Abbonamento annuale (12 numeri): Italia 33,00 Euro

Paesi europei 117,00 Euro - Altri paesi 159,00 Euro - Oceania 213,00 Euro.

Versamenti da effettuare sul C.C.P. n. 25847203, intestato a Edizioni Riza S.p.a.,

via L. Anelli, 1 - 20122 Milano.

Autorizzazione del Tribunale di Milano n. 463 del 5 settembre-2001. ISSN 1594 - 719X.

Associato a: A.N.E.S. - Associazione Nazionale Editoria Periodica Specializzata

 CONFINDUSTRIA

Dimagrire cita i nomi commerciali di prodotti cosmetici, fitoterapici o alimentari per completezza di informazione e per libera scelta della redazione.

Le informazioni contenute nella presente pubblicazione sono a scopo informativo e divulgativo: pertanto non intendono sostituire, in alcun caso, il consiglio del medico di fiducia.

EDIZIONI RIZA
www.riza.it
info@riza.it

Corsi Istituto Riza: riza@riza.it
Abbonamenti: abbonamenti@riza.it
Pubblicità: advertising@riza.it

GARANZIA DI RISERVATEZZA PER GLI ABBONATI

L'Editore garantisce la massima riservatezza dei dati forniti dagli abbonati e la possibilità di richiederne gratuitamente la rettifica o la cancellazione scrivendo a: Edizioni Riza - via L. Anelli, 1 - 20122 Milano. Le informazioni custodite nell'archivio elettronico Riza verranno utilizzate al solo scopo di inviare agli abbonati vantaggiose proposte commerciali (art. 13 decreto legge 196/2003)

Questo numero è stato chiuso il 01/12/2015



GRANDE NOVITÀ! TERME DI BOGNANCO

Il Benessere delle Terme a casa Tua

Le Erbe della Salute con il magnesio funzionano di più!



Le Terme di Bognanco presentano la NUOVA LINEA DI PRODOTTI FITOTERAPICI
a base di estratti d'erbe miscelati all'acqua LINDOS della Fonte San Lorenzo

Seguici su

PER
L'EQUILIBRIO
DEL PESO

PER
UN'AZIONE
DETOK

UTILE
CONTRO LA
CELLULITE

Lindos
TERME DI BOGNANCO

www.bognanco.net - info@bognanco.it - tel. +39 0324 234109

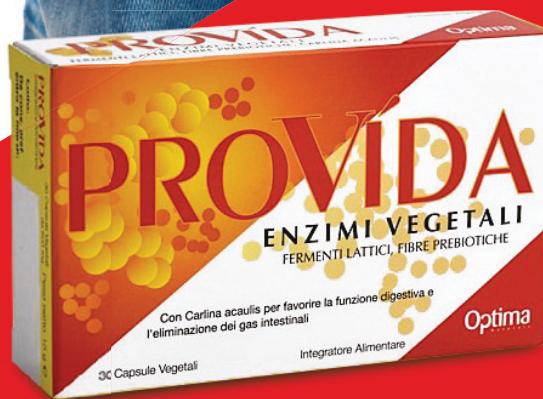
Direttamente a casa tua in 48 ore cliccando su www.bognanco.net
oppure telefonando al numero +39 0324 234109 o al numero verde 800 126453

PANCIA GONFIA?

PROVÍDA®

ENZIMI VEGETALI

NOVITÀ
FORMATO DA
60
CAPSULE



CON 7
ENZIMI
VEGETALI
NATURALI

ADATTO A
VEGETARIANI
E VEGANI

NON
CONTIENE
LATTO
DERIVATI

CON RADICE DI CARLINA ACAULIS CHE TI AIUTA A SGONFIARE L'ADDOME

La pancia gonfia è un problema che dipende soprattutto da come e da ciò che mangiamo. Molti cibi spesso, causa il loro metodo di coltivazione, conservazione e cottura sono carenti di quegli enzimi digestivi indispensabili per una corretta digestione.

PROVÍDA è l'integratore alimentare che per primo utilizza una esclusiva miscela a base di sette selezionati enzimi vegetali, probiotici, prebiotici e radice di Carlina Acaulis. Due capsule assunte prima dei pasti giornalieri contribuiscono a sostenere l'equilibrio della flora batterica intestinale e predispongono l'apparato gastro-intestinale ad assorbire bene ogni tipo di alimento che ingeriremo durante la giornata, cioè proteine, carboidrati, grassi, fibre e latticini.

Con **PROVÍDA** digerisci ed assimili meglio il cibo che ti piace e riduci la fastidiosa sensazione del gonfiore addominale.

PROVÍDA: agisce fin dal mattino.

In Farmacia, Erboristeria e Parafarmacia
Tel 0331.799193 - www.optimanaturals.net

Optima
Naturals



A FOOD SUPPLEMENT COMPANY
Oltre 300 prodotti per la salute