

Diretta da  
RAFFAELE MORELLI

RIZA

# Dimagrire

IN SALUTE SENZA STRESS

Marzo 2016 Nr. 167 - Periodico Mensile  
ISSN 2499-0736 (ONLINE)

ECCO IL RIMEDIO DIMAGRANTE PIÙ NATURALE

## SGONFIA LA PANCIA con L'INULINA

È la **SUPER FIBRA** che brucia  
subito tutto il grasso vecchio  
e impedisce che si riformi!

**Così vinci  
le intolleranze**  
Sono loro che ci  
fanno ingrassare  
Ecco cosa fare a pag. 36

**Il mix di spezie  
dimagranti**  
Mettile in tavola:  
bloccano la ritenzione  
e i ristagni a pag. 72



## NOVITÀ!



Chiedi in edicola anche i libri  
“La dieta anticancro”  
e “Scegli solo i cibi sicuri”

**A TAVOLA**  
Come si conquista  
la tanto sospirata  
massa magra  
a pag. 54





Alleato  
per la tua linea.



## Per il controllo del peso, la prevenzione e il trattamento dell'obesità

**Peso-Ok** Equilibra® è un prodotto per la prevenzione e il trattamento di sovrappeso e obesità. La compressa contiene CaptoCarb®, un complesso funzionale che promuove il dimagrimento rallentando l'assorbimento dei carboidrati complessi e riducendone l'apporto calorico.

Inoltre limita i fastidiosi gonfiore addominali grazie alla presenza di simeticone.

L'assunzione di Peso-Ok può costituire un **aiuto per il trattamento dell'obesità**.

È un dispositivo medico CE. Per avvertenze e modalità d'uso, leggere attentamente il foglietto illustrativo all'interno delle confezioni.

AIUTA NEL TRATTAMENTO DELL'OBESITÀ

RIDUCE L'APPORTO CALORICO  
da carboidrati

RIDUCE IL GONFIORE



EssereDonna

L'iniziativa continua, scopri come su [www.equilibra.it/essereDonna](http://www.equilibra.it/essereDonna)

EQUILIBRA È SPONSOR DELLA  
BELLEZZA E DEL BENESSERE CON  
**MISS ITALIA®**  
by Patrizia Mirigliani

ABC INTERACTIVE

[www.equilibra.com](http://www.equilibra.com)

Fabbricante: SIIT S.r.l, via Ariosto 50/60 20090 Trezzano sul Naviglio (MI)  
Autorizzazione su domanda del 14 aprile 2014

# Marzo 2016 numero 167



## LE RUBRICHE

- 4 La tua guida**  
Il percorso dimagrante di marzo
- 6 L'editoriale di Raffaele Morelli**  
La molla per dimagrire? La presa di coscienza
- 8 Raffaele Morelli risponde ai lettori**  
Un no agli altri per dire sì a te stessa
- 10 Le news dalla scienza**
- 96 Consigli di lettura**
- 97 Il tuo shopping**

## SIAMO AL TUO FIANCO

- 16 Medicina e alimentazione**  
Ritenzione idrica - Colon e aumento di peso
- 18 Dimagrimento e fisiologia**  
L'appetito che sveglia di notte
- 20 Medicina e dimagrimento**  
Medicinali che gonfiano - Diete miracolose
- 22 I consigli nutrizionali**  
Colazione al bar: qual è la scelta più light

## PSICHE

- 26 Il tema del mese**  
Via i rimpianti e dimagrisci
- 32 Il test**  
Sai rimanere in equilibrio tra passato e futuro?
- 36 Il corpo parla di te**  
L'intolleranza...  
una forma di difesa
- 38 L'esercizio motivazionale**  
Coltiva i germogli



- 42 LO SPECIALE DI MARZO**  
**Sgonfia la pancia con l'inulina**

## ALIMENTAZIONE

- 54 La parola alla scienza**  
I cibi da scegliere per i tuoi muscoli
- 58 La scelta giusta**  
Latte vaccino o vegetale?  
Sulla bilancia vince l'alternanza
- 62 Il tuo alleato di marzo**  
La withania controlla la fame di primavera
- 65 I piatti a confronto**  
Panzerotti. Solo così diventano light
- 70 Sotto la lente**  
I surgelati sani sono amici della linea
- 72 Meglio bio**  
Ecco le spezie che vincono i ristagni
- 74 Le schede di Dimagrire**  
Floriterapia contro i chili di troppo

- 77 AGENDA BRUCIAGRASSI**  
**I menu bilanciati e già pronti che ti semplificano le cose**



## BENESSERE

- 90 Il tuo fitness**  
Umbrella gym
- 93 Dimagrire con lo sport**  
Il Nordic Walking
- 94 Il rimedio cosmetico**  
Rinnova la pelle con lo scrub

## LA TUA GUIDA PER *Dimagrire*

# Il tuo percorso dimagrante per marzo

È IL MESE DELLA RINASCITA E DEL RISVEGLIO DELLA NATURA:  
NON C'È QUINDI OCCASIONE MIGLIORE SE IL TUO DESIDERIO  
È QUELLO DI RINNOVARTI. DENTRO E FUORI

### Il momento per cambiare è... ora!

Non c'è ieri, non c'è domani. L'unico momento per iniziare a rinnovarti è adesso! Solo chi si libera dai rimpianti, chi non vive in un passato lontano oppure perso in progetti da realizzare in chissà quale futuro, può davvero dimagrire. Scopri come cambiare il tuo atteggiamento mentale, perché se pensi sempre a cosa è andato storto o potrebbe essere diverso, la mente si blocca e il metabolismo ristagna.

A pag. 26

PSICHE



### La withania, l'aiuto per la primavera

Cambia la stagione e ti senti stanca, oltre che più affamata del solito? C'è un arbusto di origine indiana che fa proprio al caso tuo. È la withania, che aiuta il tuo corpo ad affrontare il cambio di stagione, controllando l'appetito e anche lo stress.

A pag. 62

L'ALLEATO



LO SPECIALE  
DI MARZO

## Sgonfia la pancia con l'inulina

Forse lo sapevi già: le fibre sono necessarie alla linea e alla salute. La novità è che c'è una super-fibra che fa crescere speciali batteri, naturalmente presenti nella tua flora intestinale, che ti permetteranno di eliminare il grasso più resistente, di vincere i gonfiori e di mantenere questi risultati nel tempo. Questa super-fibra è l'inulina. È contenuta nei cibi, ma puoi assumerla anche in versione concentrata, come integratore in polvere: ne basta un cucchiaino, due volte al giorno. Abbiamo preparato per te un programma semplice da seguire che dura dieci giorni, ma che comincerà a dare risultati già dopo 24 ore. È davvero questo il modo più naturale per perdere peso, perché sfrutta una forza dimagrante che è già dentro di te: i tuoi batteri bruciagrassi.

A pag. 42



ALIMENTAZIONE

## I cibi giusti per la massa magra

Ma a tavola cosa è meglio portare? In questo periodo nel quale hai bisogno di sprint ti serve un'alimentazione che nutra la tua massa magra.

È lei, costituita soprattutto da muscoli, che ti dà forza e che ti fa trasformare tutto quello che mangi in energia, riducendo gli accumuli adiposi. Ha bisogno di pesce, pollo, ma anche fagioli e lenticchie. E i cereali?

Ci vogliono quelli che hanno un maggior apporto proteico.

A pag. 54



PIATTI A CONFRONTO

## Panzerotti: così diventano light

La dieta, la linea... Se c'è chi ti dice che per questo devi rinunciare ai panzerotti, non ascoltarlo. Preparali nel modo giusto, così tagli solo le calorie, non il piacere di mangiarli. Ti suggeriamo quali ingredienti scegliere per il ripieno e come cuocere la pasta, ovvero ti sveliamo come fare dei panzerotti dimagranti.

A pag. 65



di Raffaele Morelli

# La molla per dimagrire? La presa di coscienza



ANNALISA HA VISTO LA SUA FIGURA NELLO SPECCHIO E NON SI È RICONOSCIUTA. I CHILI ACCUMULATI SENZA RENDERSENE CONTO L'AVEVANO TRASFORMATA: MA È BASTATA QUELL'IMMAGINE PER FAR SCATTARE UN NUOVO STATO MENTALE E CAMBIARE

**I**l principio dimagrante più importante? La presa di coscienza, l'accorgersi di quanto siamo ingrassati...

Annalisa (42 anni) si vede allo specchio una sera, quando torna a casa dal lavoro.

*«Di colpo ho visto la mia pancia, il collo gonfio, il mento... Ero diventata un'obesa senza accorgermene. Non ero più io. Pensai dottore, non ci facevo più caso. Di punto in bianco ho detto a me stessa: ora basta!».*

La presa di coscienza allo specchio è stata decisiva. Di colpo Annalisa ha cambiato

abitudini, si è messa a fare sport, a frequentare persone diverse, a leggere libri, cosa che non faceva più da anni. «Quell'immagine allo specchio mi ha cambiato la vita. Ho smesso di dirmi di dimagrire, ho smesso di fare

**“Perdere peso è  
una rivoluzione, serve  
la rottura di uno schema,  
c’è bisogno di decisioni rapide.  
Bisogna vedersi e...  
passare subito all’azione!”**

,,

*programmi, di riempirmi di buoni propositi. Mi sono vista per davvero... è bastato, in un attimo è cambiato tutto».*

È scattata la molla! Per dimagrire deve proprio “scattare la molla”, cioè uno stato mentale che spazza via le solite elucubrazioni mentali, i soliti ragionamenti,

le parole sempre uguali che diciamo a noi stessi. «Domani mi metto a dieta, cambio vita, ritornerò magra prima o poi...». Parole inutili, che stancano l'anima e lasciano tutto come prima, senza cambiare

niente. Rimandare... cronicizza il sovrappeso! Così è successo ad Anna.

*«La seguo da sempre e un giorno non so quando di preciso in me è scattata una molla... Purtroppo tutto quello che vorrei dirle è davvero tanto ma mi*

*limito a dirle che da quando ho preso coscienza di me stessa e di quello che mi piace senza rinunciarci, da quando ho capito che ognuno è a proprio modo, ho perso 10 chili, 10 chili di ansie, di insicurezze, di rinunce e preoccupazioni. Oggi a 31 anni mi vedo bella come non mai perché la bellezza è soprattutto uno stato d'animo. Grazie professor Morelli per i suoi saggi consigli!».* Dimagrire è una vera e propria rivoluzione interiore, la rottura di uno schema mentale e c'è bisogno di decisioni rapide e definitive. Bisogna vedersi e... passare all'azione. Così scatta la molla! Non perdere tempo a rimuginare, a chiedere consigli alle amiche, al marito, al partner. Gli altri ti dicono sempre che vai bene, hanno paura che tu ce la faccia, hanno paura di trovarsi di fronte una donna diversa, più forte, più bella. È la loro invidia che vuole

bloccarci e farci restare grassi. Come dice Anna, a farci ingrassare sono i nostri stati mentali: le ansie, le insicurezze, le rinunce e soprattutto il vedersi sempre uguali. Eleonora mi dice: «*Sa come ho fatto a dimagrire? Mi sono vista allo specchio bruttina, sciupata, stanca e grassa. Ho detto: no, io non sono quella lì, basta, così non va bene. E sono partita. Sa cosa mi ha fatto perdere 8 chili? Non volevo più essere brutta come mi sono vista».*

Io sposo appieno le parole di Anna, quando scrive: «*Oggi a 31 anni mi vedo bella*», così è stato per Eleonora.

Si dimagrisce per ritrovare la propria bellezza originaria, ognuno la possiede. E, appena ci rendiamo conto di averla perduta, dobbiamo correre a ritrovarla. ■

Raffaella

**È necessario  
spazzare via le solite  
elucubrazioni,  
i soliti ragionamenti  
le parole sempre  
uguali che diciamo  
a noi stessi**



# Un no agli altri per dire sì a te stessa

DESIDERI PERDERE PESO MA TUTTI VOGLIONO CHE MANGI, DICENDO CHE STAI BENISSIMO ANCHE COSÌ? È ORA DI DIRE: «CONTA SOLO QUELLO CHE VOGLIO IO!»

*Caro Dottore,*



“

*Con grande sacrificio, sto finalmente perdendo peso dopo tre anni di inutili tentativi. Il*

*punto è che tra un paio di settimane tornerò a casa, tra genitori e suoceri, per un fine settimana lungo e... prevedo il disastro. Io dico chiaramente che sono a dieta, che non posso fare strappi alla regola perché rischio di rendere vana tutta la fatica fatta. Ma so già che sarà una lotta. Prima sembrano assecondarmi poi preparano dolci e piatti grassi e straconditi. E al mio rifiuto si offendono. Nonostante mi vogliano molto bene, i miei parenti non riescono a capire cosa significa per me dimagrire e continuano a ripetermi "Cosa vuoi che sia un cucchiaino d'olio? Un pasticcino?". Peccato che proprio così io mi sono ritrovata i miei chili di troppo. Cosa posso fare?*

*Nadia*

Cara Nadia, c'è un momento della vita in cui tocca a noi! È un momento in cui le nostre radici, la parte più profonda di noi, il nostro Sé ci chama a realizzare noi stessi. È come se una voce misteriosa dicesse: «Nadia, ti sto portando verso la tua bellezza originaria, verso quella magrezza che ti spetta. Sappi che via via che ti avvicini alla tua meta ti verranno regalati i doni più preziosi tra cui la gioia di vivere, la realizzazione nel lavoro e la certezza di essere diventata indipendente». E del resto che vita può mai essere quella in cui la mamma, il papà, i suoceri, il fidanzato, o l'amante agiscono cercando di imporsi sul nostro destino? Sapessi quante persone mi hanno scritto raccontandomi della rabbia che provavano quando non riuscivano a sottrarsi a una cena-abbuffata a casa dei genitori oppure quando il partner diceva loro: «Ma perché ci tieni così tanto a dimagrire? A me piaci così!». E sai quando queste persone hanno scoperto l'indipendenza? Quando hanno trovato la strada della loro realizzazione? Quando, finalmente un giorno, davanti a mamme e suocere che, offrendo pietanze di ogni genere, dicevano loro: «Tu mangi troppo poco!» hanno trovato la forza di rispondere con tono perentorio: «È così... e

basta! Non voglio altro cibo!». È qui che si gioca la partita: chi è determinato e sicuro di sé toglie agli altri la possibilità di interferire nelle proprie scelte e annulla ogni tentativo di essere costretto ad aderire a un modello che non gli appartiene. Offerte di cibo e parole lusinghiere nascondono l'incapacità di accettare il tuo cambio di vita perché questo mette in discussione il loro schema mentale: chi è grasso, generalmente, vuole

**La prima  
e unica regola  
per dimagrire  
è impedire  
agli altri di entrare  
nel nostro mondo  
e condizionarlo**

che anche tu lo sia! Ma seguendo la tua rotta cosa può accadere: parenti, compagni e amici sono scontenti? Ti guardano storto? Ti fanno capire che non condividono le tue scelte? Ti fanno credere che ti ameranno meno? Poco importa.

A cosa può servire l'affetto di chi si oppone alla tua volontà? Del resto se ti accorgi che la ragione della felicità delle persone intorno a te è vederti aumentare di peso è tempo di andartene a gambe levate. ■



# Lo sport davvero efficace è quello che diverte

L'ATTIVITÀ FISICA DEVE ESSERE PIACEVOLE; SE È SOLO UNO SFORZO, INFATTI, STIMOLA MECCANISMI DI COMPENSAZIONE CHE FANNO CERCARE UN "PREMIO" IN CIBI IPERCALORICI

**N**on basta fare sport, bisogna anche divertirsi. Impegnarsi nell'attività fisica facendo leva solo sulla forza di volontà, non garantisce affatto benefici per la linea, anzi, può essere controproducente. È ciò che sostengono molti esperti ed è anche la tesi di fondo di alcuni studiosi della Cornell University, secondo cui i benefici dello sport sul peso forma si conservano nel tempo solo se esso è percepito come attività piacevole. Per dimostrarlo i ricercatori hanno messo a confronto due gruppi di persone che hanno svolto

la stessa attività fisica (una camminata a passo spedito); ma mentre chi faceva parte del primo gruppo ha avuto chiaro che si stava accingendo a fare esercizio fisico, ai membri del secondo gruppo è stato dato un lettore MP3 di cui è stato chiesto di valutare, durante la camminata, la qualità del suono (così da spostare l'attenzione dall'esercizio in sé all'ascolto della musica). Alla fine della camminata, tutti i partecipanti sono stati invitati a servirsi a un buffet libero. Si è osservato allora che chi aveva "solo" praticato sport ha consumato porzioni di cibo generose, scegliendo in prevalenza cibi ipercalorici, come budini al cioccolato. Coloro che avevano anche ascoltato musica, hanno invece preferito perlopiù cibi sani e ipocalorici, come mele e barrette ai cereali, in porzioni ridotte. Tutto ciò si spiega, secondo i ricercatori, con un effetto-compensazione, che indurrebbe chi vive lo sport come puro sforzo a ricercare, dopo averlo praticato, un "premio" in cibi ipercalorici. Meccanismo che non si instaurerebbe in chi invece vive l'attività fisica come momento di svago. ■



### LA CURIOSITÀ

## Anche ridere fa dimagrire

Ridere non solo fa bene alla psiche, rilassa e stimola la produzione di sostanze del benessere (come le endorfine) ma fa anche consumare calorie: lo hanno dimostrato ricercatori britannici del Comedy Research Project. Ridere vedendo ad esempio un programma comico della durata di un'ora farebbe bruciare, come è stato calcolato, circa 120 calorie. Numero che può cambiare a seconda del tipo di risata e dei muscoli coinvolti.



## ALIMENTAZIONE

# ANTIOSSIDANTI PER NON INGRASSARE

Mele, pere, fragole, ma anche tè e cipolle sono alcuni degli alimenti al centro di un ampio studio pubblicato sul British Medical Journal, volto a dimostrare come il consumo di cibi ricchi di antiossidanti non giovi solo alla salute, ma anche alla linea. I principi attivi contenuti in questi vegetali appartengono essenzialmente alla classe dei flavonoidi. Di natura diversa a seconda dell'alimento in cui sono contenuti (quelli delle fragole sono ad esempio antociani, quelli delle cipolle fanno invece parte dei flavonoli) questi composti svolgono però, nell'organismo, un'azione simile: proteggono le cellule dall'ossidazione e dall'invecchiamento, aiutando a mantenerne l'integrità. Queste sostanze ostacolerebbero però anche il sovrappeso; per dimostrarlo i ricercatori hanno studiato le abitudini alimentari di oltre 120.000 persone nell'arco di alcuni anni, monitorandone le abitudini alimentari e in particolare il consumo o meno di prodotti ricchi di flavonoidi. Lo studio ha permesso di stabilire che chi assume buone quantità di alimenti ricchi di tali sostanze è meno soggetto ad aumenti di peso, oltre a mostrare un generale migliore stato di salute.



## NOTIZIE IN BREVE

### Il gelso bianco aiuta a perdere i chili di troppo

I frutti di gelso bianco, un albero di origine orientale, sono noti per essere utili a tenere sotto controllo gli zuccheri nel sangue.

Uno studio pubblicato sulla rivista Journal of Biological Regulators and Homeostatic Agents ha dimostrato che il gelso bianco è a tutti gli effetti un alleato anche di chi vuole perdere peso; i ricercatori hanno osservato gli effetti dell'assunzione di estratti della pianta in un gruppo di persone in sovrappeso, posto a confronto con un gruppo di controllo. Al termine dello studio si è verificata, in chi aveva assunto il gelso, una diminuzione del peso corporeo ma anche della circonferenza di cosce e girovita.



### Le dimensioni dei piatti influenzano le porzioni

Le dimensioni dei piatti in cui mangiamo influenzerebbero la quantità di cibo che consumiamo e per diminuire le porzioni basterebbe mangiare in stoviglie più piccole; lo sostengono numerosi studi che hanno cercato di capire quanto i fattori ambientali determinino le nostre scelte a tavola. Alcuni ricercatori australiani hanno condotto una analisi dei risultati delle ricerche su questo tema; la loro conclusione è stata che non solo esiste una correlazione tra dimensioni dei piatti e cibo assunto, ma che è anche possibile manipolare le nostre percezioni, attraverso l'uso di stoviglie di diverse dimensioni, forma e colore, al fine di ridurre le porzioni, con benefici su linea e salute.



# *Per un anno 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.

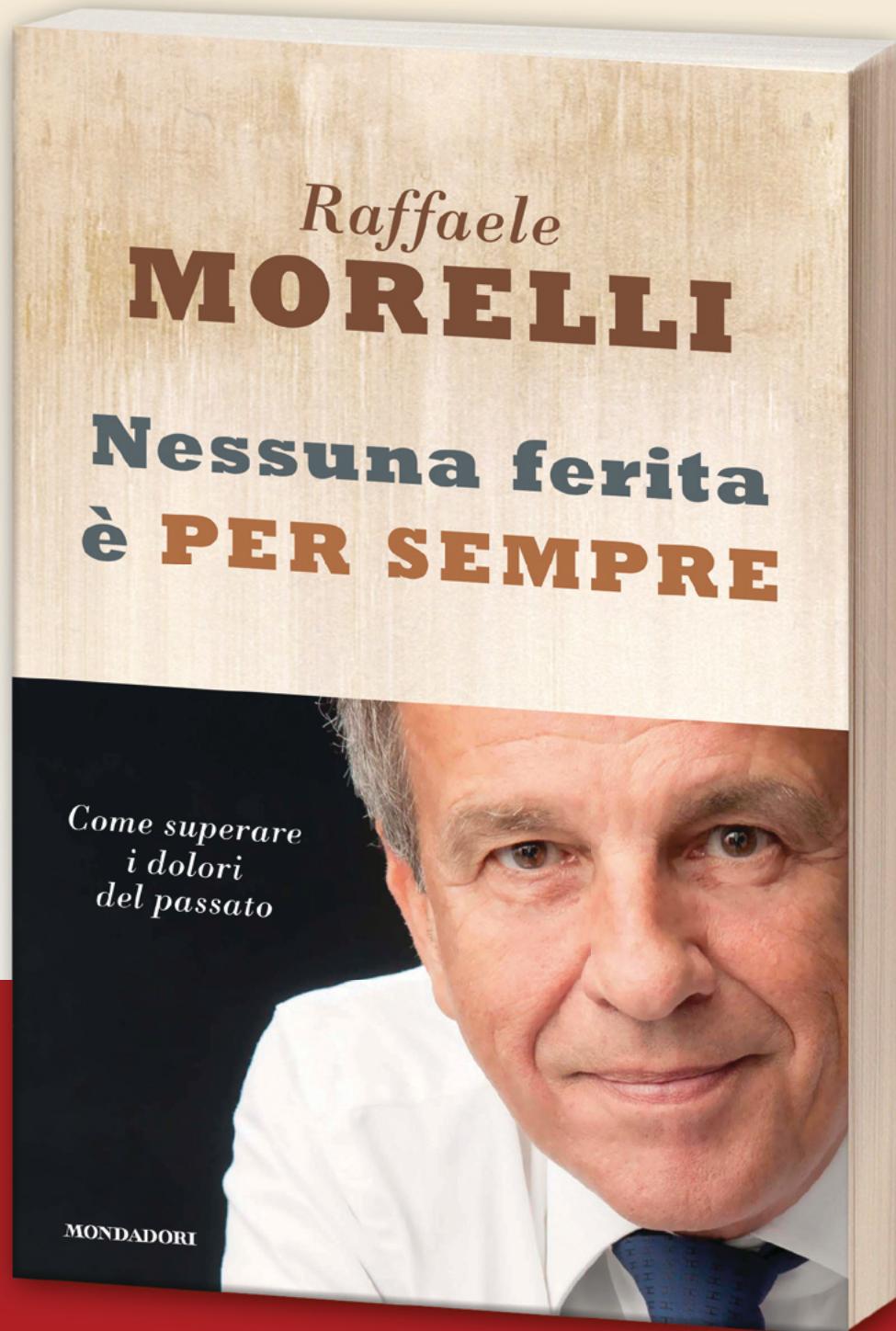
## ABBONARSI È FACILE!

- 📞 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](http://www.riza.it) oppure inviando i dati a mezzo fax al numero 02/58318162**
- Bonifico bancario iban: IT34A0521601617000000010302 (specificare la causale).**

# 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](mailto:dimagrire@riza.it),**  
indicando il tuo quesito  
e il nome dello specialista  
da cui desideri una  
risposta



## Questo mese parliamo di...

- Ho la cellulite anche sulle braccia.  
Come me ne libero? P. **16**
- Il mio colon irritabile mi sta  
facendo ingrassare... P. **17**
- L'appetito mi sveglia  
di notte. Perché capita? P. **18**
- I medicinali mi gonfiano, ma devo  
prenderli. Che fare? P. **20**
- Promettono una dieta "miracolosa".  
Mi devo fidare? P. **21**
- Colazione al bar: qual è la scelta  
più salutare e leggera? P. **22**

## RITENZIONE IDRICA

# Ho la cellulite anche sulle braccia. Come me ne libero?



### 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

“

**Salve,**  
*ho 52 anni e ho sempre avuto problemi di ritenzione idrica su glutei e cosce, ma ho notato che nell'ultimo anno si è sviluppata anche sulle braccia. Cerco di bere molto e tento di rassodarle con la ginnastica, per la verità con scarsi risultati. È corretto? Esiste un rimedio naturale che può aiutarmi?*

*Emma*

**L**a cellulite consiste nell'alterazione del pannicolo adiposo: le zone colpite assumono l'aspetto tipico a buccia d'arancia, conseguenza dell'accumulo di liquidi nel tessuto. Con l'andare del tempo si possono formare noduli duri, dolenti e grossi. Le origini del disturbo sono varie: la componente ormonale femminile, ovvero gli estrogeni, incide pesantemente. Ma concorrono anche altri fattori: abbigliamento troppo stretto, ad esempio, o alimentazione scorretta e ricca di grassi e carboidrati semplici, contraccettivi orali, carenza di vitamina B6, diabete mellito, dimagrimento eccessivo, smodata esposizione a fonti di calore, gravidanza, obesità, sedentarietà, stress...

### L'alimentazione prima di tutto

Depurazione e attività fisica sono molto utili, ma non bisogna dimenticare il riassetto nutrizionale. Un'alimentazione corretta e bilanciata, priva di eccessi e povera di sale e zuccheri semplici è fondamentale.

Può aiutarti anche la diliazione delle calorie giornaliere in cinque pasti (colazione, pranzo, cena e due spuntini).



### La natura viene in tuo soccorso

#### Con ananas, vite e centella dreni i tessuti

I rimedi fitoterapici vengono in tuo soccorso. La Centella asiatica riattiva il microcircolo e aiuta a dare tono alle fibre connettivali cutanee; la vite rossa (*Vitis vinifera*) è ricca di flavonoidi e antociani che prevengono la permeabilità capillare e favoriscono la stabilizzazione delle fibre di collagene. Altre alternative sono l'ananas (*Ananas sativus*), che contrasta gli edemi e migliora il drenaggio, e ippocastano (*Aesculus hippocastanum*), usato soprattutto per aumentare la resistenza capillare. Queste sostanze si trovano in commercio, associate o no, in diverse formulazioni: per il dosaggio fare riferimento al singolo prodotto.

## PROBLEMI INTESTINALI

# Il mio colon irritabile mi sta facendo ingrassare...



Risponde  
la dittaressa

Pamela Scarlata

Medico chirurgo Esperto  
in Medicina Funzionale  
dell'intestino e Nutrizione.  
Puoi contattarla scrivendo a:  
dimagrire@riza.it

“

**Buongiorno,**

*soffro da tempo di colon irritabile. Ci sono periodi in cui il mio intestino sembra essere praticamente bloccato e io mi gonfio e mi sento pesante, altri in cui invece è fin troppo attivo. Questo mi rende difficile anche mantenere un'alimentazione regolare e così ingrasso. Questo disturbo sta condizionando il mio rapporto con il cibo: per giorni mi nutro solo di riso bianco, poi torno a mangiare le verdure, ma sempre con estrema cautela. Sono costretta a conviverci o posso fare qualcosa per migliorare la situazione?*

Mariangela

Gentile Mariangela, un intestino irritabile, tra momenti di blocco e di iperattività, con conseguenti gonfiori addominali, ti obbliga a cambiare spesso stile alimentare. L'intestino inoltre non digerisce in modo adeguato gli alimenti e non li assimila nella maniera corretta, e ciò può portare a un aumento di peso e a squilibri nell'assorbimento dei minerali necessari per le cellule dell'intestino e del corpo, cosa che può determinare spesso stanchezza e cefalea. Puoi cercare di riequilibrare la situazione con qualche semplice accorgimento a tavola. Se predomina la pigrizia intestinale è utile assumere molti liquidi e fibre, se prevale la diarrea, molti liquidi e poche fibre; contro il gonfiore evita legumi, bevande gassate e frutta dopo i pasti.



### I consigli per placare i fastidi

#### Associa magnesio e semi di finocchio

Per reintegrare liquidi e minerali, è possibile bere un'acqua ricca di magnesio, minerale che regola i processi digestivi e interviene sull'intestino sia in caso di stipsi sia in caso di diarrea, perché lavora sulla muscolatura della parete intestinale alleviando gli stati infiammatori e riportando il pH ai valori di alcalinità. Contro stipsi e gonfiiori si può ricorrere anche, meglio a fine pasto, ai semi di finocchio, che vantano proprietà antinfiammatorie e possiedono anche una significativa attività antispastica utile in caso di crampi addominali.

## CATTIVE ABITUDINI

# L'appetito mi sveglia di notte. Perché capita?



**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,**  
sono una persona piena di entusiasmo e forza di volontà, credo di dimostrarlo in tanti aspetti della mia vita tra cui il lavoro, che amo a tal punto da dedicargli la maggior parte della giornata. Ma ultimamente non mi sento più la stessa: mi sembra di essere senza forze e, soprattutto, mi sveglio spesso nel cuore della notte con una smisurata voglia di dolci. Come posso spegnere questo appetito innaturale?

Katia

**R**icerche recenti dimostrano che gli zuccheri contenuti nei dolci agiscono direttamente sul cervello causando una vera e propria dipendenza: il corpo continua a richiederne, anche quando non ne ha effettivamente bisogno. Inoltre il desiderio di zuccheri è spesso più forte di quello che proviamo per altri alimenti, come i grassi. Gli zuccheri infatti sono in grado di stimolare i cosiddetti "ormoni del buonumore", come serotonina ed endorfine, sostanze chimiche che in-

ducono un breve e transitorio aumento dell'energia e spesso migliorano l'umore, ma quando si esaurisce l'effetto ci si ritrova più stanchi di prima.

### **E se fosse vera fame?**

L'appetito che ti sveglia nel cuore della notte può avere a che fare con quello che mangi o non mangi durante il giorno. Cerca innanzitutto di capire se non si tratta davvero di fame, perché i tuoi pasti non sono stati completi o correttamente bilanciati.



### **La strategia giusta**

#### **Riduci gli zuccheri e mangia frutta secca**

Trova il tempo per mangiare bene. Un pasto bilanciato ti farà stare meglio e allo stesso tempo preverrà le eventuali "ricadute" delle ore successive. Quando scegli cosa cucinare, preferisci cibi salutari e davvero rinvigorenti: proteine, fibre e carboidrati complessi. Aumenta il consumo di frutta secca nel corso della giornata ed evita i cibi preconfezionati, ricchi di zuccheri e di sale.



# 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

TERME DI BOGNANCO

[www.bognanco.net](http://www.bognanco.net) - [info@bognanco.it](mailto:info@bognanco.it) - tel. +39 0324 234109

Direttamente a casa tua in 48 ore cliccando su [www.bognanco.net](http://www.bognanco.net)  
oppure telefonando al numero +39 0324 234109 o al numero verde 800 126453

## EFFETTI COLLATERALI

# I medicinali mi gonfiano, ma devo prenderli. Che fare?



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

“

**Salve dottore,**  
*dopo alcuni problemi familiari mi sono stati prescritti dei farmaci antidepressivi. Ho iniziato a prenderli da 3 settimane e ho notato subito un aumento di peso (circa 7 chili) e un gonfiore diffuso. Però al momento non posso smettere di prendere queste medicine. Perché mi fanno questo effetto? Esiste un rimedio?*

Simona

**A**nche i farmaci hanno il loro “peso”. I chili in più possono essere, infatti, un possibile effetto collaterale di molti medicinali, tra cui la maggior parte degli antidepressivi. Alcune ricerche hanno mostrato che gli antidepressivi fanno aumentare di peso all'inizio del trattamento (nei primi 3 mesi); ma anche negli studi a lungo termine, peraltro pochi, vi sono evidenze simili. Questo effetto collaterale è dunque un elemento di cui occorre tenere conto nel contesto di un piano di cure globale, specialmente in persone che possono avere una predisposizione al sovrappeso (sesso femmi-

nile, familiarità, assunzione anche di altri psicofarmaci, e via dicendo) per potenziare le strategie preventive.

### Ecco i tuoi alleati a tavola

Chi assume questi farmaci, deve cercare di pesarsi una volta a settimana, di limitare bevande e alimenti ipercalorici e di introdurre nella dieta un'adeguata quantità di fibre, frutta e verdura.

È importante anche controllare e cercare di evitare il fenomeno del “grazing” che potremmo tradurre come piluccamento alimentare, comportamento particolarmente nocivo per il suo effetto sul peso corporeo.

### L'aiuto in più

#### Ecco il mix che depura

Come in tutte le cure farmacologiche che durano a lungo, può essere indicato un processo di depurazione dell'organismo. Può fare al caso tuo un ciclo a base di gemmoderivati come Citrus limonum e Betula verrucosa. La posologia consigliata è in genere di 50 gocce di ciascun rimedio, tre volte al giorno per tre mesi.



## PROGRAMMI DA NON SEGUIRE

# Promettono una dieta “miracolosa”. Mi devo fidare?

“

**Buongiorno dottore,**

sento spesso parlare di nuove diete.

Alcune si definiscono chetogeniche e di recente ho sentito molto citare la “liposuzione alimentare”. Il trattamento prevede un regime basato solo su proteine e verdure, con in più l’assunzione di un integratore che innesca nel corpo un meccanismo che lo obbliga a “bruciare” le sue riserve di grasso. Promettono risultati eccezionali in poche settimane. Online ho letto diversi commenti positivi su questo trattamento, ma mi rimangono molti dubbi, perché a prima vista vedo il programma decisamente sbilanciato sul fronte delle proteine. Lei cosa ne pensa? Grazie. Eleonora

Penso che non ci sia nessuna novità miracolosa: ci troviamo di fronte all’ennesima dieta proteica che di originale ha solo la trovata di un nome accattivante. Gli ideatori sono convinti che il loro è un metodo “assolutamente normoproteico”, ma nelle formule in genere adottate il risultato è un apporto proteico che andrebbe quasi bene per un professionista di triathlon, insomma iperproteico. Il fantomatico integratore previsto nel trattamento è un mix di aminoacidi (un’altra fonte proteica), che qui non è giustificato essendo più correttamente indicato nelle diete povere di proteine.

### I benefici devono durare nel tempo

I commenti positivi non stupiscono ma non devono trarre in inganno: indubbiamente chi è in sovrappeso oppure obeso e sta seguendo uno stile alimentare disordinato trarrà giovamento da una dieta chetogenetica, perché mettere ordine all’alimentazione, in qualunque modo lo si faccia, fa perdere peso. Ma i veri risultati sono quelli che si vedono a distanza di almeno un anno. La dieta deve essere uno stile alimentare equilibrato, inserito in uno stile di vita altrettanto salutare.



### Facciamo chiarezza

#### Chetogenesi: cos’è?

Diverse “nuove diete” si definiscono chetogeniche e basano la perdita di peso sul meccanismo della chetogenesi. L’idea è quella di un regime alimentare ricco di proteine e lipidi e poverissimo di carboidrati. In questo modo i livelli di glucosio si abbassano oltre i limiti e l’organismo, non potendo più usare gli zuccheri come fonte di energia, è “costretto” ad attingerla altrove. Questo “lavoro extra” che viene imposto al corpo aumenta le calorie bruciate e favorisce lo smaltimento del grasso, ma allo stesso tempo intossica e sovraccarica fegato e reni e sottopone l’organismo a troppo stress.

## FUORI CASA

# Colazione al bar: qual è la scelta più salutare e leggera?



**Risponde  
la dottoressa**

**Laura Onorato**

farmacista e nutrizionista biologa.

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

“

**Gentile nutrizionista,**

*per questioni di tempo e comodità faccio spesso colazione nel bar sotto l'ufficio, di solito prendo un cappuccino con almeno una bustina di zucchero e una brioches alla marmellata. È uno dei pochi piaceri che mi concedo, ma solo quando ho iniziato a tenere un diario alimentare mi sono resa conto di quanto pesasse sulla mia dieta! Cosa posso ordinare per rendere questo momento di pausa il più possibile salutare e light?*

*Emiliana*

Cara Emiliana, il problema è che la colazione al bar è, in genere, molto calorica e ad alto indice glicemico. Ciò significa che fa alzare rapidamente gli zuccheri nel sangue e causa un rilascio immediato di insulina, che favorisce l'accumulo di grasso. Al contrario della colazione che si fa a casa, poi, non puoi avere il totale controllo su dosi, varietà di prodotti e ingredienti. Alcuni suggerimenti, però, pos-

sono aiutarti ad “alleggerire” la tua ordinazione e a renderla più salutare e meno calorica.

### Parola d'ordine: alternare

La prima regola è: cambiare ogni giorno! Non fare sempre la stessa colazione, ma prova abbinamenti diversi. Da bere puoi scegliere un tè verde, un latte caldo con il caffè o una spremuta fresca. In generale è sempre meglio non zuccherare nessuna bevanda, se non puoi farne a meno usa la stevia. Attenzione a cappuccino e latte o caffè macchiato a freddo: la schiuma e la differenza di temperatura tra i due liquidi potrebbero causare acidità di stomaco.

### Fai quella salata!

Alla bevanda associa sempre qualcosa da mangiare. La scelta migliore in assoluto è la colazione salata: un toast con una fetta di prosciutto cotto e poco formaggio ha praticamente le stesse calorie della brioches ma, contenendo proteine, è più bilanciato e salutare. Un'altra alternativa può essere una fetta piccola di plumcake o torta artigianale (niente farcite!), oppure, saltuariamente, una brioche integrale vuota. Ma se il tuo bar di fiducia non ha queste opzioni, ogni tanto, limitati al caffè o al tè e porta da casa una barretta non zuccherata.



# STITICHEZZA

Vai in bagno di rado?  
Ti scarichi poco, a fatica e... non del tutto?  
Avverti gonfiore e pesantezza?

PROVA  
**PLURILAC®**  
COMPRESSE MASTICABILI



20  
compresse  
masticabili

IN FARMACIA

**PLURILAC® COMPRESSE MASTICABILI** è un integratore alimentare formulato su basi naturali, una felice associazione di antico e moderno per affrontare tutte le sfaccettature del problema stitichezza. Contiene estratto di **Tamarindus indica** ed una miscela bilanciata di tre piante officinali tipiche della zona himalayana: **Phyllanthus emblica**, **Terminalia bellerica** e **Terminalia chebula**.

Completa la formulazione una fonte di acidi grassi a catena corta: i ben noti SCFA.

**Modalità d'uso:** 1 compressa masticabile al giorno, dal gradevole sapore di Tamarindo, preferibilmente prima di coricarsi.

Per favorire la regolarità del transito intestinale si raccomanda uno stile di vita sano con un buon livello di attività fisica, l'assunzione durante la giornata di abbondanti liquidi e di cibi ricchi di fibre.

Leggere le avvertenze riportate sull'astuccio.

**Regolarità del transito intestinale**  
*Terminalia bellerica - Terminalia chebula - Tamarindus indica*

**Funzionalità epatica**  
*Phyllanthus emblica*

**Normale volume e  
consistenza delle feci**  
*Tamarindus indica*

**Alphrema**  
Alphrema srl

via Caduti della Liberazione, 48  
21047 - Saronno (VA)

tel. +39 02 963 190 01  
fax +39 02 967 052 40

[www.alphrema.it](http://www.alphrema.it) [info@alphrema.it](mailto:info@alphrema.it)

# amicolon

NATURAL  
POINT

## ... BENESSERE INTESTINALE

Combinazione sinergica di erbe,  
fibre naturali di psillio e vitamina C  
per la salute del tuo intestino



Confezione  
da 100 caps  
vegetali

Cod. Prodotto:  
924870138



- DIGESTIONE LENTA E DIFFICILE
- GONFIORE ADDOMINALE
- FREQUENTE STANCHEZZA  
E SENSAZIONE DI DEBOLEZZA
- INTESTINO PIGRO

**Amicolon**, è una combinazione sinergica di erbe, fibre naturali di Psillio e vitamina C. **Psillio**, ottima fonte di fibre, è una pianta che esercita un'azione emolliente e lenitiva sul sistema gastro-intestinale; **chiodi di garofano**, **zenzero** e **rabarbaro** sono alcune delle piante presenti nella formula che insieme facilitano le regolari funzioni intestinali, così da favorire la pulizia dell'intestino.

L'aggiunta di **vitamina C** completa il profilo del prodotto, contribuendo alla normale funzione del sistema immunitario.

**Amicolon** della Natural Point viene prodotto secondo elevati standard qualitativi, non contiene coloranti, dolcificanti.

È in vendita nelle erboristerie, farmacie e negozi di alimentazione naturale.

Richiedi gratuitamente o scarica dal sito l'opuscolo informativo con il programma di pulizia intestinale.



Natural Point srl - via Pompeo Mariani, 4 - 20128 Milano  
tel. 02.27007247 - [www.naturalpoint.it](http://www.naturalpoint.it) - [info@naturalpoint.it](mailto:info@naturalpoint.it)

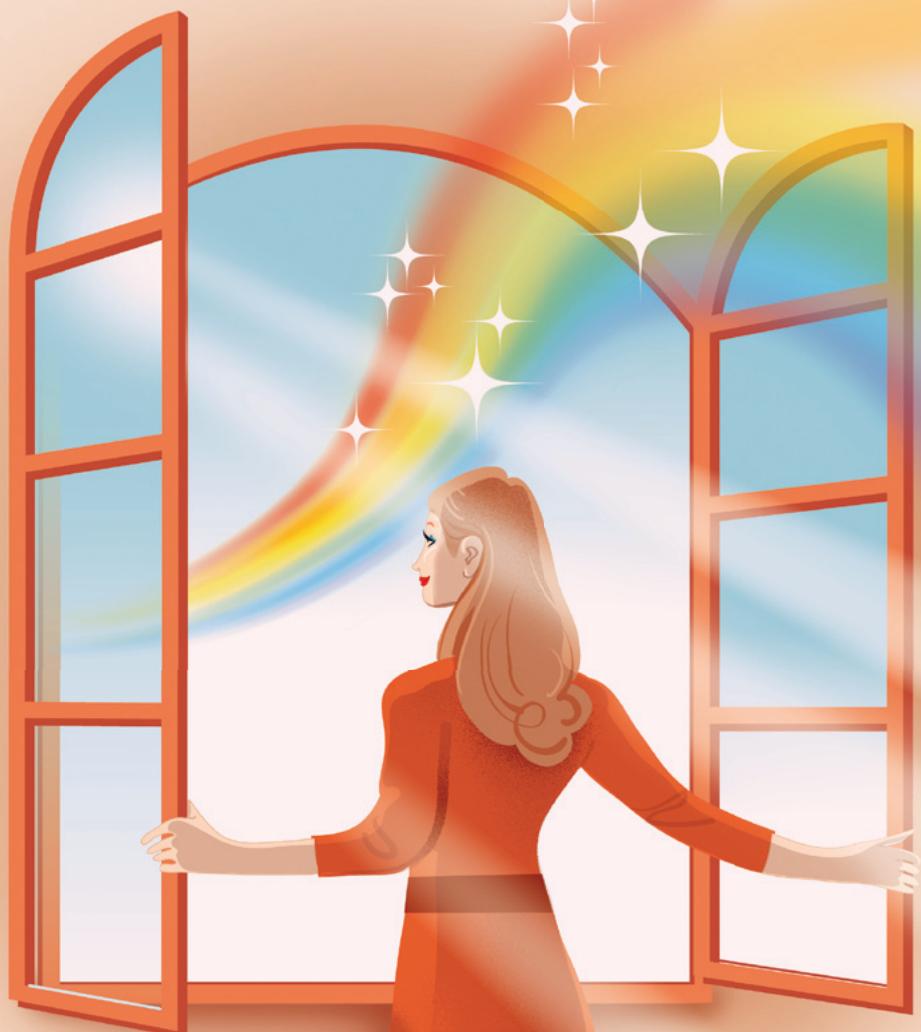


# [ PSICHE ]

## *Pensa magro*

Perdi peso solo se  
**vivi nel presente**

La mente che ti aiuta a bruciare i chili di troppo è quella che vive e gode appieno il "qui e ora": né i rimorsi di ieri né i progetti per domani hanno la forza per riuscire a cambiare le cose. Quindi per dimagrire il giorno giusto è oggi! P. 26 >



### IL TEST

Sai stare in equilibrio tra passato e futuro? P. 32

### IL CORPO PARLA DI TE

L'intolleranza... una forma di difesa P. 36

### L'ESERCIZIO MOTIVAZIONALE

Coltiva i germogli. Impari a far sbocciare l'energia del cambiamento P. 38

# Via i rimpianti e dimagrisci!

RIPENSI SEMPRE A CIÒ  
CHE È ANDATO STORTO?  
ATTENTA, COSÌ LA MENTE  
SI BLOCCA E IL METABOLISMO  
RISTAGNA. MA BASTA POCO  
PER FAR SOFFIARE ARIA NUOVA!

“

*Quel tempo felice  
non tornerà più, purtroppo.*

*È troppo tardi,  
non si può più fare niente.*

*Se avessi agito  
diversamente, ma ormai...*

”

**A**l liceo Michela era così magra che la chiamavano Sottiletta. Oggi invece ha 40 anni, due matrimoni falliti alle spalle e di Sottilette ne vede due, una dentro l'altra come le matrioske. «*Il tempo ha lavorato contro di me, ho fatto tanti errori ma non si può tornare indietro*», sospira amareggiata cercando di infilarsi nei jeans. Per un po' ha lottato aggrappandosi al passato e alle diete, ma senza successo: «*È come se ci fosse sempre una sabotatrice dentro di me, una parte cattiva, pigra e masochista che vuole distruggermi e ha fatto fallire tutti i miei sforzi di essere felice, e anche di restare in forma*». Michela vive tra un passato felice e irraggiungibile e un presente ostile da cui vorrebbe fuggire, all'indietro. Come si può uscire da questo labirinto mentale che minaccia la felicità e la forma fisica? Michela c'è riuscita grazie a un esercizio imparato a un corso di autostima.

Continua a pag. 28





Chi ingrassa dà spesso la colpa a eventi del passato: scelte sbagliate, amori finiti, tradimenti. Si rifugia in un angolo in compagnia dei lamenti e... di tanto cibo per consolarsi

## Le tre cose da fare per cambiare da subito

- 1** Smetti di lamentarti di quello che sei
- 2** Non cercare di riparare situazioni passate
- 3** Trasforma il dolore che senti in energia viva

# Quella persona in sovrappeso con lo sguardo rivolto al passato è solo **lo strato superficiale di te**

EMOZIONI

PUOI TOGLIERLO COME FAI CON UN VESTITO TROPPO STRETTO CHE TI SOFFOCA. COME? DANDO SPAZIO A TUTTO CIÒ CHE TI FA STARE DAVVERO BENE



Segue da pag. 26

*«Se pensi ci sia un lato di te che ti sabota - le hanno spiegato - quello è proprio il tuo lato forte, il tuo alleato. Lottare contro le voci che ti dicono: "Tanto non cambierà mai niente, ormai non puoi essere felice" le fa solo diventare più forti. Inizia invece a dialogarci. Chiudi gli occhi e immagina di dare un volto e un nome al tuo volto "cattivo e sabotatore", portalo con te ogni giorno, chiedi il suo parere». Michel e il suo lato "Killer" (così l'ha chiamato) ora vanno sempre in giro assieme e lei non fa niente senza ascoltarlo. E da quando si comporta così la lotta interiore è terminata d'incanto: è diventata più determinata e ha perso ben 10 chili in pochi mesi.*

## Occasioni di rinascita

«Chi ingrassa ha sempre in mente una sofferenza, una scelta sbagliata, errori compiuti nel passato. Così vive di rimpianti. La mente che rimpiange è una zavorra per l'anima e per il metabolismo», spiega Raffaele Morelli nel libro «Dimagrire senza dieta» (Mondadori). Matilde ad esempio ha lasciato lavoro e carriera per sposarsi con il suo "fidanzato storico" con cui stava fin da ragazzina. Ma dopo 10 anni assieme non troppo eccitanti - e 15 chili di troppo accumulati - lui la lascia per un'altra. Lei crolla e nei mesi successivi mette su altri 15 kg. «Ho perso l'uomo della mia vita, ingrasso per quello». Ogni volta che ci ripensa il dolore si accuisce e lei lo narcotizza col cibo. Finché un giorno incontra un altro uomo e si innamora. Riprende in mano la professio-



## La chimica delle emozioni

### Brucia più grasso la passione della palestra

«Ingrassare è innaturale: chi ingrassa ha la mente prigioniera», scrive Raffaele Morelli. Perché accade? Le atmosfere emotive in cui siamo immersi hanno un retroterra “chimico” nel cervello: neurotrasmettitori si attivano o vengono inibiti, con ricadute a cascata su tutto il corpo, compresa nutrizione e metabolismo, funzioni essenziali per sopravvivere. Uno stato mentale rivolto al passato e l’ansia per il futuro attivano la produzione di cortisolo, ormone legato allo stress. L’organismo interpreta insomma la situazione infelice come potenzialmente pericolosa e fa ciò che la natura ritiene corretto fare: si prepara all’evento accumulando scorte. Se lo stress è di breve durata ciò non ha ricadute, ma se dura giorni, mesi, anni, tutto il metabolismo viene modificato.

Ci si nutre di più, le dosi di zuccheri sono maggiori, l’accumulo di riserve di grasso più intenso: insomma perdiamo la nostra forma e ingrassiamo. Il contrario avviene quando l’atmosfera mentale cambia: gioia, passione, interessi innescano reazioni che consentono di bruciare le scorte e di non sentire il bisogno di accumularne altre.

ne abbandonata e ritrova la passione per il lavoro. E senza fatica perde tutti i chili accumulati. Ripensando al passato capisce che già da tempo l’amore con l’ex marito era finito e lei non voleva ammetterlo; il tradimento e il dolore in realtà l’hanno liberata. Ingrassava perché non voleva lasciar fluire la vita!

#### Dopo un abbandono

Come Matilde, molte donne ingrascano dopo un abbandono. Il cibo diventa un biberon da succhiare per lenire il dolore. Ma non è vero che ingrassi perché sei stata abbandonata: lo fai perché hai perso la tua energia profonda. Continui a girare intorno a quei pensieri, a parlare della tua sfortuna, a lamentarti con gli altri. Crei un’atmosfera mentale immobile e l’energia ristagna, come il metabolismo. Niente fa ingrassare come recitare costantemente il personaggio del sofferente deluso, arrabbiato o tradito. Ma quello che credi di essere è solo qualcosa che ti si è appiccicato addosso. Giorgia, ad esempio, appena divorziata pensava che la sua vita fosse al capolinea. La conferma era nella bilancia: ormai aveva così tanti chili

Invece di mettersi a dieta è più utile dirsi: «Voglio scoprire il mio volto nascosto». Come si comincia? Facendo scelte d’istinto

addosso che nessun uomo l’avrebbe voluta più. «Per dimagrire - spiega ancora Morelli - bisogna cominciare a dirsi che quella persona in sovrappeso che siamo diventati è solo lo strato superficiale di noi stessi. Nascosto vi è ben altro. Un altro uomo o un’altra donna che stanno rintanati in quel corpo ingrasato. Il grasso copre l’altra faccia di me, quella nascosta che non si rivela perché è troppo forte la mia facciata esteriore. Invece di mettersi a dieta è più utile dirsi: voglio scoprire il mio volto nascosto. Come si comincia? Facendo cose strane, scelte d’istinto». La scelta d’istinto di Giorgia è stata entrare nel negozio sulla cui vetrina ha visto la pubblicità di un corso di canto. Da quanti anni non cantava più... Eppure da ragazza pensava che sarebbe stata quella la sua vera strada. Non si accorge nemmeno che sulla locandina c’è il nome del suo insegnante di canto di allora. Lo incontra alla prima lezione e di colpo si ricorda quanto da ragazza fosse bella e corteggiata dagli uomini: l’aveva scordato! Ora che ha ritrovato “l’altra donna” dentro di lei niente può fermarla. Nemmeno i chili in più, bruciati in poco tempo.

# Le soluzioni

## Così fai entrare di slancio il presente nella tua vita

QUANDO TI OCCUPI DI CIÒ CHE TI STA ATTORNO E COLMI LE TUE GIORNATE DI NOVITÀ, IL CORPO SI RIATTIVA E IL METABOLISMO VOLA

Per sbloccare la mente e anche il metabolismo che ristagna servono poche semplici azioni, purché fatte mettendosi nello spirito giusto. Non sono pillole miracolose, ma stimoli per gettarsi alle spalle il passato e iniziare a camminare con le proprie gambe.

### 1 Non lamentarti in continuazione

Le parole sono importanti, si dice, ed è vero perché si comportano come semi: da esse ne nascono altre e quando risuonano nel mondo interiore tutta la mente diventa in breve tempo come una stanza piena di echi e rimbombi, un ginepraio inestricabile, una palude invalicabile di radici aggrovigliate. Parlare con se stessi delle proprie sfortune o delle proprie ferite, lamentarsene spesso con gli altri, farle diventare il centro del proprio mondo non fa che alimentare pesantemente le sensazioni di dolore e di rassegnazione, che poi rallentano il metabolismo. Serve pulizia mentale. E un metodo semplice per farla è parlare meno di se stessi: sia con gli altri che dentro di sé. Questo semplice atteggiamento è in grado in breve tempo di modificare tutta la gerarchia degli interessi, lasciando spazio perché nuove sensazioni si affaccino. E grazie alle novità tutta l'atmosfera mentale può cambiare, come un'aria fiorita di primavera che penetra dentro stanze chiuse da anni.



## 2 Non devi riparare ciò che è stato ma imparare a lasciarlo andare

«Se non avessi detto quella frase; se non avessi fatto quella scelta; se non l'avessi sposato; se non avessi lasciato quel lavoro...». La mente piena di "se" è lontana dal presente e quindi anche da se stessa: crede di vivere, ma lo fa in un tempo, il passato, che non esiste più. Come uscirne? Non con la buona volontà o con le belle frasi tipo: "la vita continua, "non può piovere per sempre", "devi farcela!". Se ne esce accettando di cedere al dolore. La risposta alle ferite del passato non è affannarsi per rimediare. Ciò che è rotto si doveva rompere. La risposta è, almeno per un po', staccarsi

da tutto, tornare in se stessi, rallentare, come fa il seme nella terra. Nel buio e nel silenzio il seme dimentica l'estate perduta e solo si prepara a fiorire in primavera. E nel farlo, non a caso, si gonfia: serve un po' più di energia per rinascere. Quindi non fare un dramma per qualche chilo in più: sono temporanei e li perderai senza fatica nel nuovo tempo che ti aspetta. Perché ritrovare se stessi, i propri interessi, il proprio carattere, le proprie passioni è il modo migliore per far pace col passato e lasciarlo finalmente andare al suo destino naturale, che è l'oblio e il ricordo affettuoso.

## 3 Trasforma il dolore in energia tutta da spendere

Inutile tentare di scacciare i brutti pensieri, che siano di rabbia o di tristezza. È vero che ogni volta che provi a riemergere, ad esempio per ritrovare la tua forma attraverso una dieta, ti boicottano. Ma questo significa solo che vogliono essere ascoltati. Non taceranno certo perché tu glielo ordini! Devi capire che ne hai bisogno, perché proprio quelle emozioni sono la tua parte "viva", anche se attualmente remano contro. Ma se non li porti dalla tua parte, non avrai mai l'energia che ti serve per rifiorire e aprirti al nuovo. Ecco come puoi fare.

### L'ESERCIZIO

#### Immagina la luce delle tue emozioni

In un momento di calma mettiti comoda, chiudi gli occhi e ascolta per un paio di minuti il tuo respiro. Poi porta l'attenzione alle emozioni "negative" che ti affollano la mente: rimpianti, amarezza, ansia, rassegnazione. Quei ricordi, quei volti, quelle frasi, pensali come una sfera di energia colorata, del colore che vuoi tu, che fluttua davanti a te. Poi porta l'attenzione sulle emozioni positive che a sprazzi colorano le tue giornate e di sicuro rivedi nel passato: gioia, spensieratezza, voglia di fare, passione. Sono una seconda sfera colorata davanti a te. Ora immagina di tenere le due sfere una nella mano destra e una nella mano sinistra. Osservale, senza giudicare. Poi immagina che le due sfere si fondano in una multicolore e splendente: prendila tra le mani e portala all'altezza del cuore. Sentiti invadere dal suo calore e abbandonati a tutte le emozioni spontanee che affioreranno. Poi lentamente falla sfumare e con calma riapri gli occhi e torna alle tue occupazioni.



# Sai rimanere in equilibrio tra passato e futuro?

È QUESTO IL SEGRETO PER VIVERE  
IL PRESENTE E NON RESTARE BLOCCATA  
DA ATTIVITÀ MENTALI "INGRASSANTI",  
COME RIMPIANGERE E RIMUGINARE

di Maria Grazia Tumminello, psicologa e psicoterapeuta

**C**ontinui a rimpiangere il tempo in cui entravi agilmente in una taglia 42 e avevi un metabolismo che ti permetteva di mangiare di tutto senza mettere su neppure un etto... Pianifichi acquisti e rivincite che potrai concederti quando finalmente avrai perso almeno cinque chili... Nel frattempo, distratta dal passato e dal futuro, mangi senza controllo. Il nostro corpo ingrassa e dimagrisce nel presente, noi invece nel presente ci stiamo poco e male. Più volenteriosi rimpiangiamo ciò che non c'è più o fantastichiamo su ciò che non c'è ancora. Lamentele e aspettative irrealistiche però ostacolano la perdita di peso perché ci rendono poco vicini a noi stessi e a quello che facciamo, e distolgono l'attenzione dai ritmi e dai segnali che il corpo ci invia per aiutarci a dimagrire adesso. E tu sai stare nel presente, sai ascoltare i veri bisogni del corpo? Rispondi alle domande del test che abbiamo preparato per te e scopri se c'è qualcosa che ti ostacola.

1

**Sei stanca, ma tra una settimana andrai in vacanza**

- A. Intanto ti riposi come puoi
- B. Fantastichi il relax e stringi i denti
- C. Mangi per tirarti su

2

**La dieta è agli sgoccioli... che farai?**

- A. Continuerai a mangiare poco
- B. Hai paura di lasciarti andare
- C. Ti concederai il tuo piatto preferito

3

**Hai preso un altro chilo eppure hai mangiato poco**

- A. Evidentemente qualcosa non va
- B. Ti lamenti del metabolismo
- C. Allora non dipende dal cibo!

4

**Ti propongono gli straordinari ma sei esausta**

- A. Rifiuti senza pensarci due volte
- B. Accetti per paura che un rifiuto ti danneggi
- C. Ti sacrifichi: i soldi fanno comodo

**Il profilo che ti corrisponde è quello**



**5**

**Nonostante tu sia ben vestita, pettinata e truccata non ti piaci**

- A. Al naturale sei meglio
- B. Non sei più quella di un tempo
- C. Finché non dimagrirai...

**6**

**Una collega più magra indossa un abito che hai anche tu**

- A. Ognuna lo porta a modo suo
- B. A lei sta meglio
- C. Lo metti via per evitare il confronto

**7**

**A pranzo hai esagerato...**

- A. Non avrai fame a cena
- B. Piangi lacrime di coccodrillo
- C. Ti rifarai domani... se riesci

**8**

**Trovi una foto in cui eri magra e giovane**

- A. Sei sempre tu, ma più acerba
- B. Senti una gran tristezza
- C. La metti via stizzita

**9**

**Il futuro ...**

- A. È affascinante perché imprevedibile
- B. È sempre incerto
- C. È una speranza

**10**

**Di cosa hai nostalgia?**

- A. Di nulla: tutto ha il suo tempo
- B. Puoi rimpiangere tutto
- C. Della giovinezza

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



# Perdi peso o ingrassi? Dipende da cosa fai ora

È quello che scegli di fare giorno per giorno che può cambiarti: tutto il resto non conta nulla

MAGGIORANZA  
di  
**A**

## Ti godi l'oggi e ti nutri più di vita che di cibo

La vita è adesso e tu ne sei consapevole e la vivi attimo per attimo, godendo anche delle più piccole gioie che offre e cercando di cogliere i frutti di tutte le sue stagioni. A guidarti è un'istintiva ricerca del piacere e dell'equilibrio ma anche l'attenzione curiosa nei confronti di ciò che ti circonda. In questo modo sei in grado di cogliere dettagli e sfumature interessanti che nutrono il bisogno di novità e di sorpresa.

### Che cosa ti mantiene in linea

Sai leggere i segnali del tuo corpo e li rispetti. Mangi quando hai fame, quel che l'organismo ti richiede, nelle giuste quantità: è difficile che ti abbuffi.

### Le tue strategie antifame: tanti piccoli premi

- Apprezzare i sapori e le cotture semplici.
- Cucinare più con amore che per dovere.
- Cercare la gratificazione in tutto ciò che fai.
- Evitare di punirti quando sbagli.

MAGGIORANZA  
di  
**B**

## Rimpianti e aspettative ti rendono insoddisfatta di quello che sei

C'è sempre qualcosa che manca, che era meglio prima, che potrebbe essere meglio domani. Il presente è un terreno molto fragile sul quale non sei mai davvero in grado di mettere le tue radici. Spesso hai nostalgia di ciò che hai perso, ansia per ciò che verrà.

**Perché ingrassi: non dai valore a quel che hai**  
Desideri sempre quello che non puoi avere, nel piatto come nella vita. Per questo non sei mai sazio né appagato.

### L'atteggiamento giusto: è tutto qui e ora

- Guarda quel che hai e non ciò che ti manca.
- Cerca la magrezza che puoi avere adesso.
- Rendi il più appetibile possibile tutto quel che metti nel tuo piatto, ogni giorno.
- Rallenta ogni gesto, fai con calma.
- Anche con la dieta non avere troppa fretta, accetta di dimagrire lentamente.
- Offri a te stessa un piccolo premio che non si mangia e conceditelo ogni giorno.

MAGGIORANZA  
di  
**C**

## Vivi giorno per giorno, ma se sei nei momenti difficili scappi dalla realtà

Cerchi di vivere giorno per giorno, senza impegnarti in troppi progetti, concentrandoti su quello che fai, ma quando le cose non vanno bene, la tua strategia è la fuga: ti rifugi nei bei tempi che furono, nelle fantasie e ti consoli col cibo per riempire il vuoto e la frustrazione che ti assalgono. Così quella che doveva essere una forma di difesa si rivela in realtà una trappola: più scappi e più la realtà diventa ostile.

### L'atteggiamento giusto: affronta le difficoltà

- Ogni problema ammette una soluzione pratica: parti da qui.
- Cerca collaborazione ma non farti sostituire nelle cose che ti fanno paura.
- Chiudi o archivia le questioni aperte.
- Chiedi aiuto a un dietologo se da solo non riesci a dimagrire.
- Evita l'autocritica e la continua autoironia sul tuo peso.

# 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 premenstruale e della menopausa, rigenera la pelle e gli organi interni, favorendo anche il riequilibrio del peso corporeo.



# L'acqua è la tua alleata per una forma perfetta

Mantenere il corpo idratato è fondamentale per la salute e il benessere, e anche per eliminare scorie e tossine che rendono più difficile dimagrire nell'ambito di un programma snellente

## I TRE STEP DEL DIMAGRIMENTO



### 1. FAI LA SPESA GIUSTA

Acquista frutta e verdura fresche; pane, pasta e riso integrali per l'apporto di carboidrati; carni magre, pesce, legumi, uova e yogurt per l'apporto proteico. Se lo desideri, prendi anche dell'acqua ricca di magnesio, considerando che bevendone 1 litro al giorno aiuta l'intestino pigro e ritroverai più velocemente il peso forma.

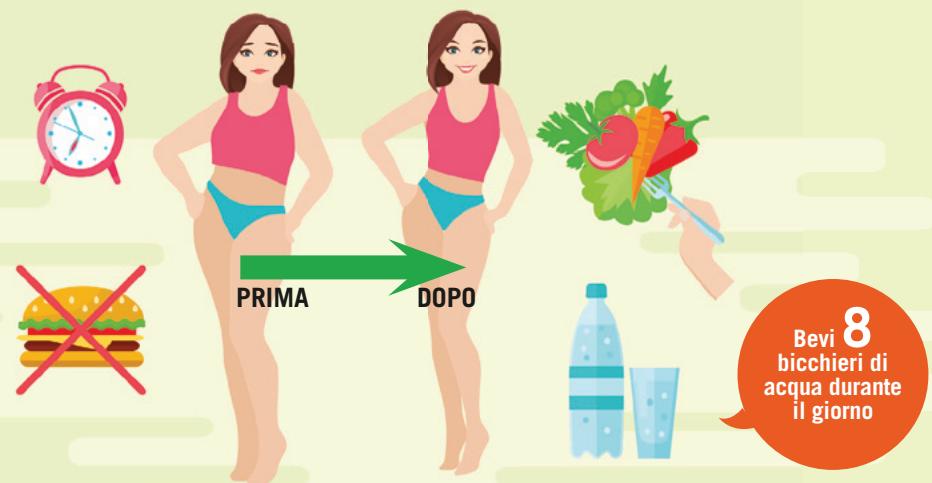


### 2. IMPARA A SCEGLIERE BENE

Tutte le volte che desideri un alimento "ingrassante", per esempio un pacchetto di patatine o un dolce, apri il frigorifero e scegli una verdura o un frutto e bevi un bicchiere di acqua a piccoli sorsi. Se hai fatto bene la spesa e hai ripulito la dispensa, non ci dovrebbero essere problemi nel fare una scelta anti sovrappeso.

### 3. RAGGIUNGI L'OBBIETTIVO

Fai cinque pasti al giorno: colazione abbondante. Spuntino di metà mattina con 1 frutto e 3 noci. Pranzo con 60 g di pasta, riso o pane, verdure e un cibo proteico. Merenda con 1 frutto e 3 noci. Cena con 50 g di pane o riso, verdure e un cibo proteico. E non dimenticare l'acqua...



Acqua LINDOS Terme di Bognanco [www.bognanco.net](http://www.bognanco.net) - [info@bognanco.it](mailto:info@bognanco.it)  
tel. +39 0324 234109 - 800 126453. Puoi trovare l'acqua LINDOS in farmacia, parafarmacia, erboristeria.

Direttamente a casa tua in 48 ore cliccando su [www.bognanco.net](http://www.bognanco.net)  
oppure telefonando al numero +39 0324 234109 o al numero verde 800 126453

# L'intolleranza... una forma di difesa

CIÒ CHE MANGIAMO HA VALORI NUTRITIVI  
MA ANCHE SIMBOLICI E **PROPRIO QUESTI**  
**CI POSSONO FAR STAR MALE**

Con la consulenza di Marilena Zanardi, psicologa,  
floriterapeuta ed esperta di medicina naturale

**A**certe persone basta mangiare qualche grissino, un pezzo di formaggio o un po' di pasta per vedere la pancia dilatarsi. L'ipersensibilità nei confronti di alcuni alimenti (in particolare il glutine del grano, il lattosio del latte e il lievito), ai quali l'organismo reagisce scatenando prima infiammazione e poi gonfiore, sovrappeso e ritenzione idrica, può avere cause differenti. A volte si tratta di un'allergia, legata a una risposta anomala degli anticorpi. L'intolleranza, invece, è meno semplice da individuare. Di solito è provocata dal consumo eccessivo di un certo alimento. Dal punto di vista psicosomatico, in entrambi i casi, vi è un rifiuto nei confronti di qualcosa che è considerato come pericoloso. Questo vale soprattutto per le intolleranze che esprimono il tentativo del corpo di "sbarrare la porta" a cibi e sostanze che, pur essendo in sé innocue, sono simbolicamente legate a un campo affettivo-relazionale vissuto come "pericoloso". ■



## L'aiuto per tutti

### Le gocce di camomilla ti depurano

In caso di intolleranza, si consiglia di assumere la camomilla (Matricaria chamomilla): ricca di azulene, uno dei più potenti antinfiammatori naturali, drena l'intestino e ne favorisce la motilità. Si prende in estratto idroalcolico, 50 gocce diluite in acqua 3 volte al giorno, per cicli di un mese. Alla camomilla va associato un rimedio specifico per il proprio tipo di intolleranza.

## Se il grano ti appesantisce

### Sei troppo rigida ed esigente con te stessa

Il gonfiore causato da un'intolleranza al glutine (la proteina del grano) può essere collegabile a un rapporto problematico con la funzione paterna o con l'autorità: la spiga è un elemento solare e ricorda lo scettro dei re, inteso come simbolo di imperio e talora di rigidità. L'intolleranza al glutine è tipica di chi è vittima di personalità più forti cui non riesce a sottrarsi: la frustrazione diventa gonfiore e sovrappeso. Non a caso l'intollerante al glutine ingrassa sulla pancia e sulla parte bassa

del corpo, come se venisse schiacciato da rapporti eccessivamente sbilanciati.

**IL RIMEDIO PER TE** - L'angelica è l'erba indicata per le intolleranze originate da somatizzazioni intestinali da stress. Tonifica il sistema nervoso centrale con effetto antidepressivo e rilassa quello viscerale, su cui ha un'azione antinfiammatoria e digestiva. Si assumono 20 gocce di tintura madre in un po' di acqua 3 volte al dì, per periodi non superiori a 20 giorni.



## Se il lievito ti gonfia

### Ti riesce difficile accettare il cambiamento

Nell'ingrassamento dovuto a intolleranza ai lieviti c'è una predisposizione alla "fermentazione": ci si rifugia nella rimuginazione e nella tendenza a mangiare di continuo. La personalità di chi non tollera il lievito si lamenta ma è incapace di voltar pagina: patisce la routine ma non riesce a liberarsene, vorrebbe dare una forma diversa alla sua vita ma non ce la fa, chiede consigli e non si fida.

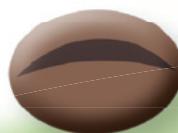
**IL RIMEDIO PER TE** - Quando l'intolleranza nasce da un'alterazione della flora batterica intestinale, il rimedio da scegliere è l'aloë, che risana le mucose intestinali, rigenera la flora batterica e regala l'energia giusta per cambiare. Si assume il gel puro di Aloe vera, nella dose di 30 ml in acqua, 1-2 volte al giorno, per almeno un mese (senza aloina se si vuole evitare l'effetto lassativo).

# Coltiva i germogli

## Da loro impari a far sboccare l'energia del cambiamento

**U**n seme è un maestro perfetto se ti sembra impossibile riuscire a dimagrire, se ti manca la fiducia nella tua capacità di modificare una situazione che non ti soddisfa. Un seme è solo un seme, ma ha in sé, sebbene non ne sia consci, la pianta che sarà. Anche l'enorme quercia stava tutta dentro a un seme. Difficile da credere, osservandolo nella sua piccolezza quasi insignificante, ma è sempre bene non giudicare limitandosi alle apparenze. Ecco perché ti suggeriamo di coltivare dei germogli. Guardare il seme aprirsi, far uscire da sé la prima giovane essenza vegetale e, nel breve volgere di pochi giorni, diventare qualcosa di completamente differente, ti convincerà dell'esistenza di un'energia capace di cambiare le cose, una capacità che è rinchiusa in te, proprio come lo è in un seme. Dire di te che sei quella con troppi chili addosso, quella che non ce la farà mai a cambiare, significa fissare una realtà che invece può essere profondamente diversa. «Dentro a ogni persona - spiega il dottor Vittorio Caprioglio, medico psicoterapeuta - c'è una chimica trasformativa che è spesso invisibile e inconsapevole, ma è la stessa che anima la natura. Il ragionamento può bloccare questa forza, che altrimenti sarebbe in grado di modificare la realtà, come è capace di far diventare un seme un germoglio rigoglioso e quindi in vegetale adulto e completo».

RAPPRESENTANO LA PIÙ GRANDE FORZA DI TRASFORMAZIONE DELLA NATURA. OSSERVANDOLI COMPRENDERAI COME OGNI COSA HA IN SÉ LA CAPACITÀ DI DIVENTARE QUALCOSA DI DIVERSO E MERAVIDIOSO



### Ecco cosa devi fare

Coltivare dei germogli è semplice. Ti basta un vaso di vetro, una garza e un elastico, oltre a dei semi adatti, che puoi trovare nei negozi di alimentazione naturale. Metti i semi nel vaso e coprili con acqua. Chiudi il vaso con una garza, fissata con l'elastico, che non sarà necessario togliere durante tutta la germinazione. Lascia i semi a

# ciare nto



bagno 8-12 ore: l'ideale è metterli a bagno la sera, così che la mattina si possa passare alla seconda fase, che consiste solo nello sciacquare un paio di volte i semi con acqua, facendola filtrare attraverso la garza. Metti poi il vasetto inclinato in modo che l'acqua non ristagni: lascialo così, in un luogo luminoso, fino a sera. Ripeti il "lavaggio"

dei semi per 4-6 giorni (i giorni variano per specie diverse): una riasciacquatura al mattino e una a fine giornata. Assisterai "in diretta" alla nascita dei germogli che in brevissimo tempo arriveranno a quadruplicare il proprio volume, diventando anche un alimento ricco di vitamine, minerali, fibre ed enzimi, da usare per le tue insalate.



## Una forza dentro di te

Non ti senti capace  
di cambiare? Anche  
il seme non sa cosa  
potrà diventare

# LE RIVISTE IN EDICOLA

L'équipe di medici e 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



Li trovi in edicola oppure ordinali a Edizioni Riza - Tel 02/5845961

# QUESTO MESE

## I LIBRI

### COME ACQUISTARE GLI ALIMENTI PIÙ SANI



Una guida pratica per riconoscere i prodotti più salutari, evitare gli ingredienti pericolosi, scegliere gli alimenti di qualità migliore e non farsi ingannare dagli slogan scritti sulle confezioni.

In edicola con Dimagrire e da solo dal 20 febbraio 2016

### I CIBI CHE PROTEGGONO DAI TUMORI



L'alimentazione è lo strumento più efficace per la lotta al cancro: con la dieta giusta si evita un tumore su tre. Nel libro tutti i cibi più efficaci per combattere a tavola le cellule cancerose.

In edicola con Dimagrire e da solo dal 20 febbraio 2016

### VIA LE INFIAMMAZIONI, IL KILLER SILENZIOSO



I focolai infiammatori che si accendono nel nostro organismo possono provocare numerose malattie, anche gravi. Ecco come spegnerli con i cibi sfiammanti e le cure naturali.

In edicola con Salute Naturale e da solo dal 26 febbraio 2016

### TUTTE LE VIRTÙ DEI LIEVITI NATURALI



Il lievito di birra è ricco di vitamine e minerali; il lievito madre contiene enzimi che aiutano la digestione. Nel libro troverete tutte le informazioni, i consigli e le ricette per conoscerli bene e usarli nel modo migliore.

In edicola con Salute Naturale e da solo dal 26 febbraio 2016

### VIVERE BENE TUTTE LE EMOZIONI



Le emozioni sono la voce del nostro profondo; anche la rabbia e la paura sono energie che vanno vissute e non soffocate. Se restano inespresse possono farci ammalare.

In edicola con Riza Psicosomatica e da solo dal 1 marzo 2016

### QUANDO IL CORPO RIFIUTA UN CIBO



Tutto quello che serve sapere sulle intolleranze: come riconoscerle, cosa fare per prevenirle, quali alimenti e rimedi verdi sono più efficaci per ridurre i disturbi e risanare l'intestino infiammato.

In edicola con Riza Psicosomatica e da solo dal 1 marzo 2016

### PERDI PESO CON GLI ALIMENTI VERDI



Tutte le indicazioni per seguire un'alimentazione vegetariana che depura l'organismo, mantiene in salute e fa perdere peso. Nel libro i menu e tante ricette da preparare con gli ortaggi e i frutti più buoni e salutari.

In edicola da solo dal 13 febbraio 2016

### I COSMETICI PIÙ SANI LI PUOI FARE DA SOLA



Tante ricette facili per preparare in casa maschere, creme, saponi, profumi e rimedi di bellezza adatti ai vari tipi di pelle, usando solo ingredienti naturali, senza additivi chimici.

In edicola da solo dal 13 febbraio 2016

### DUE ALLEATI INDISPENSABILI



Il tè, in particolare quello verde, è dotato di virtù prodigiose per la salute; la cannella è tra le spezie più utili al nostro corpo; assunti insieme sono ancora più efficaci per la nostra salute.

In edicola da solo dal 12 febbraio 2016

# *Dimagrire* LO SPECIALE DI MARZO

# Sgonfia la pancia con l'inulina

ECCO IL RIMEDIO GIUSTO SE MANGI POCO EPPURE INGRASSI  
**È LA SUPER-FIBRA CHE SPAZZA VIA IL GRASSO ADDOMINALE  
E IMPEDISCE CHE SI RIFORMI NUOVAMENTE**

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

**V**uoi liberarti dai tuoi chili di troppo? Vuoi sgonfiare la pancia, contrastare le fermentazioni ed eliminare una volta per tutte il grasso che si è depositato sul tuo girovita e sui tuoi fianchi? Il segreto è già dentro di te. **Nel tuo intestino sono naturalmente presenti batteri buoni che hanno la straordinaria capacità di non farti assorbire i grassi e gli zuccheri, i due nutrienti più ingrassanti.** La natura ti ha dunque dotato di un'arma preziosa per spazzare via il tuo sovrappeso. E servirsene è semplicissimo. **Ciò che stimola la crescita di questi stra-**

**ordinari batteri dimagranti è una super-fibra: l'inulina.** È facile da trovare perché è presente nei cibi, ma puoi anche prenderla come integratore. È lei quella che ti serve proprio quando dici che la tua dieta ormai non dà più risultati, è lei quella che ti aiuta quando hai del grasso di vecchia data che non riesci proprio a smaltire. **In questo numero di Dimagrire ti spieghiamo come fare scorta di inulina e, con il suo aiuto, sfruttare il potere dimagrante dei tuoi batteri bruciagrassi:** è questo il modo più semplice e naturale per dimagrire, senza fatiche e senza troppe rinunce.



## IL TUO PROGRAMMA



La scoperta: l'inulina  
nutre i tuoi batteri  
bruciagrassi      P. 44



Inizia a prenderla in  
polvere: i risultati si  
vedono subito      P. 46



Poi portala in tavola con  
topinambur, banane  
e carciofo      P. 48



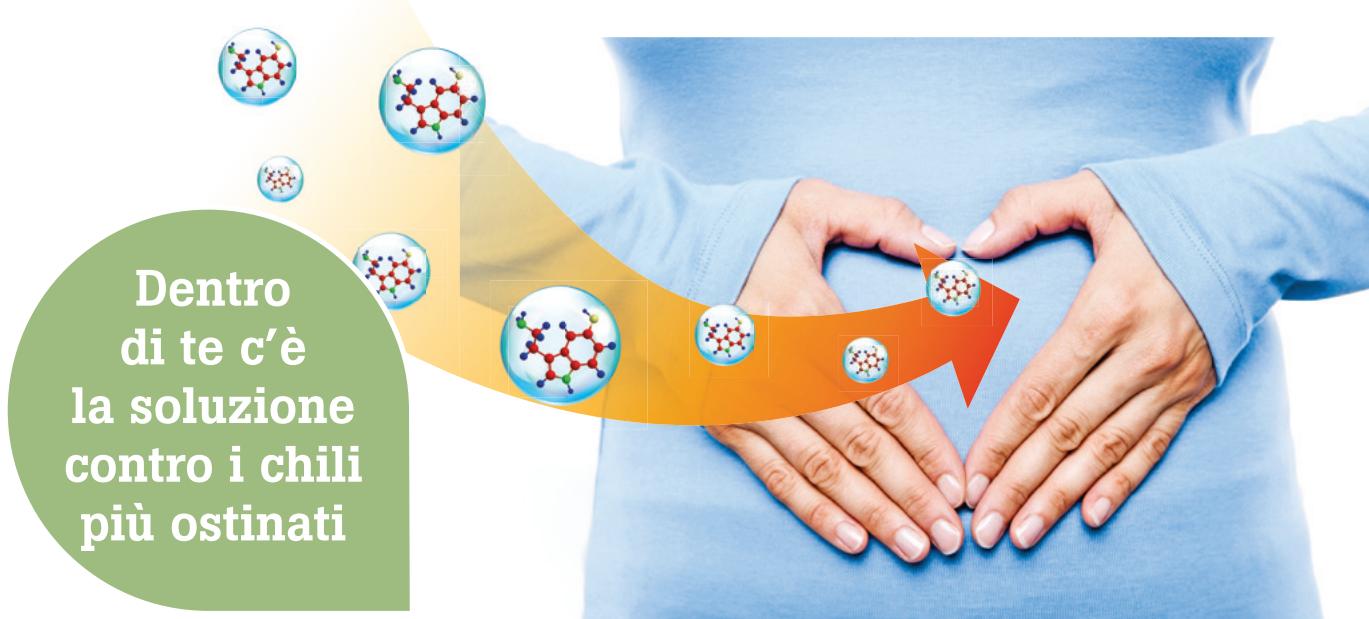
Potenzia la sua efficacia  
con passiflora, melissa  
e bacche      P. 50



LO SPECIALE DI MARZO: SGONFIA LA PANCIA

# La nuova scoperta: l'inulina nutre i tuoi batteri "bruciagrassi"

QUESTI MICRORGANISMI INTESTINALI TI FANNO DIMAGRIRE PERCHÉ STIMOLANO IL METABOLISMO E BLOCCANO LA FORMAZIONE DI GRASSO



I risultati delle ultime ricerche scientifiche lo dicono chiaramente: nel nostro intestino esistono dei batteri che sono dei veri bruciagrassi. Appartengono al gruppo dei Bacteroides e sono capaci di farti perdere peso più di quanto possa fare una dieta restrittiva.

«Questi microrganismi - spiega il professor Emilio Minelli -, che tutti hanno come parte della propria flora intestinale, sono in

grado di farci dimagrire perché impediscono che zuccheri e grassi si trasformino in tessuto adiposo».

## Assorbi meno e bruci di più

Se stai mangiando poco, eppure ingrassi, allora hai bisogno di aumentare la presenza proprio di questo tipo di batteri. E sono sempre loro che ti vengono in aiuto se la dieta ha smesso di funzionare, se sei a

## LA RICERCA



# Il segreto di chi è magro è nascosto nel colon

È dunque nascosto nell'intestino il segreto di chi è magro. Proprio l'analisi della flora intestinale di chi si manteneva nel proprio peso forma, senza ingrassare, ha permesso di identificare i batteri "dimagranti" e di comprendere come agiscono. Questi microrganismi manterrebbero bassi i livelli di una sostanza, la lipoprotein-lipasi, che viene prodotta sempre nell'intestino e che stimola l'accumulo di grassi nel tessuto adiposo. Inoltre questi batteri sarebbero in grado di estrarre una minor quantità di nutrienti dal cibo, rendendolo quindi meno ingrassante e aumentando, al contempo, le calorie espulse con le feci. I batteri intestinali buoni sono in grado di ridurre notevolmente l'assorbimento calorico. Ti aiuteranno soprattutto se i tuoi chili di troppo sono comparsi quasi senza che te ne rendessi conto, se ti sembra di mangiare poco ma ti pare anche che il grasso di cui vorresti liberarti sia diventato "insensibile" alla dieta, restando testardamente lì al suo posto.

un passo dall'ottenere il peso che tanto desideri, ma proprio fatichi a eliminare quegli ultimi residui di tessuto adiposo. «Questi batteri - continua Minelli - decidono, sembra incredibile ma è così, di farti assorbire meno calorie e di farti trasformare più facilmente in energia quello che mangi. Hanno infatti un'influenza positiva sul metabolismo, che diventa più veloce, permettendoti di bruciare di più. È sempre più evidente il fatto che **la presenza di questi batteri nella flora intestinale favorisce il dimagrimento ma soprattutto è garanzia del fatto che non si accumulerà altro grasso**. Più numerosi sono questi batteri, più duraturi saranno i risultati che ottieni. Si tratta dunque di aumentarne il numero. E questo è possibile, e anche piuttosto semplice da fare, attraverso l'alimentazione e in particolare attraverso l'utilizzo di fibre, che sono ciò di cui si nutrono. Una più di altre ha dimostrato di essere il cibo preferito dei batteri "dimagranti": l'inulina. La sua azione è veloce: bastano poche ore da quando la assumi per moltiplicare i batteri bruciagrassi».

## Cos'è l'inulina

È una fibra solubile presente soprattutto nelle radici e nei tuberi

L'inulina è una fibra e in quanto tale viene classificata tra i carboidrati; in particolare è uno zucchero, composto da lunghe catene di fruttosio, ma è davvero uno zucchero straordinario perché non ci dà calorie, ma anzi serve proprio per dimagrire. L'inulina fa parte della famiglia delle fibre solubili, poiché si scioglie in acqua.

## Dove la trovi

L'inulina è presente nei cibi, soprattutto in quelli vegetali e in particolare nelle radici, ma anche nei tuberi. È contenuta anche nelle insalate e soprattutto nel radicchio. È disponibile anche come integratore in polvere: ne basta un cucchiaino, due volte al giorno.





LO SPECIALE DI MARZO: SGONFIA LA PANCIA

# Inizia a prenderla in polvere: così i risultati li vedi subito

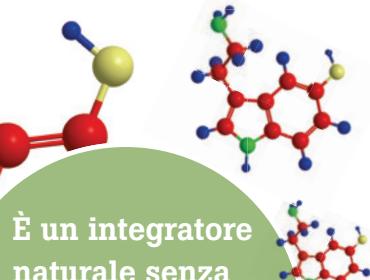
ASSUMI L'INULINA PER 10 GIORNI IN VERSIONE CONCENTRATA:  
COMINCERÀ AD AGIRE IN FRETTO CONTRO GONFIORI E FERMENTAZIONI

Per poter vedere in fretta i primi benefici dell'inulina, assumila come integratore in polvere. Così ne avrai a disposizione molta di più di quanta potresti assumerne semplicemente attraverso la dieta: insomma un "trattamento d'urto". L'inulina è una fibra benefica, in genere estratta dalle radici di cicoria, che non presenta controindicazioni. Mentre prendi l'inulina puoi favorirne l'azione assumendo contemporaneamente dei fermenti lattici: devi scegliere quelli che contengono ceppi di lactobacilli e bifidobatteri in quantità significative (almeno un miliardo). Assume una capsula ogni giorno, a stomaco

vuoto, al mattino, prima di fare colazione. In questo modo avrai anche già una buona quantità di batteri buoni che troveranno l'inulina da consumare e che si metteranno subito al lavoro per farti dimagrire.

## Riduci i "danni" causati dai lieviti

Innanzitutto potrai osservare una riduzione del gonfiore e questo perché **questi batteri benefici evitano che nell'intestino si moltiplichino i lieviti, piccoli microrganismi fungini che sono i principali responsabili dei processi fermentativi**, i quali aumentano la quantità di gas prodotti nell'intestino e rallentano tutto il metabolismo.



È un integratore naturale senza controindicazioni che si ottiene dalle radici di cicoria

## Ne bastano 4 grammi prima di mangiare

### Elimini il grasso vecchio e non ne crei di nuovo

L'inulina ti permetterà, in questi 10 giorni, di liberarti dal grasso vecchio che non riesci a smaltire, evitando al contempo che se ne formi di nuovo. L'inulina si può acquistare in erboristeria oppure in farmacia. In polvere è molto facile da dosare e ne occorrono quantità davvero molto contenute. Te ne bastano infatti 4 grammi prima di pranzo e altri 4 grammi prima di cena, corrispondenti un cucchiaino da tè. È molto importante che la sua assunzione avvenga almeno un'ora prima di sederti a tavola, per poter sfruttare anche la sua capacità di ridurre l'appetito: ti sentirai sazia consumando porzioni meno abbondanti di cibo. Scioglila in un bicchier d'acqua abbondante, così l'inulina, una volta arrivata nell'intestino, ostacola l'assimilazione dei nutrienti più ingrassanti che vengono così eliminati.



### Il vantaggio in più

#### Assorbi più magnesio, il minerale dimagrante

Assumere inulina e in questo modo avere più batteri buoni, ti permette di aumentare l'assorbimento e quindi la disponibilità per l'organismo di un minerale prezioso come il magnesio. Utilissimo a chi deve dimagrire perché anche lui stimola il metabolismo a bruciare il grasso profondo, questo minerale ti occorre per produrre l'Atp, una molecola che serve al corpo per utilizzare le riserve adipose. Ma i batteri che l'inulina fa crescere sintetizzano anche alcune vitamine fondamentali, come quelle del gruppo B, indispensabili per il metabolismo dei cibi, e l'acido folico, fondamentale alla sintesi delle proteine, utili ai muscoli e alla massa grassa.

## I primi effetti positivi dopo 24 ore

Il tuo intestino comincerà a cambiare in meglio già dopo 24 ore. È questo il tempo che è necessario all'inulina per modificare la flora batterica intestinale. A verificarlo uno studio della Washington University School of Medicine a St. Louis. È stato valutato mediamente in cinque ore il tempo che serve ai batteri buoni per iniziare a colonizzare il

colon e in un giorno l'inizio del cambiamento vero e proprio della flora intestinale. Risultati più consistenti e duraturi si raggiungono dopo due-tre giorni e una ridefinizione della microflora ancora più profonda si manifesta dopo una decina di giorni. Puoi continuare ad assumere inulina, facendo cicli di 10 giorni, con un intervallo di altri 10 giorni.



LO SPECIALE DI MARZO: SGONFIA LA PANCIA

# Poi portala in tavola: topinambur, banane e carciofo ne sono ricchi

SONO QUESTI I VEGETALI CHE TI PERMETTONO DI FARE SCORTA DI INULINA.  
CONSUMALI SPESO, COSÌ RIDURRAI L'ASSORBIMENTO DI ZUCCHERI E GRASSI

**L**'inulina è presente anche in molti vegetali. Basterebbe aumentare la quantità di radicchio, insalate e radici commestibili per assicurarsene una buona quantità. **Un'alimentazione che sia di base vegetariana è quella più indicata per garantirti, anche a tavola, la giusta quantità di inulina.** In queste pagine trovi gli alimenti che

ne sono più ricchi. Così i grassi e gli zuccheri presenti nel cibo, anziché venire tutti assorbiti e diventare quindi grasso, saranno eliminati. Durante questi 10 giorni cerca di consumare anche delle verdure crude: ti permetteranno di introdurre anche altre fibre, questa volta del genere insolubile, che aiuteranno l'inulina a spazzare via i tuoi chili di troppo.

## Topinambur

Fallo al vapore e mangialo almeno una volta a settimana

Se c'è un campione nel contenuto di inulina, questo è il topinambur. È uno dei vegetali che ne fornisce la quantità maggiore. È conosciuto anche come carciofo di Gerusalemme, perché se come consistenza assomiglia alla patata, il suo sapore ricorda molto da vicino quello del carciofo. È originario del Nord America, ma ora è facile da trovare anche nei nostri supermercati. A differenza dei tuberi, ha poco amido (quindi ingrassa meno) e proprio grazie alla presenza di inulina ha un bassissimo indice glicemico e un elevato potere saziente. In più contiene vitamine come la A e minerali quali ferro e potassio. È un contorno perfetto da portare a tavola almeno una volta alla settimana. Il topinambur si pulisce grattando la sua scorza esterna. Il modo migliore di cuocerlo è a vapore: le sue 73 calorie (ogni 100 g), in questo modo, diventano solo 44!



## Carciofo

### Più è fresco, più ne contiene

Anche il carciofo contiene buone quantità di inulina. È lei la ragione per cui questo vegetale è così benefico per la dieta. Se lo affianchi a dei cereali, aiuta ad abbassare l'impatto glicemico che hanno, rendendoli quindi più utili al dimagrimento. L'inulina del carciofo evita infatti che zuccheri e carboidrati vengano immagazzinati nel tessuto adiposo, anziché subito utilizzati. È importante che il carciofo sia molto fresco. Più è fresco infatti, maggiore è il contenuto di inulina che contiene. L'estratto di questo ortaggio è d'aiuto se il consumo di vegetali crudi o alimenti integrali, anziché sgonfiare, porta a un aumento dell'aria nella pancia. Non è colpa delle fibre che questi cibi ti forniscono, ma del fatto che hai ancora pochi batteri buoni. L'estratto secco di carciofo contrasta meteorismo, aerofagia e flatulenza. Ne puoi assumere 300 mg, due volte al giorno, prima dei due pasti principali.



Evita che gli zuccheri del pasto diventino adipe

## Banane

### Mettile nel frullato del pomeriggio

Tra i frutti, le banane sono una delle fonti più preziose di inulina. Ecco come mangiarle perché siano davvero dimagranti. Fanne l'ingrediente principale di un frullato che è in grado di sostituire lo snack pomeridiano. Metti nel frullatore una banana, una mela con la buccia (anch'essa fonte di fibre) e aggiungi anche un kiwi, che favorisce il benessere dell'intestino. Allunga con acqua o con del latte di soia.



Così assumi inulina anche a merenda!

## E inoltre...

### Asparagi, porri e radicchio

Per completare la spesa di alimenti ricchi di inulina, è necessario aggiungere anche tutti gli appartenenti alla famiglia delle Liliacee, ovvero porri, cipolla, scalogno e aglio. Non va poi dimenticato il radicchio: utilizzalo come base per i tuoi contorni o per le insalatone. L'inulina è poi presente in alcune radici come la scorzobianca, che ha un gusto leggermente amarognolo. Come il topinambur è preferibile cuocerla a vapore, ma se la fai lessata, l'acqua di cottura, ricca di potassio, è un ottimo drenante.





## LO SPECIALE DI MARZO: SGONFIA LA PANCIA

# Potenzia la sua efficacia grazie a passiflora, melissa e bacche

QUESTI RIMEDI TI SERVONO PER CREARE NEL COLON LE CONDIZIONI PIÙ ADATTE PER L'AZIONE DELL'INULINA E LA MOLTIPLICAZIONE DEI BATTERI DIMAGRANTI

**L**a benefica azione dell'inulina può essere aiutata con alcuni rimedi verdi e con l'esclusione di alcuni alimenti. L'obiettivo è quello di agire ancora sull'intestino, in modo che i batteri dimagranti possano moltiplicarsi indisturbati. E se l'inulina ne favorisce la proliferazione, con le soluzioni che trovi in questa pagina, contrasti invece le condizioni che ne rendono difficile l'azione: questi batteri dimagranti hanno infatti bisogno di un intestino che non soffra di infiammazioni, con un pH adeguato che favorisca la vita dei bifidobatteri e non invece quella dei loro "nemici" che, contrariamente a quanto fanno loro, possono farti ingrassare. E dal momento che è importante che, durante tutti questi 10 giorni di assunzione dell'inulina, tu beva costantemente (almeno un bicchiere ogni due ore), perché non utilizzare proprio succhi e tisane per assumere principi attivi che ti servono a favorire l'azione dell'inulina e dei batteri che alimenta?

Ecco allora alcune idee per bevande fredde o calde da consumare durante il giorno, oltre a qualche ulteriore consiglio alimentare per evitare i cibi che possono rendere meno efficace il nostro programma.



## La tisana per la sera Melissa e passiflora con

Una volta al giorno, nel tardo pomeriggio oppure di sera dopo cena, prepara una tisana con fiori ed erbe utili alla tua flora intestinale. Vi è innanzitutto la melissa. Dal sapore che ricorda il limone, le piccole foglie di quest'erba hanno un'azione calmante sull'intestino ed eliminano i gas in eccesso che ti gonfiano. Utile è anche la passiflora: i suoi fiori contengono fibre benefiche. Entrambe queste essenze hanno poi un'azione regolarizzante sull'intestino: sono perfette se soffri di intestino irritabile, una condizione che potrebbe aver ridotto la quantità di batteri buoni a tua disposizione. Prepara il mix ponendo parti

uguali di sommità di passiflora e di foglie di melissa essiccate: mettine un cucchiaino in una tazza d'acqua bollente e lascia in infusione 5 minuti. Filtra e bevi, senza dolcificare oppure utilizzando della stevia.

## Durante il giorno

### Il succo di bacche per depurarti di più

Se vuoi continuare ad aiutare il tuo intestino e la proliferazione di batteri buoni anche quando bevi, puoi ricorrere al succo di bacche rosse o scure, come il mirtillo, il ribes rosso oppure il ribes nero. Questi piccoli frutti contengono flavonoidi, tra cui gli antociani, dall'azione antinfiammatoria, che aiutano a rigenerare le mucose dell'intestino, rendendole così un ambiente maggiormente ospitale per i batteri dimagranti. Scegli succhi puri al 100%, senza zuccheri aggiunti e diluisci in acqua. Puoi arricchire con i succhi di queste bacche anche un centrifugato o un frullato.



Contengono  
flavonoidi  
che rigenerano  
l'intestino

## tro il gonfiore addominale



## Il consiglio in più

Riduci carne e formaggi:  
limitano i batteri buoni

Se, come abbiamo visto, i batteri bruciagrassi amano le fibre e sono sostanzialmente vegetariani, per aiutarli dovresti evitare alimenti che invece proprio non gradiscono. Si tratta soprattutto di cibi di origine animale. In questi 10 giorni quindi riduci la carne, prediligendo il pesce (ma non più di due o tre volte a settimana), e non consumare formaggi. Devi fare attenzione anche a evitare gli alimenti che contengono grassi idrogenati, presenti in prevalenza nei prodotti industriali. È sufficiente sostituire un quarto di alimenti di origine animale con frutta e verdura per avere una dieta corretta.

Il nuovo  
mensile RIZA

# DIVENTA NUTRIZIONISTA DI TE STESSO con

## *Alimentazione Naturale*

Poste Italiane S.p.A. - Sped. in Abb. Postale - D.L. 333/2003  
(conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art. 1, comma 1, CO/MI

RIZA • Periodico mensile • Febbraio 2016  
• Numero 5 • ITALIA € 4,20

# Alimentazione Naturale

DIVENTA IL NUTRIZIONISTA DI TE STESSO

## I magici ortaggi che ti salvano lo stomaco

- Vincono acidità, bruciori e gastriti
- Rigenerano la mucosa intestinale
- Così finalmente digerisci bene

FEBBRAIO  
RICARICATI CON  
I CIBI RICCHI  
DI VITAMINA C

Gli spinaci cotti devono essere mangiati subito      È il mese della verza: cura la stipsi e tiene lontano i tumori del colon      Con il miele di corbezzolo eviti l'influenza

6000052  
9772441547006

### In ogni numero:

#### Rigenerati con i cibi del mese

A ogni organo il suo alimento perfetto. Così riequilibri 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**

# [ALIMENTAZIONE]

## *Dimagrisci mangiando*



**Così conquisti  
la tanto desiderata  
massa magra**

**Ti servono proteine  
e poi zinco e vitamina D**

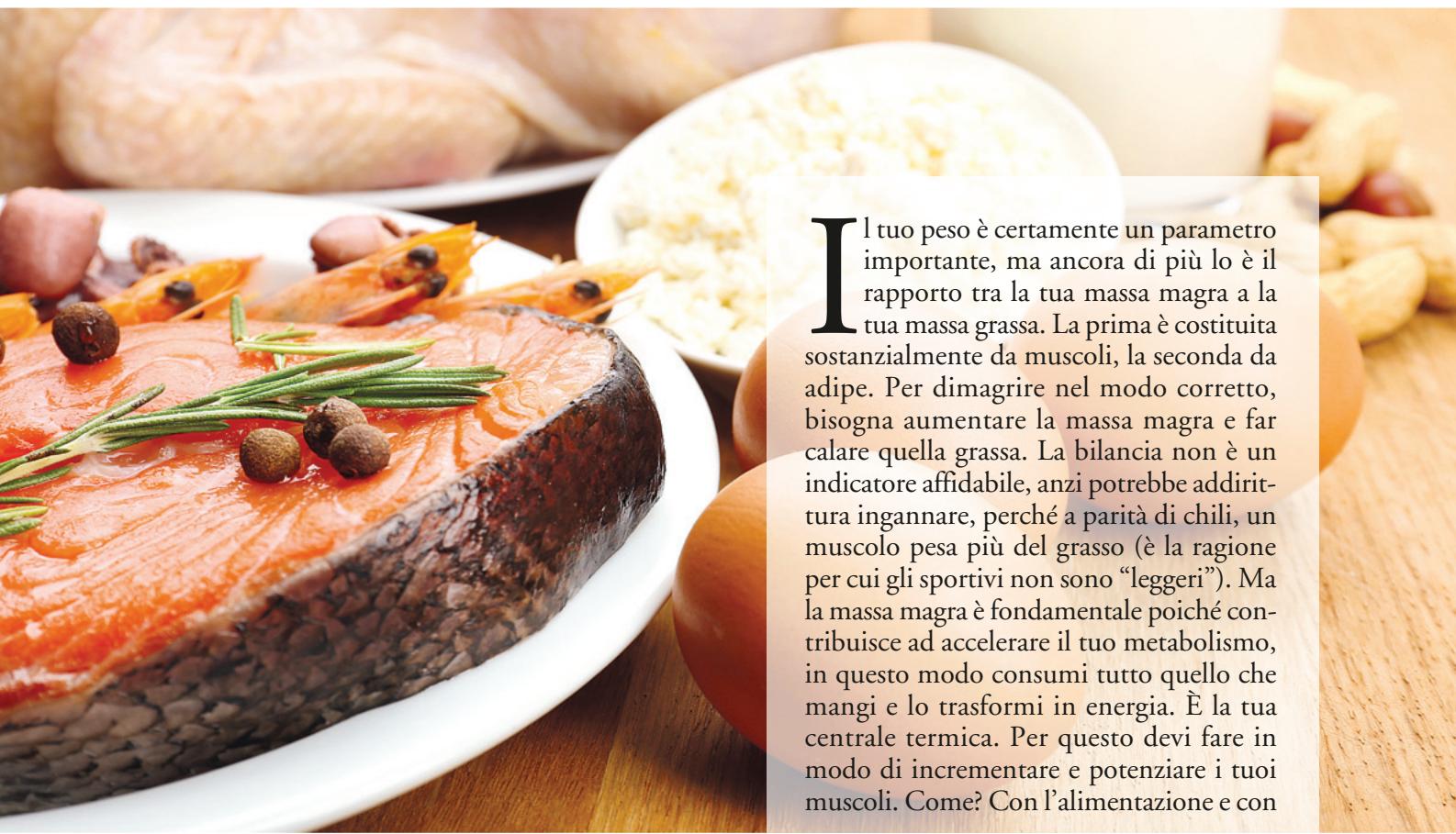
Le trovi in legumi, noci e uova, ma servono anche soia e spinaci. E i cereali? Scopri quelli più adatti per non aumentare le adiposità. Fai 5-6 piccoli pasti al giorno: la ricerca dice che è proprio così che assimili meglio le proteine che servono ai tuoi muscoli P. 54

LA SCELTA GIUSTA	L'ALLEATO DEL MESE	PIATTI A CONFRONTO	SOTTO LA LENTE	MEGLIO BIO	LE SCHEDE
Latte: meglio vaccino o vegetale? P. 58	La Withania controlla la fame P. 62	Panzerotti: falli così e diventano light P. 65	I surgelati sani sono amici della linea P. 70	Ecco le spezie che vincono i ristagni P. 72	Floriterapia contro i chili di troppo P. 74

# I cibi da scegliere per i tuoi muscoli



SONO LORO LA TUA MASSA MAGRA: TI FANNO CONSUMARE CALORIE E TI LIBERANO DAL SOVRAPPESO. PER QUESTO DEVI DAR LORO DA MANGIARE QUELLO CHE DAVVERO GLI SERVE



**I**l tuo peso è certamente un parametro importante, ma ancora di più lo è il rapporto tra la tua massa magra a la tua massa grassa. La prima è costituita sostanzialmente da muscoli, la seconda da adipone. Per dimagrire nel modo corretto, bisogna aumentare la massa magra e far calare quella grassa. La bilancia non è un indicatore affidabile, anzi potrebbe addirittura ingannare, perché a parità di chili, un muscolo pesa più del grasso (è la ragione per cui gli sportivi non sono "leggeri"). Ma la massa magra è fondamentale poiché contribuisce ad accelerare il tuo metabolismo, in questo modo consumi tutto quello che mangi e lo trasformi in energia. È la tua centrale termica. Per questo devi fare in modo di incrementare e potenziare i tuoi muscoli. Come? Con l'alimentazione e con



## Bruci ben 4 volte di più

Ogni chilogrammo corporeo produce un dispendio calorico giornaliero che varia (e non di poco) a seconda che si tratti di tessuto muscolare o adiposo: un chilogrammo di grasso brucia circa 4 kcal al giorno, mentre un chilo di muscoli ne consuma 4 volte tanto. Anche per questo è importante incrementare la massa muscolare, che innalza il metabolismo basale. A questo consumo si somma quello derivato dalle attività svolte nel corso della giornata e dal cosiddetto "turnover proteico" cioè il processo di demolizione e nuova sintesi che interessa le proteine, che devono essere costantemente rinnovate ad esempio per la ricostruzione dei tessuti. È fondamentale però che i muscoli si muovano: per questo l'attività fisica è così importante durante il dimagrimento.

I muscoli sono composti da acqua (circa 75%), proteine (circa 20%), glucidi (circa 1%), lipidi, sali minerali.

### Sì a lenticchie e piselli

Tra le fonti vegetali più ricche di proteine ci sono i legumi: lenticchie soprattutto, ma anche piselli e fagioli. In essi è presente anche una quota di carboidrati, quindi puoi considerarli un alimento bilanciato che può essere la base per insalatone e piatti unici.



l'allenamento. La massa magra, infatti, può essere nutrita, preferendo alcuni cibi ed evitandone altri. Non farlo ti porta a non utilizzare completamente il contenuto calorico dei cibi, che viene messo da parte come riserva. Insomma si trasforma in pancia, fianchi e glutei. Ma quanto consumi varia proprio in base alla quantità di massa muscolare che si possiede, perché più muscoli si hanno, più si brucia. Devi anche sapere che il grasso e i muscoli sono due tipi di tessuti diversi, che non possono trasformarsi l'uno nell'altro. Per cui, se hai notato comparire un certo pannicolo adiposo laddove un tempo vedevi muscoli guizzanti, non sono questi ultimi che si sono convertiti in grasso, ma è il tessuto adiposo che ha avuto modo di svilupparsi dove il muscolo si è atrofizzato, perché non lo hai allenato ab-

bastanza e hai continuato a mangiare come quando ti muovevi di più o come quando avevi qualche anno di meno.

### Le proteine sono ciò che "costruisce" la muscolatura

Per il mantenimento di una certa percentuale di massa magra, le proteine sono uno dei nutrienti fondamentali, in quanto sostengono il processo di riparazione delle fibre muscolari e stimolano la crescita dei muscoli stessi. La quantità da assumere varia a seconda dell'attività fisica che svolgi: in linea di massima gli esperti concordano su 0,8-1 grammo per chilo di peso corporeo. Quindi se pesi 60 chili saranno sufficienti 48 g di proteine, quota che raggiungerai quasi completamente se a mezzogiorno

Continua a pag. 56



### La ricerca

#### Fai tanti piccoli pasti

Mangiare la stessa quantità di proteine tutte insieme non ha lo stesso effetto che distribuirle nell'arco della giornata. Una ricerca pubblicata sul *Journal of Nutrition* ha fatto emergere che, a parità di calorie e quantità di proteine introdotte, il migliore risultato si ottiene ripartendole in più pasti, anziché in uno soltanto (ad esempio la sera). Così al metabolismo arriva un segnale di "risveglio" costante. Meglio poi 5 pasti di 3.

### Il muscolo ha bisogno di tanta acqua

Il muscolo è costituito in larga parte di acqua e, se le cellule sono ben idratate, il processo di sintesi della massa muscolare avviene più facilmente.

Con la sudorazione inoltre si perdono elettroliti, fondamentali per una buona ossigenazione. Per questo è importante che ti idrati costantemente, ma soprattutto durante lo sport. Un'alternativa all'acqua: l'acqua di cocco, ricca di sali minerali.



# Ricorri a fonti proteiche sia vegetali che animali

Segue da pag. 55

consumerai un petto di pollo da 100 g e la sera un filetto di pesce (20-21 g di proteine ciascuno). Ma non conta solo la quantità di proteine: devi sceglierle sia da fonti animali (carne, pesce, uova) che vegetali (in particolare la soia). Segui un'alimentazione varia, tenendo presente che quelle di origine vegetale apportano anche carboidrati, ma hanno il vantaggio di contenere pochi grassi saturi e di non avere colesterolo. ■

### Gli alimenti che non

#### • **Salmone**

100 g di prodotto fresco forniscono 185 kcal e hanno il 20% di proteine e 12% di lipidi. Il salmone è ricco di Omega 3 e grassi polinsaturi, importantissimi per la salute del nostro organismo in quanto potenti antinfiammatori, protettori delle nostre arterie e del nostro cervello, anti radicali liberi e rallentatori dell'invecchiamento cellulare. Inoltre contiene vitamina D (vedi box), vitamina B6 e B12, e alcuni sali minerali, in particolare fosforo e selenio. Mangiane una porzione (120-150 g) due volte a settimana.



#### • **Uova (meglio l'albumina)**

L'uovo è un'ottima fonte di proteine ma lo è soprattutto l'albumina. Nel tuorlo, infatti, sono presenti anche colesterolo e grassi, nel "bianco" ci sono solo proteine purissime: magre e poco caloriche. Al supermercato puoi acquistare i soli albumi.



# Sono queste le vitamine e i minerali più utili

Alcuni micronutrienti sono particolarmente necessari alla tua massa magra: qui scopri quali sono e dove si trovano



## Zinco

Una sua carenza riduce il testosterone, importante al mantenimento della massa muscolare. Si trova in vongole, fegato, carni rosse, noci e castagne. La dose giornaliera raccomandata è di 10-20 mg.

## Vitamina C

Controlla i livelli di cortisolo, ormone nemico della linea. Assicurati di assumerne 1 g al giorno: è presente in alimenti come limone, arancia, acerola, pomodori.

## Vitamina D

Alcuni studi hanno associato la sua carenza con un'alta percentuale di grasso corporeo. Ricerche svolte dall'Università del Minnesota (Usa) hanno dimostrato che le persone con alti livelli di vitamina D nel corpo ha meno adiposità. Nei cibi, la trovi nel pesce azzurro, nel latte, nelle uova, nel fegato e nei legumi.

# devono mai mancare

## • Spinaci

Sono ricchi di glutammina, un aminoacido importante per potenziare la crescita dei muscoli. Sono fonte di ferro, che dà ossigeno alle fibre muscolari.



## • Frutta secca

È ricca di grassi monoinsaturi, proteine, micronutrienti essenziali e minerali preziosi come magnesio, fosforo, selenio e zinco. Introduci piccole porzioni (15-20 g) di mandorle, noci, arachidi e noci, anche sotto forma di burri (naturali).



## • Soia

È una delle poche fonti di proteine vegetali con tutti gli aminoacidi essenziali. Uno studio dell'Università di Syracuse ha indicato la soia come un'ottima fonte di L-arginina, che alza i livelli di ormone della crescita, capace di aumentare la massa magra.



## E i carboidrati? Scegli i migliori

La tua massa magra si nutre di proteine, ma non devi tagliare i carboidrati, per non sbilanciare la tua alimentazione e affaticare i reni. Scegli allora tra i cereali, quelli più proteici. Tra questi vi è senz'altro la quinoa che può essere consumata come il riso. Perfetto è anche il grano khorasan, che ha in più un efficace potere depurativo. Ottima scelta anche il farro o ancora l'avena. Associarli, anche non nello stesso pasto, ai legumi, ti fornirà tutti gli aminoacidi utili alla sintesi proteica.

# Latte vaccino o vegetale? Sulla bilancia vince l'alternanza

DA UNA PARTE ABBIAMO PIÙ PROTEINE, DALL'ALTRA NIENTE GRASSI SATURI. SE VUOI OTTENERE IL MASSIMO PER LA TUA DIETA, LA SOLUZIONE È FACILE: BASTA CAMBIARE SPESO E SCEGLIERE SEMPRE LE VERSIONI "AL NATURALE"



100 g di latte  
di mucca intero  
apportano  
61 kcal e 3,2 g  
di grassi

Cambiare fa bene, anche quando si parla di latte. Se non si soffre di particolari forme di intolleranza, alternare, nella propria dieta, latte vaccino e latte vegetale può avere il vantaggio di sfruttare i punti di forza di entrambi, bilanciandone invece le criticità. La "questione" del latte vaccino è al centro del dibattito fra i nutrizionisti. Da più parti questo alimento è guardato con sospetto per il valore calorico, la presenza di grassi e soprattutto per la qualità non sempre garantita, a causa del bombarдamento di ormoni cui possono essere sottoposte, oggi, le mucche negli allevamenti intensivi. Il latte vaccino, tuttavia, è anche una fonte



## Vaccino? Bevilo intero, due volte a settimana

Oltre alla qualità del latte vaccino, è importante considerare anche la quantità e la frequenza con cui si assume questo alimento. «Io personalmente consiglio, a chi deve perdere peso, di bere una piccola tazza di latte fresco, non più di due volte alla settimana. È preferibile non superare i 200 ml per volta e comunque mai berlo tutti i giorni - sottolinea la dottoressa Onorato -, altrimenti potrebbe danneggiare la linea, in quanto un suo consumo eccessivo è ritenuto responsabile di causare infiammazioni, intolleranze e un abbassamento del pH del sangue, meccanismo che può indurre anche l'organismo a sottrarre calcio dalle ossa per riequilibrare il pH. I sintomi classici in caso di intolleranza sono gonfiore addominale e disturbi intestinali». Scegli il latte intero o parzialmente scremato anche se devi perdere qualche chilo, ma quello totalmente scremato, poiché è troppo impoverito e i pochi grassi presenti non ti permettono di saziarti a lungo. Evita inoltre quello a lunga conservazione, poiché il calore cui viene esposto è responsabile della perdita di molte vitamine.

di calcio e di proteine. Senza considerare che a molte persone continua a piacere molto, anche in età adulta. Dall'altra parte abbiamo le diverse varietà di latte vegetale: niente ormoni, niente grassi, ma un appporto di zuccheri che andrebbe correttamente valutato quando si decide di perdere peso. Cosa fare allora? Quale scegliere e soprattutto come inserirlo nella propria alimentazione? Abbiamo rivolto queste domande alla dottoressa Laura Onorato, farmacista e nutrizionista presso l'Istituto Riza. «Partiamo dal latte vaccino che, in assenza di intolleranze specifiche e confermate, non è deleterio per la linea e non va demonizzato. Non è quindi necessario eliminarlo completamente - spiega la dottoressa Onorato -. Possiamo anzi sfruttare le sue specifiche proprietà per raggiungere il nostro obiettivo, che è quello di dimagrire».

### Il calcio favorisce un miglior metabolismo dei grassi

«Proprio i suoi grassi, insieme alle proteine che contiene, svolgono un'azione preziosa quando si tratta di bilanciare un alimento

## È PIÙ IMPORTANTE LA QUALITÀ DELLE CALORIE

Il problema del latte vaccino non è tanto il suo valore calorico quanto la qualità di questo alimento. Il latte industriale che beviamo è spesso una miscela di latti diversi. In questa bevanda rischiano di passare tutti i nutrienti ma anche le sostanze tossiche e inquinanti presenti nel sangue dell'animale. Una mucca da latte può assumere antibiotici, ormoni e altre sostanze poco sane presenti nel mangime, così come può aver assunto farmaci per evitare che la mammella, continuamente sollecitata dalla produzione di latte, si infetti. Per questo è importante acquistare latte di qualità, meglio se biologico, cosa che dà garanzie anche sull'alimentazione cui sono sottoposti gli animali. Così il latte diventa un alimento utile alla dieta, indipendentemente dal semplice conto calorico.



# Origine green, ma attenzione agli additivi!

Segue da pag. 59

che apporta solo carboidrati. Inoltre il latte ha un elevato potere saziente e, assunto al mattino a colazione, evita l'introduzione di altre bevande caloriche e ricche di zuccheri (come succhi di frutta industriali) notoriamente nemiche del peso forma. Senza contare che, come evidenziato anche da diversi studi, la presenza di calcio e anche di vitamina D aiuta non solo a mantenere le ossa sane ma ha anche un ruolo importante nel metabolismo dei grassi, aumentando il dispendio energetico e la lipolisi», spiega la dottessa Onorato. Alcuni studi hanno evidenziato che proprio il calcio, a fronte di una equilibrata assunzione di proteine, aumenta la percentuale di grasso bruciato nel corso della giornata. Ma è bene non bere latte vaccino ogni giorno. Restando nell'ambito di alimenti di origine animale è possibile alternare quello di mucca con quello di capra o

Il latte vaccino ha un elevato indice di sazietà e riduce la voglia di altri cibi meno sani

d'asina (più tollerati). Poi è possibile scegliere tra la vasta gamma di latti vegetali, prodotti a partire da cereali, semi oleosi o dalla soia.

## Leggi con cura le etichette

«Queste bevande veg - spiega la dottessa Onorato - sono utili per variare i sapori e i nutrienti (contengono vitamine e minerali diversi a seconda delle varietà), a patto di leggere bene le etichette, perché alcuni drink vegetali sono resi più gradevoli tramite l'aggiunta di aromi e zuccheri, che alzano il loro potere ingrassante. Una buona scelta è rappresentata dal latte di soia, ricco di proteine snellenti e fonte di lecitina, un vero integratore anticolesterolo. Più cautela, soprattutto per l'apporto calorico e l'indice glicemico, per quelli che sono derivati da avena, orzo, mandorle».



## In cucina: usa quello veg per piatti dolci o salati

Il latte viene usato spesso anche per cucinare e nella preparazione di besciamelle e sughi. «Quello vegetale rappresenta un'ottima alternativa anche in questo caso: il latte di soia puro e senza zucchero è la scelta ideale per la preparazione di piatti salati, mentre quelli di riso o mandorle rendono meglio nelle ricette dolci», spiega la dottessa Onorato. Le dosi per una buona besciamella sono 1/2 litro di latte di soia o di avena non zuccherato, 50 g di farina e 50 g di olio di semi. Procedi come per la ricetta originale.

## Il latte d'avena

### Ti ricarica di minerali

Molti latti vegetali sul mercato sono derivati dai cereali. Tra i tanti, uno sicuramente da provare è quello d'avena: contiene magnesio e potassio e può essere utilizzato da chi ha necessità di diminuire il consumo di grassi saturi nella propria dieta.

Rispetto al latte vaccino contiene più carboidrati, un terzo di proteine (1 g) e circa la metà dei lipidi (1 g).

Spesso lo troviamo addizionato con olio di girasole, che aumenta si la quota lipidica, ma principalmente di acidi grassi insaturi, più utili al metabolismo. Il latte d'avena, infine, non contiene colesterolo, presente invece nel latte di mucca.



## Il latte di soia

### Perfetto nei centrifugati

Il latte di soia è ricco di proteine e questo lo rende perfetto per riequilibrare, ad esempio, frullati e centrifugati di frutta e verdura, che altrimenti fornirebbero solo zuccheri. È, tra quelli vegetali, quello maggiormente equilibrato:

100 g apportano 54 kcal, 6 g di carboidrati, 1,8 g di grassi e 3,3 g di proteine. È estremamente digeribile e i grassi che contiene sono insaturi, quindi più salutari rispetto a quelli del latte di mucca.



## Il latte di riso

### Ti fa risparmiare lo zucchero nei dessert

Si tratta di una bevanda energetica, sconsigliata solo ai diabetici e a chi ha problemi di glicemia alta. Devi però tenere conto che è ricco di carboidrati e zuccheri: 100 g di latte di riso forniscono circa 60 calorie, 14 g di carboidrati (di cui 5,4 g di zuccheri), 1 g di proteine e 0,2 g di grassi. Rispetto al latte vaccino, anche in questo caso la quantità di proteine e grassi è molto bassa. È spesso addizionato con calcio, vitamina D e vitamina B12, non presenti al naturale. È adatto ai soggetti intolleranti in quanto non contiene né lattosio né glutine; assenti anche colesterolo e acidi grassi saturi. Il latte di riso è perfetto nella preparazione di dolci light come budini e mousse: grazie al suo sapore naturalmente dolce permette infatti di dimezzare la quantità dello zucchero o di diminuire quella di altri dolcificanti.



## Il latte di mandorle

### È l'ideale se fai sport

Anche il latte di mandorle è piuttosto calorico (un bicchiere da 200 ml apporta in media 140 calorie). Va consumato preferibilmente a colazione oppure prima di fare sport, per una carica di pronta energia e una buona scorta di minerali. In commercio ne esistono versioni non dolcite: in questo caso le calorie scendono a 60 per 200 ml.

# La withania controlla la fame di primavera

È QUESTO IL PERIODO IN CUI IL TUO DESIDERIO DI PERDERE PESO SI SCONTRA CON LE ESIGENZE DEL TUO CORPO CHE, PER ADATTARSI AL CAMBIO DI STAGIONE, RICHIEDE MOLTA ENERGIA E PER QUESTO TI SPINGE A MANGIARE: L'ESTRATTO DI UN ARBUSTO INDIANO È LA SOLUZIONE GIUSTA

**C**on il cambio di stagione, in particolare con quello che segna l'addio all'inverno e l'arrivo della primavera, c'è bisogno di più energia. Il tuo corpo e la natura si preparano alla rinascita che è rinnovamento, ripresa, risveglio. Un cambiamento che genera uno stress, dovuto alla necessità di adattamento. Il corpo ha bisogno di energia e traduce questo bisogno in un maggior stimolo della fame. Se ti è mai capitato di avvertire, proprio a marzo-aprile, il desiderio di divorare tutto, ora sai perché. Sono mesi in cui, se non si soddisfano queste richieste organiche, si finisce per essere costantemente stanchi. Quindi, da un lato c'è la tua voglia di perdere peso, dall'altro c'è il tuo corpo che vuole calorie. Che fare? Un arbusto indiano ti viene in soccorso. La withania, conosciuta anche come ginseng indiano o Ashwagandha, contrasta la fame nervosa, riduce i livelli di stress, ansia e nervosismo e, nonostante il suo nome botanico sia *Withania somnifera*, combatte la stanchezza, garantendo in realtà un corretto e rigenerante riposo notturno.

Questa pianta favorisce anche l'aumento della massa muscolare e la riduzione del grasso, come hanno dimostrato i ricercatori del Icmr Advanced Centre for Reverse Pharmacology in Traditional Medicine, sottoponendo 12 uomini e 6 donne al consumo dell'estratto dell'arbusto per 30 giorni. Senza un regime alimentare né un allenamento particolare, alla fine dello studio tutti avevano incrementato la loro massa magra (2 kg in più in media), e ridotto il grasso corporeo del 2,26%. ■

## Prendila così

In commercio esistono diversi integratori di withania.

Assumine due o tre dosi da 200 mg nell'arco della giornata. Se hai appetito più verso sera o se tendi a mangiare la notte, prendine una compressa 30 minuti prima di coricarti.

## Abbassa il cortisolo che ti fa ingrassare

Quando sei in condizione di stress psicofisico, che può essere dovuto, oltre alle tue giornate superimpegnate anche al cambio di stagione, l'organismo aumenta la produzione del cortisolo. Questo ormone influenza il metabolismo dei carboidrati, dei grassi e delle proteine, e fa aumentare i livelli di zucchero nel sangue e nel fegato, mandando in tilt il tuo metabolismo. La withania è utile per questo, inoltre agisce come tonico in particolare sul fegato, appesantito dopo l'inverno. Si tratta di un integratore che non ha particolari controindicazioni, ma chiedi consiglio al tuo medico se prendi psicofarmaci o hai problemi alla tiroide, dal momento che questo estratto ne stimola il lavoro. Evitala in gravidanza.

## Toglie lo stress e ti dà voglia di fare



Gli studi hanno dimostrato che le molecole di withania riducono la produzione delle catecolamine (adrenalina e noradrenalina), ormoni legati allo stress, e dell'acetilcolina (un neurotrasmettore), mentre aumentano la serotoninina (l'ormone del buonumore),

agendo di conseguenza come tranquillanti e ansiolitici. Inoltre questa pianta aumenta la tua energia, e di conseguenza senti meno il bisogno di mangiare, soprattutto cibi poco sani ricchi di zuccheri e grassi.

### IL CONSIGLIO

#### Associala alla respirazione



L'azione adattogena della withania può essere potenziata grazie all'associazione con uno stile di vita corretto e con qualche piccolo esercizio rilassante.

Usa l'integratore che ti abbiamo consigliato, ma fai in modo che il tuo corpo sia "bendisposto" alla sua azione, prevedendo anche, nel corso della giornata, alcune pause per dedicarti al respiro lento e profondo. Basta pochissimo: fermati ogni ora soltanto per un minuto e inspira lentamente fino a riempire i polmoni e l'addome, trattiene l'aria per 2-3 secondi e poi espira, sempre lentamente, fino a quando i tuoi polmoni saranno vuoti. Ripeti alcune volte. Ti sentirai subito più calma.

TROVI PIÙ  
RIVISTE  
GRATIS

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

# 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](mailto:centro@riza.it)

# Panzerotti

## Solo se li prepari così diventano light



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

SONO UN CIBO "DA STRADA"  
E MOLTO GRASSO. GRAZIE  
AI NOSTRI CONSIGLI, TAGLI  
LE CALORIE, NON IL GUSTO

Ti assale un languorino e hai voglia di un piatto goloso. I panzerotti, un tipico cibo "da strada" oggi tornato molto di moda, sembra-  
no fare proprio al caso tuo. La ricetta classi-  
ca, però, è ricca di grassi e calorie: contiene  
formaggi e carni di più tipi, a cui si aggiunge  
una cottura della pasta nell'olio. Un po'  
troppo, sia per il tuo fegato sia per la tua  
linea. Devi rinunciare? Assolutamente no.  
Basta variare gli ingredienti (usa la ricotta  
al posto della mozzarella e aggiungi le ver-  
dure) e scegliere il forno anziché la padella  
per cuocere questo piatto sfizioso. Il sapore  
non ne risentirà, in compenso avrai dato un  
bel taglio alle calorie in eccesso: sappi che,  
se la ricetta tradizionale prevede 740 kcal  
a porzione (2 panzerotti), con una scelta  
più salutare arrivi a 370 kcal, circa la metà.  
Una bella differenza! E ti presentiamo an-  
che un'alternativa vegana, senza prodotti  
di origine animale ma con patate, funghi,  
zucchine e prezzemolo fresco.

### Panzerotti con carne e mozzarella

P. 66 >

L'ERRORE  
**740**  
kcal



### Panzerotti con pomodoro e mozzarella

P. 67 >

IL RIMEDIO  
**540**  
kcal



### Panzerotti con ricotta e cime di rapa

P. 68 >

IL TRIONFO  
**370**  
kcal



# Panzerotti con carne e mozzarella

Un piatto davvero ricco da mangiare solo una volta ogni tanto...



## L'ERRORE

**740 kcal**

(due panzerotti)

Puoi rendere più digeribili e leggeri questi panzerotti eliminando i latticini (mozzarella e pecorino): risparmi ben 157 Kcal per porzione.



## INGREDIENTI per 12 panzerotti

### Per l'impasto:

- 500 g di farina 00
- 12 g lievito di birra fresco
- 200 ml di acqua
- Sale q.b.
- Mezzo cucchiaino di zucchero

### Per il ripieno:

- 300 g di carne macinata mista di vitello e maiale
- 1 cipolla
- 1 uovo
- 300 g di mozzarella
- 50 g di pecorino romano
- Noce moscata q.b.
- Sale e pepe q.b.
- Mezzo bicchiere di vino bianco
- 4 cucchiai di olio extravergine di oliva



## ECCO COME SI PREPARANO

Versa in una terrina la farina, al centro della quale metterai un poco di sale, lo zucchero, un cucchiaio d'olio extravergine d'oliva e un bicchiere abbondante di acqua calda nel quale avrai sciolto il lievito di birra. Lavora l'impasto aggiungendo poco per volta acqua tiepida, quanto basta a renderlo elastico. Trasferisci il panetto in un recipiente con della farina e lascialo lievitare, coperto con un tovagliolo, fino a quando avrà raddoppiato il suo volume. Dall'impasto ottieni 12 palline, coprile con un tovagliolo e lasciale lievitare ben distanziate fra loro sulla spianatoia coperta da un leggero velo di farina: dovranno raddoppiare il loro

volume in 2 ore circa. Prepara il ripieno dei panzerotti mettendo a rosolare con un po' d'olio la carne trita con una cipolla tritata; fai cuocere a fuoco basso per circa 30 minuti, aggiungendo sale, pepe, un pizzico di noce moscata e mezzo bicchiere di vino bianco. Quando il composto è freddo, unisci l'uovo, la mozzarella e il pecorino. Amalgama bene il tutto e lascia riposare. Trascorso il tempo necessario alla lievitazione della pasta, stendi le palline con un mattarello, creando dischetti di mezzo centimetro di spessore. Poni al centro di ogni dischetto il ripieno precedentemente preparato. Richiudi i dischetti formando le mezzelune: fai attenzione a sigillare bene i bordi con le dita. Friggi i panzerotti in olio abbondante già caldo. Non appena cotti mettili a scolare su carta assorbente e servili caldi.

# Panzerotti con pomodoro e mozzarella

Aumenta la digeribilità  
ma i grassi restano  
ancora troppo presenti

Questa preparazione è sicuramente migliore dal punto di vista nutrizionale rispetto alla precedente, ma non è ancora la soluzione vincente. È un piatto non del tutto bilanciato e rischia di essere poco saziente. Per la frittura, usa olio extravergine d'oliva o meglio di arachidi, che ha un punto di fumo più alto. Poi aggiungi alla ricetta del pepe, che stimola il metabolismo e aiuta la digestione dei cibi più grassi evitando la formazione di gas intestinali.



## INGREDIENTI per 12 panzerotti

### Per l'impasto:

- 500 g di farina 00
- 12 g di lievito di birra fresco
- 200 ml d'acqua
- Sale q.b.
- Mezzo cucchiaiino di zucchero

### Per il ripieno:

- 150 g di passata di pomodoro
- 300 g di mozzarella
- Origano q.b.
- Sale e pepe q.b.
- 4 cucchiai di olio extravergine di oliva



## ECCO COME SI PREPARANO

Prepara l'impasto secondo la ricetta che trovi nella pagina precedente.

Passa alla preparazione del ripieno unendo, in una terrina, la salsa di pomodoro, la mozzarella, l'origano, sale e pepe in base ai tuoi gusti e un filo d'olio. Dopo aver amalgamato il tutto, metti al centro di ogni disco un po' di questo preparato.

Richiudi i dischi su se stessi per formare le mezzelune facendo attenzione a sigillare bene i bordi con le dita.

Friggi i panzerotti in olio abbondante già caldo (scegilo di buona qualità). Non appena sono cotti, mettili a scolare su carta assorbente. Servili e mangiali ancora caldi.



# Panzerotti con la ricotta e le cime di

## Al forno sono più sani e ancora più



### IL TRIONFO

**370 kcal**

(due panzerotti)

Per rendere ancora più sfiziosi i tuoi panzerotti aggiungi al ripieno 2-3 acciughe sotto'olio sgocciolate. In alternativa associa un'insalata di gamberetti, rucola e melagrana condita con succo di limone e una spolverata di pepe. Le calorie aumentano di pochissimo ma il pasto risulterà ancora più appetitoso completo e nutriente.

L'abbinata tra uno dei latticini più salutari e una verdura ricchissima di minerali fa di questo piatto una soluzione perfetta per un pranzo equilibrato. Un tocco in più? Aggiungi un pizzico di peperoncino

**L**e cime di rapa, presenti in questi panzerotti, contengono un'elevata quantità di sostanze antiossidanti, sali minerali e vitamine. Hanno un bassissimo contenuto calorico (circa 22 kcal per 100 g di prodotto), rimineralizzano i tessuti, aiutano il tuo organismo a depurarsi e abbassano il livello di grassi nel sangue! La scelta di una cottura al forno riduce drasticamente le calorie e rende i tuoi panzerotti più digeribili. Le cime di rapa (che se vuoi puoi sostituire con degli spinaci, altrettanto salutari) aiutano anche a contrastare la stanchezza.

# rapa magri!



## INGREDIENTI per 12 panzerotti

### Per l'impasto:

- 500 g di farina 00
- 12 g di lievito di birra fresco
- 200 ml d'acqua
- Sale q.b.
- 1/2 cucchiaino di zucchero

### Per il ripieno:

- 200 g di ricotta
- 150 g di cime di rapa
- 1 cipolla
- 1 peperoncino piccolo fresco
- 10 g di olio extravergine d'oliva
- Sale q.b.



## ECCO COME SI PREPARANO

Prepara l'impasto seguendo le indicazioni che trovi a pagina 66. Per la preparazione del ripieno fai stufare le cime di rapa con un po' d'olio, la cipolla tagliata finissima e il peperoncino. Lascia raffreddare e unisci la ricotta. Dopo aver amalgamato, metti un po' del composto al centro di ogni disco. Richiudi i dischi su se stessi per formare le mezzelune e fai attenzione a sigillare bene i bordi con le dita. Cucina i panzerotti in forno preriscaldato (statico a 200 °C per 20 minuti, ventilato a 180 °C per 15-20 minuti), finché non saranno dorati da entrambi i lati.

# L'ALTERNATIVA VEGAN: saziente e ben bilanciata!

Nel ripieno  
metti il sapore  
delle verdure  
e le proteine  
del tofu



Le tue scelte ti hanno portato ad escludere dalla dieta i prodotti animali, ma questo non elimina la possibilità di gustare piatti golosi! In questa ricetta non troverai ovviamente carni e formaggi, ma tante verdure e un derivato della soia, con pochi grassi e tante proteine buone. ■

## Procedi così per la preparazione

### Ingredienti per l'impasto:

- 500 g di farina integrale
- 12 g di lievito di birra fresco
- 200 ml di acqua
- Sale q.b.
- 1/2 cucchiaino di zucchero

### Ingredienti per il ripieno:

- 3 patate medie
- 250 g di funghi freschi
- 200 g di tofu alle erbette
- 2 zucchine
- Prezzemolo q.b.
- Sale e pepe q.b.

Prepara l'impasto come illustrato a pagina 66. Per il ripieno, lessa le patate e mettile da parte. Salta in padella, con un filo d'olio e uno spicchio d'aglio, i funghi, le zucchine e il prezzemolo fresco. Una volta insaporite le verdure, mescolale e passa il tutto con un minipimer, in modo da formare una crema. Aggiungi il tofu alle erbette e le patate tagliati a tocchetti. Poni il ripieno al centro di ogni disco. Ripiega i dischi su se stessi per formare le mezzelune, facendo attenzione a sigillare bene i bordi con le dita. Preferisci la cottura al forno (come indicato nella ricetta del "Trionfo").



# I surgelati sani sono amici della linea

COMODI E "SALVA-CENA"  
POSSONO PERÒ NASCONDERE  
DEGLI INGREDIENTI NASCOSTI:  
ECCO LA TUA GUIDA PRATICA

## A casa tua: sotto zero e light

Puoi ricorrere anche al congelamento domestico per avere a disposizione piatti con ingredienti freschi, poco sale e condimenti. Puoi congelare praticamente tutta la verdura (fanno eccezione alcuni vegetali ricchi d'acqua come lattuga, pomodori, cetrioli e la frutta). Prepara le verdure dopo una leggera sbollentatura. Non reggono invece il congelamento piatti di pasta o riso.



**S**ono pratici e veloci da preparare. Per questo i surgelati sono sempre più consumati. Ma sono sani? E nell'ambito di una dieta per la perdita del peso possono essere inseriti senza problemi? La prima grande distinzione che bisogna fare è tra quelli "semplici", sostanzialmente mono-alimento (verdura, pesce), e i piatti pronti surgelati. I primi hanno il vantaggio di non avere altri ingredienti se non quelli di base. Inoltre, nella surgelazione industriale la perdita di vitamine è ridotta al minimo perché gli ortaggi vengono "ibernati" subi-



## Dal super alla padella

### Così mantieni vitamine e sali preziosi

Per portare in tavola tutte le qualità del cibo surgelato, soprattutto se si tratta di verdure "al naturale" che non hanno ancora subito cotture, è fondamentale rispettare alcune regole, finalizzate a evitare sbalzi termici. Se vuoi mantenere tutte le proprietà dei cibi che acquisti congelati, usa queste accortezze.

- 1) Prima di prendere un prodotto, controlla che la confezione sia integra e non presenti ghiaccio sulla sua superficie.
- 2) È bene trasportare i surgelati nelle apposite borse termiche: prendili dai freezer come ultimi alimenti della tua spesa, appena prima di recarti alle casse.
- 3) A casa, riponi i surgelati nel freezer e consumali entro la data di scadenza.
- 4) I surgelati dovrebbero essere cotti appena tolti dal freezer. In questo modo, gli alimenti, e in particolare gli ortaggi, non rischiano di perdere le proprietà organolettiche, gran parte degli enzimi e delle vitamine, che se ne vanno con l'acqua di scongelamento. Se non ti è possibile, lasciali scongelare in frigorifero. Non passarli mai sotto l'acqua, perché si perderebbero sali e vitamine.



to dopo la raccolta. E sono dunque questi quelli da preferire. I "piatti pronti", invece, sono da evitare o meglio da controllare con attenzione: risotti, paste ma anche alcune zuppe e passati di verdura, che sono alleati preziosi in fase di dimagrimento, spesso sono ricche di grassi, additivi, conservanti e soprattutto molto sodio. È necessario, quindi, controllare sempre bene l'etichetta.

### Dove si nascondono le calorie

La lista degli ingredienti di un surgelato da promuovere deve essere piuttosto corta. Controlla soprattutto la qualità dei grassi usati: scarta i prodotti con oli vegetali idrogenati e scegli quelli con olio extravergine d'oliva (non aggiungere però altri grassi in un secondo tempo). È necessario mantenere alta l'attenzione su contorni di verdure surgelati, che possono rivelarsi falsi amici per la tua dieta. Ecco un esempio: un contorno di verdure miste con zucchine, peperoni e patate apporta, per porzione (166 g) 245 calorie. Poco? Non proprio. Cucinare 100 g di zucchine, melanzane e peperoni e 50 g di patate, con un cucchiaio di olio extravergine, apporta 201 calorie e in più si man-

**Fai attenzione  
al contenuto  
di sale!**

Una delle minacce segrete nei cibi pronti surgelati è il sale, causa di edemi e ristagni. In alcuni passati "sotto zero" si può scoprire che in 300 g di prodotto, pari a una porzione, sono contenuti ben 2,3 g di sale: se non ti sembra molto, ricordati che con un solo piatto di minestra hai consumato circa la metà della razione giornaliera raccomandata!

giano 350 g di verdura contro meno della metà della versione pronta. Dunque, leggi sempre le calorie indicate: non sei tu che puoi controllare le quantità degli ingredienti della preparazione (soprattutto dei grassi), ma un'indicazione viene data dall'apporto calorico dell'alimento. In genere si fa riferimento a 100 g di prodotto o viene riportata l'indicazione "a porzione" con una scritta in piccolo relativa al quantitativo in grammi: spesso è molto meno di quanto si è portati a considerare, a volte un quarto del contenuto dell'intera confezione.



# Ecco le spezie che vincono i ristagni: le trovi tutte nel *Curry*

C'È SOPRATTUTTO LA CURCUMA, DALL'EFFETTO DEPURATIVO, MA ANCHE IL PEPE BRUCIAGRASSI E IL CUMINO, CHE TI FA ELIMINARE I LIQUIDI IN ECCESSO

di Giordana Ruatasio, naturopata del Centro Danae-Alba

**È** una miscela di spezie di tradizione asiatica, ingrediente basilare della cucina orientale e alimento dalle virtù eccezionali, riconosciute da sempre dalla medicina ayurvedica. Il curry è noto per i suoi benefici sulla circolazione, sullo smaltimento dei grassi nel sangue, sulla digestione e sulla salute intestinale. Ma c'è di più: un pizzico di curry aggiunto alle pietanze aiuta a placare la fame nervosa perché, come dimostrano alcuni studi, più un cibo è gustoso e appagante e più facilmente ci farà sentire sazi. Nel caso del curry vale il noto detto che l'unione fa la forza, poiché i principi contenuti nelle

spezie che lo compongono si sommano e si potenziano a vicenda. In particolare aiutano a sgonfiare il girovita perché facilitano l'eliminazione delle tossine e dei ristagni adiposi, favorendo la diuresi e accelerando il metabolismo. Scegli un curry naturale e usalo spesso e volentieri, in tutti i piatti: dalle verdure ai primi, dalle carni ai pesci. Per essere sicura della qualità, scegli quello bio: così avrai la garanzia su metodi di coltivazione e conservazione delle spezie che lo costituiscono e sul mantenimento di tutte le loro proprietà.

## Scegli

un prodotto di alta qualità: solo così sfrutterai tutti i suoi benefici

## Portalo in tavola così... ▶

### • Vellutata di cannellini, con filetti di triglia e curry

Dopo l'ammollo, lessa i fagioli cannellini con una foglia di alloro. Prepara un battuto con carota, sedano e cipolla e soffriggi le verdure; aggiungi circa 200 g di cannellini lessati a persona e lascia cuocere 10 minuti, con un cucchiaio di curry. Allunga con brodo vegetale e frutta. Pulisci i filetti di triglia e cuocili a vapore per 5 minuti. Servi la crema di cannellini aggiungendo un filetto di triglia a ogni piatto.

# Tanti ingredienti che insieme ti snelliscono

Le varietà di curry sono tantissime: da quelle più semplici, che consistono in un mix di 5-6 spezie, a quelle più elaborate, che prevedono la pestatura al mortaio di decine di droghe diverse. Ecco alcune delle spezie irrinunciabili per un effetto bruciagrassi.

## La curcuma: depura l'organismo

Il principale componente del curry è la curcuma (costituisce circa il 30% del mix): la medicina ayurvedica ne apprezza il potere depurativo, soprattutto a vantaggio del fegato, la ghiandola che metabolizza i grassi.

## Lo zenzero: vince le fermentazioni

Questa radice è un ottimo digestivo, capace soprattutto di contrastare le fermentazioni e di disinflammare la mucosa intestinale.

## Il pepe nero: ti fa smaltire le calorie

Grazie alla piperina, il pepe nero ha una funzione termogenica, ovvero consente lo smaltimento delle calorie.

## Il cumino: agisce contro il gonfiore

Insieme a cardamomo e chiodi di garofano, questi semi combattono il gonfiore addominale e sono dei blandi diuretici.

## Il peperoncino: riduce l'appetito

Immancabile nella composizione del curry, riduce la concentrazione lipidica nel sangue, contrasta l'appetito e aiuta a bruciare i grassi.

## Il fieno greco: ti dà tanta energia

Questi semi sono energizzanti e rimineralizzanti, indicati per rigenerarsi dopo un periodo di stress e stravizi.

### • Risotto con gamberi, radicchio e curry

Fai soffriggere un trito di scalogno con un cucchiaio di extravergine, quindi unisci 70 g di riso semintegrale e sfuma con vino bianco. Pulisci 3 o 4 gamberi freschi. Fai cuocere il riso aggiungendo brodo vegetale. Quando mancano 5 minuti a fine cottura aggiungi del radicchio finemente affettato e un cucchiaio di curry. Mescola bene e, in ultimo, aggiungi i gamberi fino a cottura ultimata.



### • Tofu al curry con salsa di peperoni (vegan)

Taglia a cubetti del tofu e marinalo per 10 minuti in latte di cocco e un cucchiaio di curry. Impana i cubetti con sesamo e un cucchiatino di curry e cuocili nel soffritto di scalogno, sfumando con vino bianco. Aggiungi poi il latte di cocco della marinatura al quale avrai unito un cucchiaio di tamari. Servi con una salsa ottenuta frullando due peperoni cotti al forno e privati della buccia con besciamella di soia e sale.

# Floriterapia contro i chili più ostinati



I FIORI DI BACH, MA ANCHE GLI AUSTRALIANI E I CALIFORNIANI TI AIUTANO A SUPERARE GLI OSTACOLI FISICI ED EMOTIVI CHE FRENA IL TUO DIMAGRIMENTO

**C**he siano i più classici, quelli di Bach, oppure i californiani o gli australiani, i fiori hanno dimostrato di essere un valido supporto per chi vuole dimagrire, qualunque sia la causa dei chili accumulati. Grazie alla floriterapia e ai suoi rimedi hai un sostegno (anche sul piano emotivo) per accelerare lo smaltimento dei chili, per affrontare una dieta senza fatica e per eliminare gli schemi mentali che sono alla base dell'abitudine di mangiare più di quanto ti serva. Per la preparazione, fai così: riempì un boccettino da 30 ml con contagocce per tre quarti di acqua naturale, aggiungi 40 gocce di brandy o aceto di mele, 4 gocce del rimedio floreale di Bach o californiano (7 gocce per gli australiani). Assumi 4 gocce della miscela 4 volte al dì (Bach e californiani) o 7 gocce mattino e sera (australiani), lontano dai pasti, per 4 settimane.

## Mustard

**Quando l'ingrassamento è colpa degli ormoni**

Da qualche tempo ti senti gonfia: l'addome è più sporgente e su tutto il corpo, in particolare su fianchi e cosce, noti un po' di ritenzione idrica e cellulite. Può essere sintomo di squilibri ormonali, magari dovuti a un periodo stressante o alla fine della tua fertilità sessuale. Mustard, fiore di Bach antidepressivo per eccellenza, è il rimedio che fa al caso tuo.



## Agrimony

**Contro i momenti "vuoti" che riempì mangiando**

Continui a ripeterti che tutto va bene. L'unica nota dolente è il tuo rapporto con il frigorifero, che si fa intenso nei momenti "vuoti", quelli in cui la noia e l'insoddisfazione si fanno sentire. È per scacciare questi sentimenti che mangi. Agrimony è il fiore di Bach che ti aiuta a scoprire cosa non va, quali sono i tuoi bisogni e come riuscire a soddisfarli.



## Impatiens

### Se non tolleri regole soprattutto a tavola

Lo schema dei tre pasti al giorno, anche con l'aggiunta dei due spuntini, non fa proprio al caso tuo: hai un'alimentazione sregolata, non ami stare a tavola, spesso quando ti siedi assaggi soltanto, e quando sei costretta, ad esempio al ristorante, fai il pieno di pane e grissini per ingannare le attese. In questo modo scarichi l'ansia che accumuli nelle situazioni di vita, siano queste le relazioni o il lavoro. Prediligi il cibo duro e croccante, che placa la tua aggressività, perché ti costringe a masticare con forza. Impatiens, il fiore dell'“impazienza”, ti viene in aiuto. Edward Bach lo consigliava a “chi è facilmente irritabile e vuole tutto e subito”.



## Dog Rose o Bush Iris

### In caso di ritenzione idrica e cellulite

Se hai bisogno di eliminare i liquidi Dog Rose, fiore austaliano ottenuto dalla Bauera rubioides, che per crescere ha bisogno di luoghi umidi, è quello che fa al caso tuo. Ha un effetto drenante e ti infonde anche sicurezza in te stessa, riducendo timori e paure. Se alla cellulite si associa anche il grasso, puoi preferire Bush Iris che riattiva i reni e drena in profondità il sistema linfatico.



## Manzanita

### Quando fatichi ad accettare il tuo corpo

Ti guardi allo specchio e proprio non ti piaci. E questo ti porta ad avere un atteggiamento sbagliato nei confronti del cibo. Il rifiuto nei confronti delle tue forme (che non è detto siano poi così abbondanti) è un rifiuto nel riconoscere la tua femminilità, il tuo essere donna. Manzanita è il rimedio floreale californiano che ti porta a riappacificarti con il corpo e il mondo fisico; è indicato se provi un'avversione per ciò che vedi quando ti guardi allo specchio, quando soffri di disordini alimentari, ma anche durante la gravidanza, per aiutarti ad accettare il tuo corpo che cambia, il nuovo ruolo di madre e prepararti ad accogliere il figlio che sta per nascere.



## Monga Waratah

### Se nel cibo cerchi una rassicurazione

Il cibo, per te, è una “droga”. Quando cerchi di farne a meno, entri in una sorta di vera e propria “crisi di astinenza”. Il fiore austaliano Monga Waratah è d'aiuto quando mangi compulsivamente per compensare un vuoto affettivo, perdendone risposta a un bisogno di rassicurazione e di sostegno emotivo. Questo fiore è utile in generale contro tutte le dipendenze, aumenta la consapevolezza dei propri comportamenti e rafforza la forza di volontà e la determinazione in fase di cambiamento.





# Scuola di Naturopatia

**Corso Triennale di Formazione • Anno Accademico 2015-2016**

MILANO - BOLOGNA - ROMA - VERONA - TORINO

**VERONA E ROMA**  
12 marzo 2016

**MILANO**  
5 marzo 2016

**BOLOGNA**  
19 marzo 2016

**TORINO**  
27 febbraio 2016



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. 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 ambito educativo e assistenziale, 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. 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 completate e rese operative che prevedono l'esistenza e il riconoscimento della figura professionale del naturopata e di scuole di Naturopatia idonee a formarlo. Il corso è rivolto 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 e di fitness.

È composto da tre moduli indipendenti tra loro e di durata annuale cui si aggiunge un quarto anno facoltativo che prevede corsi di perfezionamento a scelta. La frequenza è obbligatoria nei fine settimana, il sabato e la domenica, per 9 weekend all'anno.

**FINR**

FEDERAZIONE ITALIANA DI NATUROPIA

**SIMP** | 

Col patrocinio  
della Società Italiana  
di Medicina  
Psicosomatica

**SIB**  
Col patrocinio della  
SOCIETÀ ITALIANA  
SCIENZE DEL BENESSERE

## DIREZIONE DELLA SCUOLA

**Dott. Raffaele Morelli**

Presidente dell'Istituto Riza e della Scuola di Naturopatia

**Dott. Vittorio Caprioglio**

Direttore dell'Istituto Riza e della Scuola di Naturopatia

## COSTI E PAGAMENTI

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

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

**PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI:**

Tel. 02/5820793 - 02/58207920 - Fax 02/58207979 - scuolanaturopatia.milano@riza.it - scuola-naturopatia.riza.it



*Dimagrire* facile

# L'AGENDA BRUCIAGRASSI

I menu bilanciati e già pronti  
che ti semplificano le cose

*Cara amica,*

la nostra Agenda bruciagrassi ti offre anche questo mese un programma completo per depurarti e perdere qualche chilo di troppo. Insieme allo schema dei pasti, trovi una ricetta per il pranzo e per la cena con un'alternativa Veg, pensata per vegetariani e vegani che così potranno creare un menu personalizzato ma altrettanto leggero e gustoso per il palato. Ogni giorno, inoltre, ti offriamo idee nel caso in cui consumi il pranzo fuori casa, al bar, in mensa e in cui prepari la "schiscetta" da portare in ufficio. Gamberetti, salmone, fagioli bianchi di Spagna, broccoli, cavolo nero, grano saraceno e gnocchi di patate sono alcuni degli ingredienti base delle ricette di questo mese. Preferisci pane senza lievito e gallette di riso o mais per una scelta ancora più sana ed efficace.

Ecco lo schema alimentare di una settimana, che puoi ripetere per tutto il mese



## *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](http://www.riza.it) nel forum dell'Agenda bruciagrassi!

**Appena sveglia**

- Bevi 1 bicchiere d'acqua con 2 cucchiaini di aceto di mele

**Colazione**

- Caffè d'orzo
  - 2 fette di pancarrè integrale tostate
  - 2 fette di prosciutto cotto (o di affettato vegetale)
  - 1 kiwi, 5 mandorle
- Nota:** in alternativa, puoi scegliere la colazione di domani

**Spuntino**

- 1 pera e 1 cucchiaio di semi di girasole

**Pranzo**

- 1 porzione di zuppa al cavolo nero
- 150 g di carote al vapore condite con 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva

**Merenda**

- 1 mela e 1 cucchiaio di semi di girasole

**Cena**

- 1 porzione di spezzatino di vitello con patate\*
- 250 g di agretti mondati e lessati, poi passati in padella con cipollina tritata e un filo d'olio

**La ricetta per il pranzo****Zuppa al cavolo nero**

Per 1 persona: fai appassire ½ scalogno tritato in un tegame con ½ cucchiaio di olio extravergine d'oliva. Unisci 200 g di cavolo nero tritato grossolanamente; fai insaporire bene, versa 150 g di fagioli borlotti lessati e mescola per un minuto; unisci 250 ml di brodo vegetale bollente e fai bollire per 15 minuti. Frulla metà della zuppa, unisci l'altra metà, riporta a bollore e servi in tavola in un piatto su cui avrai messo 60 g di pane integrale a tocchetti.

**La ricetta per la cena****Spezzatino di vitello e patate**

Per 1 persona: fai appassire 2 cucchiai di trito di cipolla, sedano e carota in un tegame con ½ cucchiaio di olio e una presa di foglioline di rosmarino. Unisci 160 g di carne magra di vitello a tocchetti piccoli. Fai rosolare bene, unisci 200 g di patate a dadini, fai insaporire ancora per 5 minuti, mescolando, e porta a cottura unendo sale, pepe e poca acqua calda.

**Cosa mangio fuori casa**

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

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

**IN UFFICIO:** un panino integrale con una scaloppina di lupino o seitan e verdure.

**Il peccato di gola**

- A merenda vuoi mangiare 2 biscotti con il tè? Puoi farlo, ma non più di una volta a settimana.

**L'ALTERNATIVA VEG****\* Spezzatino di soia anziché di vitello**

Vegani e vegetariani a pranzo possono mettere in acqua in ebollizione 40 g di spezzatino di soia. Dopo 10 minuti, togliere dal fuoco, lasciar raffreddare, strizzare e cucinare come il vitello.

**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 2 cucchiaini di aceto di mele



## Colazione

- Caffè d'orzo
- 3 fette biscottate (senza prodotti di origine animale per i vegani) con 3 cucchiaini di marmellata di limone senza l'aggiunta di zucchero
- 1 mela e 20 g di mandorle



## Spuntino

- 1 mandarino e 1 cucchiaio di semi di girasole



## Pranzo

- 1 porzione di grano saraceno e ceci
- 1 cespo di indivia belga affettata e cotta in padella con 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva e 1 presa di pepe



## Merenda

- 1 pera e 1 cucchiaio di semi di girasole



## Cena

- 1 porzione di salmone\* agli asparagi
- 50 g di pane integrale, meglio se senza lievito
- 1 pera cotta con cannella e un pizzico di vaniglia in polvere



## Il segreto snellente

L'ALTERNATIVA

### \* Il tempeh invece del salmone

Utilizza 150 g di tempeh alla piastra (lo puoi trovare già pronto nei negozi di alimenti biologici) da accompagnare con 12 punte di asparagi cotte al vapore.

## La ricetta per il pranzo

### Grano saraceno e ceci

**Per 1 persona:** fai appassire 3 cucchiai di trito di cipolla, sedano e carote in un tegame con ½ cucchiaio di olio. Unisci 60 g di grano saraceno (ben lavato) e lascialo insaporire, mescolando per 3 minuti. Copri quindi con acqua calda e porta a cottura in circa 20 minuti. Se necessario, aggiungi altra acqua calda. A metà cottura, unisci 150 g di ceci lessati, mescola bene e regola di sale e pepe.

## La ricetta per la cena

### Salmone agli asparagi

**Per 1 persona:** avvolgi 180 g di filetto di salmone in un foglio di carta forno. Mettilo in una teglia e inforna a 180-200 °C. Lascialo cuocere per 20 minuti. Nel frattempo, metti a cuocere al vapore 12 punte di asparago. Servi il salmone spolverizzandolo con zenzero grattugiato e pepe nero e accompagnandolo con le punte di asparago lessate e condite con un filo d'olio e un pizzico di sale.

## Cosa mangio fuori casa

**IN MENSA O AL RISTORANTE:** insalata di polpo e patate con verdure.

**AL BAR:** un piatto con fesa di tacchino e verdure e un piccolo panino (oppure porta da casa 3 gallette di riso).

**IN UFFICIO:** un panino integrale ai semi con 60 g di prosciutto cotto bio e rucola.

- Bevi un bicchiere di acqua a piccoli sorsi prima di pranzo e cena: è un buon metodo per sentirsi sazi più rapidamente.

## Diario alimentare



Oggi peso ..... Kg

Le mie variazioni al menu

Come mi sento oggi

**Appena sveglia**

- Bevi 1 bicchiere d'acqua con 2 cucchiaini di aceto di mele

**Colazione**

- Caffè qualità arabica o d'orzo
- 70 g di pane integrale
- 1 uovo sodo (o 60 g di tempeh per i vegani) con 1 gambo di sedano e 1 carota
- 1 spremuta d'arancia; 5 mandorle

**Spuntino**

- 1 pera e 1 cucchiaio di semi di girasole

**Pranzo**

- 1 porzione di spaghetti integrali con sugo di pesce
- Insalata di verdure cotte (1 carota, 100 g di broccolo e 1 finocchio lessato da condire con un filo d'olio, un pizzico d sale e pepe)

**Merenda**

- 1 mela e 1 cucchiaio di semi di girasole

**Cena**

- 1 porzione di scaloppine di tacchino\* al pompelmo
- 200 g di biete lessate, strizzate, tritate e passate in padella con cipolla tritata e un filo d'olio
- 50 g di pane integrale, meglio se senza lievito

**Il peccato di gola**

- Come dessert, a pranzo, concediti un gianduiotto fondente oppure, se non ti piace il cioccolato, gusta un pasticcino di pasta di mandorle.

**L'ALTERNATIVA VEG****\* Seitan grigliato invece del tacchino**

Sia i vegani che i vegetariani possono acquistare delle fettine di seitan (150 g) alla piastra e cucinarle come indicato per le scaloppine di tacchino, con del succo di pompelmo.

**La ricetta per il pranzo****Spaghetti integrali con sugo di pesce**

**Per 1 persona:** metti a lessare 60 g di spaghetti integrali in acqua leggermente salata. Nel frattempo, fai appassire 1 cucchiaio di cipolla tritata con 2 cucchiaini di olio e unisci 150 g di tocchetti di pesce (a scelta: nasello, merluzzo, pagello, pesce spada), facendoli rosolare bene e spolverizzando con un pizzico di sale e una presa di pepe. Unisci 2 cucchiaini di salsa di pomodoro, poi gli spaghetti al dente e fai saltare per due minuti, poi servi in tavola.

**La ricetta per la cena****Scaloppine di tacchino al pompelmo**

**Per 1 persona:** spruzza 180 g di fettine di tacchino con il succo di un pompelmo; dopo 10 minuti, metti a scalolare 2 cucchiaini di olio in un tegame. Metti sul fondo le fettine di tacchino e lasciale rosolare, poi spolverizza con un pizzico di sale e una presa di pepe. Unisci poco prezzemolo tritato e servi in tavola.

**Cosa mangio fuori casa**

**IN MENSA O AL RISTORANTE:** un piatto di minestrone con verdure, patate e fagioli o arrosto con patate e verdure.

**AL BAR:** panino con rucola e bresaola.

**IN UFFICIO:** 70 g di pane integrale con 50 g di mozzarella e radicchio grigliato.

**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 2 cucchiaini di aceto di mele



## Colazione

- Tè verde
- 3 fette biscottate integrali (senza prodotti di origine animale per i vegani)
- 3 cucchiaini di confettura di mirtilli
- 1 pera
- 5 mandorle e 1 cucchiaio di semi di girasole



## Spuntino

- 1 kiwi e 1 cucchiaio di semi di girasole



## Pranzo

- 1 porzione di risotto con gamberetti\*
- 200 g di cime di rapa brevemente lessate e saltate con 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, sale e pepe



## Merenda

- 1 mela e 1 cucchiaio di semi di girasole



## Cena

- 1 porzione di bianchi di Spagna con verdure
- 200 g di broccoli cotti in padella con 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- 50 g di pane integrale, meglio se senza lievito
- 1 mela cotta con pepe e cardamomo



## Il consiglio in più

- Porta con te al lavoro un litro di acqua di cocco verde al naturale e bevilo durante il giorno. È un ottimo rimedio depurativo, diuretico e anti fame.

L'ALTERNATIVA  VEG

### \* Dadini di tofu anziché gamberetti

Vegani e vegetariani possono fare un risotto con del tofu, unendo al riso, 10 minuti prima di finire la cottura 150 g di dadini di tofu, insaporiti in padella con salsa di pomodoro.

## La ricetta per il pranzo

### Risotto con gamberetti

**Per 1 persona:** metti 2 cucchiaini di olio in una casseruola sul fuoco; unisci 1 scalogno tritato e lascialo appassire. Versa 60 g di riso semintegrale e mescola per due minuti. Aggiungi un mestolino di brodo vegetale bollente e porta a cottura unendo poco brodo bollente per volta. Quando il risotto è quasi cotto, fai rosolare per 3 minuti 100 g di gamberetti sgusciati in un tegame con un filo d'olio. Uniscili al risotto e servi in tavola spolverizzando con una presa di pepe.

## La ricetta per la cena

### Bianchi di Spagna con verdure

**Per 1 persona:** metti in ammollo 90 g di fagioli di Spagna per una notte, poi lessali in acqua con 1 cipolla, 1 carota e 1 gambo di sedano. Scolali con le verdure, taglia queste ultime a tocchetti e metti tutto in una terrina. Condisci con 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva, 2 di aceto di mele, sale e pepe, mescola e servi in tavola.

## Cosa mangio fuori casa

**IN MENSA O AL RISTORANTE:** pesce al forno o alla griglia con un piccolo panino e insalata.

**AL BAR:** insalata mista (senza mais) con mozzarella oppure tonno.

**IN UFFICIO:** 70 g di pane integrale con 30 g di grana e 1 finocchio crudo.

## Diario alimentare



Oggi peso ..... Kg

Le mie variazioni al menu

Come mi sento oggi

**Appena sveglia**

- Bevi 1 bicchiere d'acqua con 2 cucchiaini di aceto di mele

**Colazione**

- 120 ml di latte magro (di soia senza zucchero aggiunto per vegani e intolleranti)
- 3 cucchiaini di muesli senza zucchero né grassi aggiunti
- 1 kiwi
- 5 mandorle e 1 cucchiaio di semi di girasole

**Spuntino**

- 1 mela e 1 cucchiaio di semi di girasole

**Pranzo**

- 1 porzione di orzotto alle carote e grana (da sostituire con 1 cucchiaio di germe di grano in polvere per i vegani)
- 200 g di spinaci lessati, strizzati e passati in padella con 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva

**Merenda**

- 1 pera e 1 cucchiaio di semi di girasole

**Cena**

- 1 porzione di pesce spada allo zafferano\*
- 250 g di cavolfiore lessato e condito con 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva e pepe
- 50 g di pane integrale, meglio se senza lievito

**Il peccato di gola**

- A pranzo e cena, se lo desideri, puoi bere mezzo bicchiere di vino rosso. Oppure, una volta a settimana, puoi concederti un boccale piccolo di birra.

**L'ALTERNATIVA VEG****\* Tofu alle alghe  
invece del pesce spada**

Sia i vegani che i vegetariani possono sostituire il pesce con 150 g di tofu sbriciolato e rosolato con cipolla tritata, uno spicchio d'aglio e 2 cucchiaini di alga nori in polvere.

**La ricetta per il pranzo****Orzotto alle carote e grana**

**Per 1 persona:** metti 2 cucchiaini di olio in una casseruola sul fuoco; unisci 1 scalogno tritato e 2 carote a dadini e lasciali appassire. Versa 60 g di orzo perlato e mescola per due minuti. Unisci un mestolino di brodo vegetale bollente e porta a cottura unendo poco brodo bollente per volta. Quando l'orzotto è quasi cotto, regola di sale e di pepe e, prima di servire, unisci 30 g di grana grattugiato, mescolando delicatamente.

**La ricetta per la cena****Pesce spada allo zafferano**

**Per 1 persona:** fai scaldare 2 cucchiaini di olio in un tegame e mettici a cuocere 180 g di pesce spada per 2-3 minuti per lato. Togli il pesce dal tegame e mettilo tra due piatti. Versa nel tegame 3 cucchiaini di acqua in cui avrai fatto sciogliere una presa di zafferano e mezzo cucchiaino di amido di mais. Fai restringere il fondo di cottura e versalo sul pesce. Servi subito.

**Cosa mangio fuori casa**

**IN MENSA O AL RISTORANTE:** una porzione di carne di vitello con verdure e un piccolo panino.

**AL BAR:** un toast con prosciutto o formaggio e un'insalata verde.

**IN UFFICIO:** puoi portare l'orzotto alle carote fatto la sera precedente, o 70 g di pane integrale con tonino e rucola.

**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 2 cucchiaini di aceto di mele



## Colazione

- 1 cappuccino (con latte di soia per i vegani)
- 1 brioche integrale vuota (una fetta di torta casalinga in alternativa)
- 1 mela e 5 mandorle



## Spuntino

- 1 kiwi e 3 noci



## Pranzo

- 1 porzione di gnocchi alla crema di noci
- 200 g di radicchio rosso alla piastra condito con 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva e pepe nero



## Merenda

- 1 cioccolata calda (con latte di soia per i vegani) oppure 1 frutto e 1 cucchiaio di semi di girasole



## Cena

- 1 porzione di vellutata di broccoli
- 30 g di crostini integrali
- 2 uova sode\*
- 1 insalata di songino se hai appetito



## La ricetta per il pranzo

### Gnocchi alla crema di noci

**Per 1 persona:** in un piccolo mixer, frulla 30 g di noci sgusciate e latte di soia q.b. a ottenere una crema. Metti a lessare 150 g di gnocchi di patate (scegli un prodotto artigianale senza uova) in acqua leggermente salata, e scolali con la paletta forata quando vengono a galla. Condisili con la crema di noci, una presa di pepe nero macinato al momento e servili in tavola.

## La ricetta per la cena

### Vellutata di broccoli

**Per 1 persona:** metti a lessare 200 g di broccoli, mondati e lavati, quindi frullali con un bicchiere di latte di soia. Metti la crema così ottenuta in una casseruola sul fuoco e porta a ebollizione. Regola di sale e di pepe e servi subito in tavola accompagnando con i crostini integrali. A piacere, puoi aggiungere un cucchiaio raso di panna vegetale o yogurt di soia.

## Cosa mangio fuori casa

**IN MENSA O AL RISTORANTE:** mezza porzione di risotto allo zafferano con grana e verdure a piacere.

**AL BAR:** un'insalata mista con uova o mozzarella (senza mais dolce) e un piccolo panino.

**IN UFFICIO:** pane integrale con cotoletta e verdure.



## Il segreto bruciagrassi

- Come antipasto, mangia 50 g di mirtilli (puoi usare quelli surgelati da scongelare). Recenti ricerche hanno scoperto che sono brucia calorie

## L'ALTERNATIVA VEG

### \* Hamburger di seitan o soia anziché uova sode

Sia i vegani che i vegetariani possono portare in tavola un hamburger bio a base di seitan oppure di soia: entrambi li puoi trovare già pronti nei negozi bio.

## Diario alimentare



Oggi peso ..... Kg

Le mie variazioni al menu

Come mi sento oggi

**Appena sveglia**

- Bevi 1 bicchiere d'acqua con 2 cucchiaini di aceto di mele

**Colazione**

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

**Spuntino**

- 1 pera e 1 cucchiaio di semi di girasole

**Pranzo**

- 1 porzione di arrosto di pollo\*
- 200 g di patate al forno
- 250 g di broccoli al vapore conditi con 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva

**Merenda**

- 1 frutto e 1 cucchiaio di semi di girasole

**Cena**

- 1 porzione di vellutata di finocchi
- ceci al pomodoro (180 g di ceci lessati da passare in padella con 2 cucchiaini di olio, 150 ml di passata di pomodoro, cipolla e prezzemolo tritati)
- 50 g di pane integrale, meglio se senza lievito

**Il peccato di gola**

- Oggi, se lo desideri, puoi concederti la pizza (vedi sopra), oppure una merenda con la cioccolata al posto del frutto con i semi di girasole.

**L'ALTERNATIVA VEG****\* Azuki al pomodoro invece dell'arrosto di pollo**

Sia i vegani che i vegetariani possono portare in tavola 150 g di azuki lessati (circa 70 g a crudo) da passare in padella con un filo d'olio, cipolla tritata e salsa di pomodoro.

**La ricetta per il pranzo****Arrosto di pollo**

**Per 2 persone:** apri un petto di pollo a libro, dopo averlo ben pulito, e farciscilo con foglioline di rosmarino tritate, sale, pepe e una fettina o due di pancetta. Arrotolalo molto stretto e legalo con spago da cucina. Fai scaldare 1 cucchiaio di olio in un tegame e mettici a rosolare 1 spicchio d'aglio. Disponi l'arrosto di petto di pollo sul fondo del recipiente e lascialo colorire bene da tutti i lati. Sfuma con qualche cucchiaio di vino e porta a cottura a recipiente coperto. Ci vorrà circa un'ora, regolando di sale e pepe.

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

**Per 1 persona:** fai lessare 200 g di finocchi mandati e tagliati a fette. Quando sono molto tenere, frullali con un bicchiere dell'acqua di cottura, unendo un pizzico di sale, una presa di pepe e del finocchietto selvatico. Rimetti sul fuoco, fai spiccare il bollore e servi condendo con 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva.

**Cosa mangio fuori casa**

**AL RISTORANTE:** pizza, oppure un secondo con verdure e un piccolo panino, scegliendo una preparazione senza salse e chiedendo di salare poco (anche la pizza).

**Diario alimentare**

Oggi peso ..... Kg

Le mie variazioni al menu

Come mi sento oggi

# La lista della spesa\*

Per una settimana a cinque pasti al giorno per una persona

## Proteine animali e vegetali

- 3 uova
- 180 g di fettine di tacchino
- 1 petto di pollo
- 160 g di carne magra di vitello
- 40 g di prosciutto cotto
- 2 fettine di pancetta
- 180 g di filetto di salmone
- 150 g di tocchetti di pesce a scelta tra nasello, merluzzo, pagello, pesce spada
- 100 g di gamberetti
- 180 g di pesce spada
- 150 g di fagioli borlotti lessati
- 330 g di ceci lessati
- 90 g di fagioli di Spagna
- 300 ml circa di latte di soia

## Latte e derivati

- 120 ml di latte magro
- 30 g di grana

## Frutta e verdura

- Circa 22 frutti (mele, kiwi, pere, mandarini)
- 3 arance, 1 pompelmo
- 4 cipolle, 3 scalogni
- Sedano, aglio
- 600 g di carote
- 3 finocchi
- 200 g di radicchio rosso
- 1 cespo di indivia belga
- Songino
- 400 g di patate
- 250 g di agretti
- 12 asparagi
- 200 g di cavolo nero
- 750 g di broccoli
- 200 g di biete
- 200 g di cime di rapa
- 200 g di spinaci
- 250 g di cavolfiore

## Cereali e derivati

- 1 confezione di spaghetti integrali
- 1 confezione di grano saraceno
- 1 confezione di riso semintegrale
- 1 confezione di orzo perlato
- 1 confezione di pancarré integrale
- 30 g di crostini integrali
- 150 g di gnocchi di patate
- 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.)
- Confettura di mirtilli
- Muesli senza zuccheri né grassi aggiunti
- Mix di mandorle e noci senza sale
- 1 confezione di fette biscottate
- 1 confezione di semi di girasole
- Tè verde e caffè d'orzo



## La tisana drenante da bere durante la settimana

In questa settimana, al momento dello spuntino o della merenda, puoi bere una tisana drenante.

Ecco la ricetta che ti proponiamo:

- 20 g di stigmi o barbe di mais
- 20 g di foglie di betulla
- 20 g di semi di finocchio
- 20 g di radici di asparago

Come fare: mescola gli ingredienti indicati e poi aggiungine due cucchiaini in un pentolino di acqua, fai sobbollire per qualche minuto. Spegni il fuoco, filtra, lascia intiepidire qualche minuto e bevi senza dolcificare.



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

# Centro Riza di Medicina Naturale e dimagrimento

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](mailto:centro@riza.it) - [www.riza.it](http://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.

# Medicina Naturale olistico



## 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.

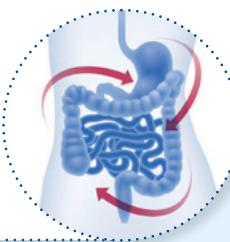
#### INCONTRI A NUMERO CHIUSO Prenotazione obbligatoria

### CURA L'INTESTINO E DIMAGRISCI

a cura della dott.ssa Pamela Scarlata

Un nuovo programma di dimagrimento basato sul riequilibrio delle funzionalità intestinali particolarmente indicato in caso di:

- Gonfiore addominale
- Pigrizia intestinale
- Dermatiti
- Cefalee ricorrenti
- Desiderio esagerato di zuccheri
- Candida vaginale
- Cistiti ricorrenti



## 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

### 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.

Per informazioni e prenotazioni: 02/5820793 [centro@riza.it](mailto:centro@riza.it)

## 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 Daniela Marafante

Medico psicoterapeuta, Vice-Direttore dell'Istituto Riza

### Dr.ssa Maria Chiara Marazzina

Psicologa psicoterapeuta

### Dr.ssa Marilena Zanardi

Psicologa e floriterapeuta

### Dr.ssa Eliana Mea

Medico neurologo, psicoterapeuta, omeopata

### Dr.ssa Pamela Scarlata

Medico, esperto in medicina funzionale dell'intestino e nutrizione

### Dr. Francesco Catona

Psicologo psicoterapeuta

### Michela Riva

Naturopata e operatrice di massaggio olistico

### Dr.ssa Laura Onorato

Nutrizionista, farmacista

# I CORSI DI RIZA

## Digitopressione dinamica

Condotto da L. Dragonetti

CITTÀ

IN 3 WEEK-END

Verona

tel. 02/58207921

• 14-15 maggio, 11-12 giugno, 24-25 settembre 2016

## Il linguaggio del viso

Condotto da F. Padrini

CITTÀ

IN 1 WEEK-END

Verona

tel. 02/58207921

• 27-28 febbraio 2016

## Aroma massaggio e oli essenziali

Condotto da F. Vallarin

CITTÀ

IN 2 WEEK-END

Milano

tel. 02/58207921

• 28-29 maggio, 16-17 luglio 2016

## Lettura del corpo in psicosomatica

Condotto da P. Fornari, B. Bertato, M. Bizzotto

CITTÀ

IN 3 WEEK-END

Milano

tel. 02/58207921

• 19-20 marzo, 16-17 aprile, 21-22 maggio 2016

Verona

tel. 02/58207921

• 9-10 aprile, 21-22 maggio, 11-12 giugno 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

DATE

Milano

tel. 02/58207921

• 2-3 aprile 2016

Torino

tel. 02/58207921

• 18-19 giugno 2016

Verona

tel. 02/58207921

• 10-11 settembre 2016

€ 242 (Iva inclusa)

### Autostima

Come ritrovarla

CITTÀ

DATE

Milano

tel. 02/58207921

• 7-8 maggio 2016

Bologna

tel. 02/58207921

• 2-3 luglio 2016

€ 196 (Iva inclusa)

### Dieta psicosomatica

Nuovo metodo pratico

CITTÀ

DATE

Milano

tel. 02/58207921

• 2-3 aprile 2016

€ 196 (Iva inclusa)

# [ BENESSERE ]

*Vivi il tuo corpo*

## Umbrella *Gym*

Così ti metti al riparo  
dal sovrappeso!

L'ombrelllo diventa l'attrezzo perfetto per  
scolpire addominali, gambe e glutei P. 90



### DIMAGRIRE CON LO SPORT

Nordic Walking. Più magra  
passo dopo passo

P. 93

### IL RIMEDIO COSMETICO

Rinnova la pelle con lo scrub:  
sciogli grasso e cellulite P. 94

Con questi esercizi prepari il tuo corpo alla bella stagione!

# Umbrella Gym

APPOGGIATO A TERRA, CHIUSO OPPURE APERTO: COSÌ IL PARAPIOGGIA SI TRASFORMA IN UN PREZIOSO ALLEATO DELLA TUA FORMA FISICA

di Emiliano Peluso, preparatore atletico



**M**arzo pazzerello, dice il proverbio. In effetti, nel mese che vede l'arrivo della primavera, il clima fa un po' quel che vuole: "guarda il sole e prendi l'ombrellino", conclude infatti il detto. Visto che già lo devi portare con te, perché non far diventare l'ombrellino un attrezzo per fare ginnastica? Ti protegge dalla pioggia, ma diventa un prezioso alleato per fare movimento... ovunque tu sia!

# 1 Riscaldamento

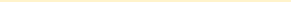


Appoggia l'ombrellino chiuso a terra orizzontalmente davanti a te. Scavalca quindi con un salto a piedi uniti e quindi torna indietro, sempre con un salto. Fai venti saltelli, avanti e indietro, riprendi fiato per 30 secondi e ripeti l'intera serie per altre due volte.



# 2 Gambe e polpacci

Metti a terra l'ombrellino chiuso, ponendolo alla tua sinistra. Posizionati in piedi da un lato, scavalca l'ombrellino con un salto a sinistra e poi fanne uno per tornare a destra, sempre con i piedi uniti. Fai 20 saltelli, recupera per 30 secondi e ripeti l'intera serie per altre due volte.



# 3 Schiena e glutei

In piedi con le gambe distese e divaricate alla larghezza delle spalle, afferra l'ombrellino alle estremità e porta le braccia distese verso l'alto, inclina quindi il busto lentamente in avanti fino ad arrivare alle punte dei piedi, poi risali lentamente fino a tornare al punto di partenza. Ripeti 6 volte per 3 serie.



# 4 Muscoli dorsali

Aggiungi il manico dell'ombrellino a qualcosa di fisso, ad esempio alla maniglia di una porta chiusa. Afferra l'ombrellino con la destra, subito dopo la punta: inizialmente il braccio è disteso. Tira verso di te, in modo da piegare il gomito (la punta dell'ombrellino sfila al tuo fianco) e ridistendi il braccio. Ripeti 10 volte per 4 serie, alternando le braccia.



# 5 Coscia e interno coscia

In piedi, con l'ombrellino aperto. Appoggia le mani sul manico e metti la punta a terra davanti a te. Girando in senso orario, apri lateralmente la gamba destra e piegati quando il piede tocca terra e riunisci. Fai 3 giri in senso orario e 3 in senso antiorario, alternando le gambe.



## 6

## Pancia piatta

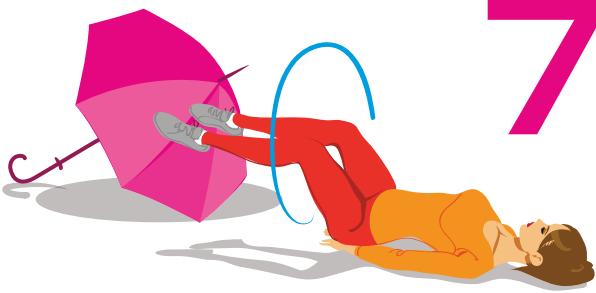
Sdraiati a terra a pancia in su con le gambe verso l'alto. Afferra l'ombrellino con le due mani in modo che sia parallelo al pavimento e portalo all'altezza delle caviglie. Cerca di sollevare ancora un po' le spalle poi torna al punto di partenza. Ripeti 8 volte per 4 serie.



## 7

## Addominali obliqui

Sdraiati a terra a pancia in su, piega le gambe e alza i piedi da terra. Posiziona l'ombrellino aperto con la parte convessa rivolta verso i glutei. Con le mani sotto i glutei muovi lentamente le gambe unite, seguendo la linea dell'ombrellino da destra a sinistra e viceversa. Ripeti 10 volte per 4 serie.



## 8

## Spalle toniche

In piedi con le gambe leggermente divaricate, afferra l'ombrellino chiuso alle estremità e tieni le braccia distese in modo che sia parallelo al pavimento. Piegati i gomiti mantenendo le mani all'altezza delle spalle, poi torna alla posizione iniziale. Ripeti 10 volte per 4 serie.



## 9

## Quadricipiti

Distesa a terra a pancia in giù, prendi l'ombrellino dalla punta con la mano destra e, piegando il ginocchio, infila la caviglia del piede destro nel manico. Cerca di distendere la gamba facendo una leggera pressione sul manico e poi rilascia. Ripeti 8 volte per 4 alternando le gambe.



## 10

## Parte alta della schiena

In piedi con le gambe divaricate, piega il busto in avanti e tieni l'ombrellino alle due estremità portandolo dietro la nuca. Distendi le braccia il più possibile e poi torna alla posizione di partenza. Ripeti 10 volte per 3 serie.



# Il Nordic Walking

## Più magra, passo dopo passo

**M**ette in circolo le endorfine, sostanze preziose per il buonumore, aumenta la circolazione del sangue, previene diabete, ipertensione arteriosa, obesità, osteoporosi, ictus e infarto, tonifica tutto il corpo e... fa dimagrire! Camminare è un'attività a portata di tutti e che regala grandi benefici. Se poi a una camminata "normale" abbini l'uso dei bastoncini, come nel Nordic Walking o nel Fitwalking Cross (due metodi molto simili), ai benefici già citati si aggiungono quelli dovuti alla tecnica: un maggior dispendio calorico (il consumo energetico è superiore del 20-30% rispetto alla camminata senza bastoncini), e la tonificazione anche della parte alta del corpo, in particolare tricipiti, spalle e dorso. Così ottieni un coinvolgimento di circa il 90% della muscolatura del corpo, alleggerendo però il carico su ossa e articolazioni, e la tua frequenza cardiaca aumenta, sollecitando il sistema cardiocircolatorio.

### Vai piano: è ancora più efficace

Ma quanto bisogna camminare e come per raggiungere i migliori risultati nell'ambito del dimagrimento? Uno studio italiano condotto alcuni anni fa dalla Clinica pediatrica dell'Università di Verona e pubblicato

### Quante calorie?

Con il Nordic walking consumi in media **400 calorie** l'ora contro le 200-250 di una camminata tradizionale.



sul Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism ha identificato nella camminata costante a 4 km orari - una passeggiata blanda - l'andatura ideale per sciogliere i grassi. Dalla stessa ricerca è emerso che la camminata senza pause di 30-40 minuti brucia più calorie della stessa attività effettuata in diversi momenti della giornata, e che per vedere i risultati sono necessarie almeno tre sedute alla settimana. ■

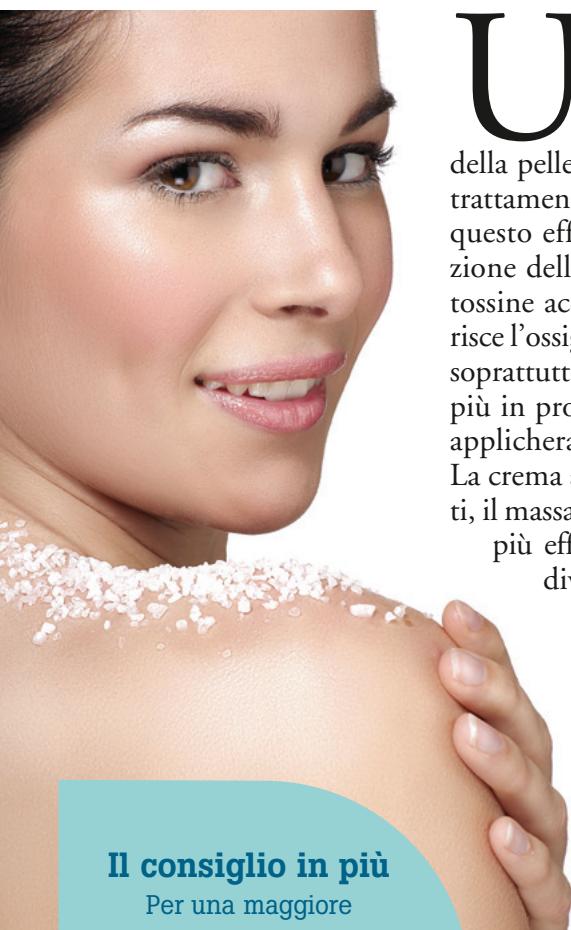
### In questo modo smaltisci soprattutto i grassi

Lasciando perdere calcoli e test specifici per misurare il tuo metabolismo che si effettuano in centri specializzati, ricordati che mentre cammini devi sempre essere in grado di parlare, realmente o con un ipotetico compagno di esercizio o comunque di respirare senza affanno. Solo così, infatti, sarai sicura di stare svolgendo un'attività aerobica e quindi di essere in modalità "bruciagrassi".



# Rinnova la pelle con Così sciogli grasso e

È UN TRATTAMENTO PREPARATORIO INDISPENSABILE PER RENDERE LA PELLE PIÙ RICETTIVA AI PRINCIPI ATTIVI: COSÌ I TUOI MASSAGGI SONO PIÙ EFFICACI



## Il consiglio in più

Per una maggiore efficacia, inumidisce la pelle prima di procedere con lo scrub. L'ideale, per non perdere tempo, è sfruttare il momento della doccia.

**U**n effetto levigato, morbido, luminoso: quando si eliminano le cellule morte dallo strato superficiale della pelle questa appare rinnovata. Il trattamento più semplice per ottenere questo effetto, è lo scrub, un'esfoliazione dell'epidermide che rimuove le tossine accumulate nel tempo e favorisce l'ossigenazione dei tessuti, ma che soprattutto prepara la cute ad assorbire più in profondità i principi attivi che applicherai in un secondo momento. La crema anticellulite darà più risultati, il massaggio scioglipancia sarà ancor più efficace. In commercio esistono diversi prodotti già pronti per lo scrub, ma le migliori "misticure" si preparano a casa, con gli ingredienti che tieni abitualmente nella tua cucina. Uno scrub naturale dev'essere costi-

tuito da un elemento più cremoso e fluido, come un olio, un burro morbido o una componente cremosa (che può essere rappresentata ad esempio dallo yogurt), che permette di "massaggiare" la parte interessata, e da un elemento granuloso che agisce meccanicamente rimuovendo cellule morte, pelle secca e sporcizia, come il sale, fine o grosso, lo zucchero, il bicarbonato di sodio. Ogni ingrediente, al di là della consistenza, ha caratteristiche e proprietà che lo rendono ideale per una zona del corpo o un problema da trattare (vedi i box con le ricette). A questi due elementi fondamentali puoi aggiungere a piacimento degli oli essenziali, che regalano al composto benefiche profumazioni e rendono ancora più efficace il trattamento. Se sarai costante, in poche settimane vedrai la tua pelle rinnovata, tonica e compatta e le tue zone critiche rimodellate.

## Gli effetti dell'esfoliazione

- Pulisce in profondità, anche se in modo delicato, l'epidermide.
- Elimina le tossine e le cellule morte che impediscono una buona ossigenazione della cute, così la pelle torna a essere luminosa e tonica.
- Stimola la produzione di cellule nuove che rigenerano i tessuti.
- Agisce sulla microcircolazione combattendo la cellulite.
- Aumenta l'efficacia delle creme che applicherai successivamente.

# lo scrub cellulite

## Insisti più a lungo sui punti critici

In questa pagina trovi tre ricette per degli scrub casalinghi, fatti con prodotti assolutamente naturali. Una volta pronto, stendi il composto lentamente, soffermandoti per un minuto circa sulla parte da trattare e insistendo in particolare sui tuoi punti più critici. Puoi ripetere lo scrub una o due volte alla settimana.



### Regala benessere alle gambe **con il bicarbonato**

Se soffri di ritenzione prepara uno scrub con 4 cucchiaini di yogurt e 2 cucchiaini di bicarbonato in polvere, depurativo e ossigenante. Prendi una ciotola, unisci gli ingredienti e amalgamali in modo da formare un composto omogeneo.



Appicalo su tutte le gambe, partendo dalle caviglie e procedendo verso l'alto, con movimenti circolari. Lascialo in posa qualche minuto e poi rimuovi con una rapida doccia tiepida.

### Tonifica le braccia **con le alghe**



Procurati in erboristeria delle alghe brune in polvere e mescolane un cucchiaio con una capsula di vitamina C e dell'olio di rosa mosqueta, fino a ottenere una crema morbida. Strofina il preparato su spalle e braccia (anche la zona "sotto", quella più interessata dal cedimento dei tessuti) prima di fare la doccia. Sfrega bene il composto sulla pelle con movimenti dolci e leggeri: così elimini le cellule morte e rassodi le zone molli. Quindi, risciacquati sotto l'acqua fresca o tiepida.

### Vinci pelle a buccia d'arancia e rotolini **con sale e limone**

Contro la cellulite prepara uno scrub con 2 cucchiaini di sale marino integrale, 2 cucchiaini di olio di mandorle dolci e mezzo limone spremuto. Mescola gli ingredienti e sfrega delicatamente il composto su addome, glutei e fianchi con movimenti circolari. Risciacqua con acqua tiepida e tamponati delicatamente con un asciugamano. Il sale drena i liquidi in eccesso dai tessuti promuovendone lo sgonfiamento, il limone è depurativo e aumenta l'eliminazione delle tossine.

## CONSIGLI DI LETTURA

### I LIBRI DI DIMAGRIRE IN EDICOLA

# Il cibo di qualità ingrassa meno

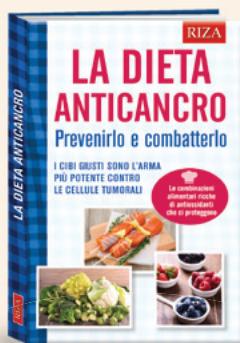
LA TUA GUIDA PRATICA PER SCEGLIERE CARNE, ORTAGGI E LATTICINI GENUINI, OGNI GIORNO



ti permetta di portare in tavola carne, pesce, ortaggi e latticini salutari e ricchi di nutrienti come fibre, vitamine e minerali, sostanze in grado di mantenere in efficienza il metabolismo.

**Scegli solo i cibi sicuri** (Edizioni Riza, 144 pp., 9,70 €)

## L'ALIMENTAZIONE GIUSTA PER VIVERE PIÙ A LUNGO



La battaglia contro il cancro si vince puntando innanzitutto sulla prevenzione e questa a sua volta si basa su una dieta ricca di cibi che prevengono le degenerazioni cellulari, ai quali è in larga parte dedicato questo manuale. Tra i più utili spiccano aglio, cipolla, cavoli, frutti rossi e tè verde, ma anche alcuni tipi di funghi e di alghe.

**La dieta anti cancro**  
(Edizioni Riza, 144 pp., 9,90 €)

### IN LIBRERIA

#### Ricette creative per panini leggeri e sazianti

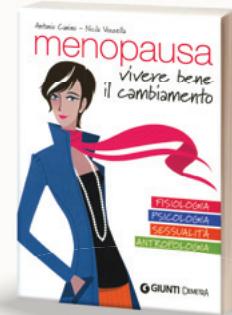
Cibo semplice per antonomasia, il panino può però trasformarsi in un concentrato di gusto e ricchezza nutrizionale, come ci dimostra l'autore di questo ricettario. Adatti anche ai vegetariani, perché privi di carne e pesce, ma ricchi invece di ingredienti come mandorle, cavolo nero, carciofi ecc., i panini descritti nel volume si riveleranno una preziosa fonte di sostanze utili per il benessere, ma anche per la linea.



**Il panino veggie** di Alessandro Frassica  
Guido Tommasi Editore, 144 pp., 17,90 €

#### Restare in forma anche in menopausa

La menopausa è spesso temuta dalle donne; invece questo periodo della vita può essere affrontato, come spiegano gli autori di questo manuale, in tutta serenità. Affinché questo passaggio avvenga in modo "morbido", è utile però avere consapevolezza dei cambiamenti in atto e degli alleati che permettono di contrastare eventuali disturbi, non ultimo un calo metabolico legato ai cali ormonali, che può portare ad accumulare qualche chilo di troppo.



**Menopausa. Vivere bene il cambiamento** di A. Canino; N. Vozzella, Giunti Demetra, 184 pp., 12 €

a cura di Federica Vuono

# Per una spesa sana e attenta alla linea

## Integratore pronto da bere per l'equilibrio del peso

**Body Light** è un integratore alimentare pronto da bere, a triplice azione, per l'equilibrio del peso corporeo; contiene estratti naturali titolati quali Garcinia Cambogia, Caffè verde, Tè verde, Pomodoro e Fagiolo bianco. Attiva il metabolismo, brucia i grassi in eccesso e rallenta l'assorbimento dei carboidrati.



**Optima Naturals**  
Tel. 0331/799193  
[www.optimanaturals.net](http://www.optimanaturals.net)

## Supporto a buonumore e benessere mentale

**Solgar Amino-Relax** è un integratore alimentare adatto a uomini e donne che desiderano sostenere il proprio benessere mentale e il proprio tono dell'umore e controllare il senso di fame per riuscire a seguire con maggiore determinazione diete alimentari e tornare in forma senza perdere il buonumore.



**Solgar Italia**  
N. Verde: 800/129444  
[www.solgar.it](http://www.solgar.it)

## Prezioso olio extravergine d'oliva in versione spray

**Sprayleggero** è il nuovo sistema dei f.lli Mantova per dosare spray il loro pregiato Olio extravergine d'oliva 100% italiano. Questa tecnologia totalmente naturale consente di ridurre il condimento utilizzato fino al 90%, senza rinunciare al gusto. Nel pratico e leggero flacone il prodotto è protetto da aria e luce; disponibile anche aromatizzato.



**Compagnia Alimentare Italiana**  
Tel. 0776/890775  
[www.sprayleggero.it](http://www.sprayleggero.it)

## Papaya fermentata disintossicante e antiage

**Papaya Fermentata Vividus** è un integratore alimentare che prevede una lavorazione grazie alla quale la papaya si arricchisce di enzimi e proprietà, che sono la ragione dei suoi benefici: digestivi, disintossicanti, antiossidanti e antinvecchiamento; è fonte inoltre di enzimi che migliorano la digestione delle proteine.



**Vividus**  
Tel. 049/8911889  
[www.vividus.it](http://www.vividus.it)

## Il mix di estratti che favorisce il drenaggio

Quando pancia, glutei e gambe sono gonfi e appesantiti, una causa può essere la ritenzione idrica; **Protiplus Drenante** aiuta a eliminare i liquidi in eccesso grazie a un mix di estratti: tè verde (aiuta a eliminare i liquidi) carvi e malva (per le funzioni intestinali) e lino (per transito e digestione).



**Nutrition & Santé**  
N. Verde: 800/018124  
[www.protiplus.com](http://www.protiplus.com)

## Gelso e caffè verde per far ripartire il metabolismo

**Glicothin** contiene cromo ed estratti utili per riattivare il metabolismo dei macronutrienti, in particolare zuccheri e carboidrati, controllando anche l'indice glicemico. Glicothin può essere utile nei casi in cui è necessario dare una "spinta" al metabolismo, per favorire la perdita di peso.



**A.B.C. Trading**  
Tel. 039/2454591  
[www.abctrading.it](http://www.abctrading.it)

# 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](mailto:centro@riza.it)

**Dimagrire**  
IN SALUTE SENZA STRESS

a cura dell'Istituto Riza di Medicina Psicosomatica

**Direttore responsabile**  
Raffaele Morelli

**Direttore Generale**  
Liliana Tieger

**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, Valentina Schenone,  
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](mailto: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: Caledograf srl  
Via Milano 45 - 23899 Robbiate (LC)  
Distribuzione 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 (PRINT)  
ISSN 2499 - 0736 (ONLINE)  
Associato a: A.N.E.S. - Associazione Nazionale Editoria Periodica Specializzata



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.

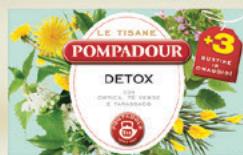
**EDIZIONI RIZA**  
[www.riza.it](http://www.riza.it)  
[info@riza.it](mailto:info@riza.it)

Corsi Istituto Riza: [riza@riza.it](mailto:riza@riza.it)  
Abbonamenti: [abbonamenti@riza.it](mailto:abbonamenti@riza.it)  
Pubblicità: [advertising@riza.it](mailto: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 solo allo scopo di inviare agli abbonati vantaggiose proposte commerciali (art. 13 decreto legge 196/2003)

IL TUO  
**BENESSERE**  
IN UN GESTO.



Non c'è niente di meglio di un gesto dolce e familiare per star bene con se stessi e ritrovare il proprio benessere in modo naturale. Perché a volte il segreto della qualità si nasconde nella semplicità. Come le Tisane Pompadour: buone, autentiche e salutari, con le virtù e i benefici di una preparazione tutta naturale. Perché il tuo benessere viene prima di tutto. E ritrovarlo può essere facile, come lo è fare un gesto per te.



IL NOME DEI PRODOTTI POMPADOUR È SCRITTO ANCHE IN BRAILLE.

[www.pompadour.it](http://www.pompadour.it)



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](http://www.bognanco.net) - [info@bognanco.it](mailto: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](http://www.bognanco.net)  
oppure telefonando al numero +39 0324 234109 o al numero verde 800 126453