

Diretta da
RAFFAELE MORELLI

RIZA

Dimagrire

IN SALUTE SENZA STRESS

Aprile 2016 Nr. 168 - Periodico Mensile
ISSN 2499-0736 (ONLINE)

ECCO IL MINERALE SUPER DRENANTE

PRENDI IL POTASSIO DIMAGRISCI SUBITO

***È formidabile contro la ritenzione
e smaltisce il grasso di pancia e cosce***

I RISULTATI LI VEDI IN 8 GIORNI

***Aggiungi anche betulla e radice d'ortica:
l'effetto è ancora più rapido e duraturo***

Perdi peso mangiando

**Esistono davvero i cibi che fanno
volare il metabolismo! Scoprilì a pag. 58**

NOVITÀ!



Chiedi in edicola anche i libri
“Le combinazioni alimentari dimagranti”
e “Via il grasso addominale”

L'ALLEATO DEL MESE

**Con l'estratto d'arancio
elimini tutti i chili
dell'inverno**

a pag. 66



equilibra®

Acqua della Salute
ROCCHETTA
Naturale
Puliti dentro, belli fuori



Tutti i giorni amo prendermi cura di me.

Inizio diluendo 50 ml

di **Fast Drena Equilibra**
drenante e depurativo in 1,5 l.

di acqua **Rocchetta**, povera di sodio.

Ecco il segreto di bellezza
che voglio condividere con tutti voi!

Alice Sabatini

PARTECIPA al CONCORSO
dal 1 Aprile al 15 Luglio 2016

VINCI SUBITO



1 DEI 1.000 KIT
DEPURAZIONE-BELLEZZA

**"PRONTA PER LA
PROVA COSTUME?
TI DEPURI E SEI PIÙ BELLA
CON ROCCHETTA ED EQUILIBRA."**

Come partecipare

Acquistando una confezione di acqua Rocchetta da 1,5 L
troverai all'interno la card del concorso con un Buono sconto
di 2€ per l'acquisto di uno dei Drenanti Equilibra.

Collegati al sito www.rocchettaequilibra.it
e partecipa per vincere 1 dei 1000 KIT
Depurazione e Bellezza in palio!



001295--



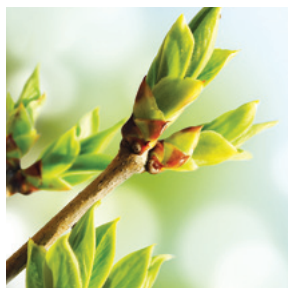
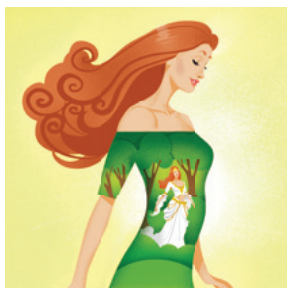
Numero Verde
800-017874
Servizio Consumatori

www.equilibra.com

Seguici su   

Gli integratori non vanno intesi quali sostituti di una dieta variata, equilibrata e di uno stile di vita sano.
In presenza di patologie, le informazioni riportate in nessun caso possono sostituirsi al parere del medico.

Aprile 2016 numero 168



LE RUBRICHE

- 4** **La tua guida**
Così conquisti una linea nuova senza fatica
- 6** **L'editoriale di Raffaele Morelli**
Mangi quando ti arrabbi?
Ecco quello che devi fare
- 8** **Raffaele Morelli risponde ai lettori**
Non è vero che l'insicurezza ti fa ingrassare
- 10** **Le news dalla scienza**
- 96** **Consigli di lettura**
- 97** **Il tuo shopping**

SIAMO AL TUO FIANCO

- 16** **Medicina e alimentazione**
Depurazione e succhi
- 18** **Medicina e dimagrimento**
Maternità e dieta
- 20** **Dimagrimento e cure naturali**
Ormoni - Calì di energia
- 22** **I consigli nutrizionali**
Sostituti del pasto

PSICHE

- 26** **Il tema del mese**
Libera la tua femminilità e dimagrisci
- 32** **Il test**
Quale lato di te
chiede di emergere?
- 36** **Il corpo parla di te**
I fianchi larghi sono
il segno del tuo bisogno
di fantasia e creatività



40 LO SPECIALE DI APRILE Prendi il potassio dimagrisci subito

52 SOTTO LA LENTE Perdi peso con le gemme



ALIMENTAZIONE

- 58** **La parola al nutrizionista**
Scopri gli alimenti anti-adipese super efficaci
- 62** **La scelta giusta**
La pasta si è fatta proteica
- 66** **Il tuo alleato di aprile**
L'estratto d'arancio elimina i chili dell'inverno
- 69** **I piatti a confronto**
Hamburger: così diventa un pasto equilibrato
- 74** **Meglio bio**
Appetito e ansia... ci vogliono i rapanelli
- 76** **Le schede di Dimagrire**
I 6 condimenti salva linea

79 AGENDA BRUCIAGRASSI I menu già pronti per una settimana di dieta senza rinunce



BENESSERE

- 90** **Il tuo fitness**
Good morning Gym
- 93** **Dimagrire con lo sport**
Prendi a pugni il tuo sovrappeso
- 94** **Il rimedio cosmetico**
Nella vasca diventi più snella

LA TUA GUIDA PER *Dimagrire*

Così conquististi una linea nuova senza fatica

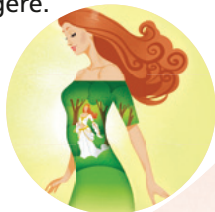
PSICHE

Inizia da te e riscopri la tua femminilità

La donna che sogni di essere è già dentro di te e chiede solo di essere liberata: in ognuna è nascosta una dea, con forza e poteri capaci di innescare una trasformazione che punta sulla riscoperta della tua femminilità.

Ecco come farla emergere.

A pag. 26



AD APRILE LA PRIMAVERA È NEL SUO PIENO SPLENDORE. SI TRATTA DI UN MESE MAGICO PER RIATTIVARE IL TUO METABOLISMO E RITROVARE FINALMENTE LA FORMA CHE DESIDERI. QUI I CONSIGLI DA SEGUIRE

SOTTO LA LENTE

È questo il mese giusto per dimagrire con le gemme

Se le piante aiutano a dimagrire, i rimedi ottenuti dalle loro gemme, che proprio in aprile vengono raccolte, sono ancora più efficaci a questo scopo: hanno un'energia capace di sbloccare anche il metabolismo più pigro. Ecco le soluzioni gemmoterapiche ai tuoi problemi di peso.

A pag. 52

LO SPECIALE DI APRILE

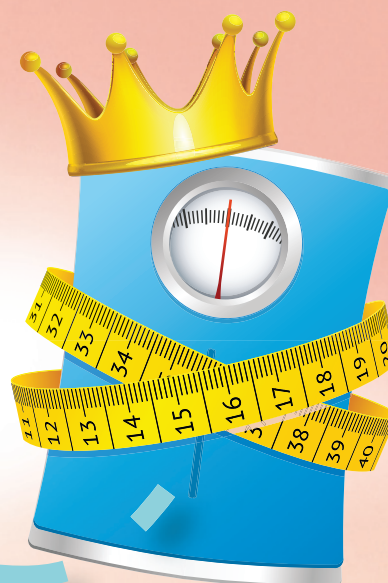
Prendi il potassio dimagrisci subito



Proprio adesso è il momento di liberarti dall'eccesso di liquidi, dai ristagni e dalla cellulite che, se ignorati, si trasformano presto in sovrappeso. Ti aiuta il potassio, il minerale super-drenante. La sua azione sarà completata dagli estratti di ortica e betulla.

I nostri esperti hanno preparato per te un programma completo da seguire per 8 giorni.

A pag. 40



L'ALLEATO

L'estratto di arancio

Vuoi fare una sola cosa per dimagrire?

Questo mese affidati all'estratto di arancio. È lui il tuo alleato per eliminare i chili che hai accumulato nel corso dell'inverno. Agisce soprattutto su pancia e fianchi ed è comodo da prendere: così la fatica è davvero ridotta al minimo.

A pag. 66



ALIMENTAZIONE

I cibi bruciagrassi esistono: eccoli!

Dimagrire mangiando? Certo che è possibile, soprattutto se nel piatto si mettono alimenti che spingono il corpo a bruciare gli accumuli adiposi, a consumare le riserve lipidiche, insomma a bruciare di più. Quali sono te lo sveliamo noi.

A pag. 58



di Raffaele Morelli

Mangi quando ti arrabbi? Ecco quello che devi fare



ELENA SI ABBUFFA SE LITIGA CON IL MARITO, GIORGIA QUANDO IL SUO DIRETTORE LA FA INFURIARE. È LA "FAME NERVOSA DA RABBIA". SI TRATTA DI UN COMPORTAMENTO TIPICO E DIFFUSO. LA SOLUZIONE È PORTARE LA MENTE NEL MONDO CREATIVO DELLE IMMAGINI

S secondo molte ricerche sono tante le donne che corrono a mangiare dopo un'arrabbiatura. Elena mi scrive per dirmi che ogni volta che litiga col marito entra in uno stato di frustrazione tale da correre subito dopo in pasticceria e abbuffarsi di dolci per calmarsi.

«Lo so che sbaglio - mi dice -, ma non riesco a esplodere. Tengo dentro di me tutta la delusione. Adesso sono 15 chili in sovrappeso e non c'è dieta che tenga, perché ogni litigata rovina il mio programma dimagrante».

Mangiare per la rabbia è più frequente di quello che si possa pensare: è soprattutto pericoloso quando diventa un'abitudine automatica.

Giulia mi dice che quando si incavola con qualcuno è in fondo contenta perché

«almeno poi trovo una scusa buona per mangiare qualcosa che mi piace».

La mente, il nostro atteggiamento mentale, è sempre la causa del sovrappeso! Lo stesso capita a Giorgia sul posto di lavoro: *«Le chiedo come posso placare la mia voglia improvvisa di cibo che*

emerge in genere a causa di un'inc...ura e frustrazione nel posto di lavoro. Lavoro in un posto dove il nostro direttore non fa altro che dirci che siamo delle teste di... e ti toglie proprio la voglia di lavorare. Sono arrivata al punto di odiarlo.

Anche oggi, dopo una bella arrabbiatura con lui e avvertendo un profondo senso di frustrazione, mi è venuta voglia di mangiare schifezze come ad esempio le pastine che sono in frigo e che sembrano proprio dirmi: MANGIAMI. Cerco di frenarmi,

“ Non è sbagliato andare in collera, l'errore è cercare nel cibo un sollievo al disagio che ci invade quando veniamo feriti o non possiamo reagire ”

di spostare il pensiero altrove... di mangiare una mela... ma il mio pensiero è fisso lì sulla pastina che ho nel frigorifero».

Si può uscire da questo tunnel caratterizzato da “fame nervosa da rabbia”? Non è naturalmente sbagliato arrabbiarsi: l'errore è il passaggio al cibo come sfogo, come ricerca di soddisfazione dal disagio che ci invade quando veniamo feriti, aggrediti da un insulto, quando sentiamo l'impotenza di non poter o saper reagire. Milena, a proposito del suo compagno, mi racconta: «*Ogni volta vorrei dirgliene quattro, ma non ci riesco e finisco per mangiare una tavoletta di cioccolato*».

Bisogna uscire dal campo emotivo e farsi invece invadere dalle immagini. È diverso fantasticare per ore su come aggredire il capoufficio o il marito, rispetto a immaginare che sono una principessa che lega un diavolo e lo frusta... L'immagine della Donna-Principessa porta il cervello nello stato fatato e si distrae dalla storia reale, dal marito che aggredisce, dalla mamma oppure dal papà che ce ne dicono di tutti i colori. Oggi sappiamo dagli studi sul cervello che il più potente dimagrante è proprio la distrazione. Pensare e ripensare al torto subito crea dolore nell'anima e nel corpo: si finisce per abbuffar-

si per cercare la dolcezza di cui abbiamo bisogno. Ma mangiare genera un ulteriore senso di colpa, per il corpo che ingrassa e così la rabbia rimonta più forte. Invece fantasticare scene di fiaba, di avventure, ci porta fuori dal reale e la rabbia si scarica sul “mostro” che abbiamo immaginato, che non deve assomigliare alle persone conosciute che ci hanno fatto arrabbiare. Si deve dare spazio alla “mente sognante”: è lei che trasforma la rabbia in immagini antifame.

Bisogna far come fanno i bambini che, quando si arrabbiano, se la prendono con i giocattoli, oppure fantasticano di essere pirati che catturano i cattivi nemici. Mai, assolutamente mai bisogna stare a ripensare al torto subito. Se ci si applica il ricorso alle immagini diventa automatico. Ecco come fare.

Primo: chiudi gli occhi e immagina una scena d'altri tempi, con te come protagonista.

Secondo: lascia depositare dentro di te la fantasia il più a lungo possibile.

Terzo: sentiti vuota e accorgiti di aver dimenticato il ricordo dell'arrabbiatura. Se si arriva al terzo punto la fame da rabbia se ne va e non ritorna più. ■

Refallini

**Fantasticare
di essere
i protagonisti
di un'avventura
sposta l'attenzione
dal torto subito**

Non è vero che l'in ti fa ingrassare

A CAUSARE L'ACCUMULO DI PESO E A SCATENARE **L'EFFETTO FISARMONICA** È INVECE LA VOGLIA DI CONTROLLARE TUTTO. METTI UN PO' DI DISORDINE NELLA TUA VITA E VEDRAI CHE I CHILI, UNA VOLTA PERSI, NON TORNERANNO PIÙ



Il mio sovrappeso è un po' come me: fortemente indeciso. A volte va, altre volte viene. Insomma sono il classico esempio di donna a fisarmonica: prendo chili (una decina di solito) e poi li perdo, mi allargo e mi restringo. Ma questo andirivieni mi sta mettendo in crisi, non foss'altro per il fatto che sono costretta a cambiare continuamente armadio. Per quale ragione non riesco a mantenere un regime alimentare anche soltanto vagamente regolare? Quando perdo peso, poi mi do alla pazzia gioia: mangio di tutto. Tanto, mi dico, sono dimagrita. E quando invece la bilancia torna a segnare rosso, mi rimetto a stecchetto e riprendo a contare le calorie e a stare attenta. Funziona, non dico di no, ma quanto invidio quelle donne che hanno una forma definita e non oscillano in continuazione. C'è qualcosa che posso fare per fermarmi finalmente su quello che è il mio peso ideale?

Laura

Cara Laura, essere indecisi e insicuri è una qualità e non un difetto. E avere cura della propria insicurezza e della propria fragilità è molto importante se si vuole dimagrire. Infatti, come sottolineai anche tu nella tua lettera, perdere peso non è il risultato di uno sforzo di volontà, ma è frutto dell'aver cura di sé. E cosa significa questo? Significa rendersi conto che c'è una

Laura che si "allarga" perché ha voglia di cedere, di lasciarsi andare, di appoggiarsi e, magari, anche di fare un po' la bambina. Ma dato che non riesce davvero a cedere, la soluzione è mangiare, abbuffarsi per diventare più dipendente, più passiva, più statica. E poi c'è l'altra Laura, quella che quando diventa magra si dà alla pazzia gioia, mangia di tutto, si sente libera. Gli antichi chiamavano la pazzia gioia, la Divina

sicurezza



Grassa, magra
e poi ancora grassa.
Questo succede
perché ci si impone
di stare a regole
che ci vanno strette

Follia, e sapevano che non si poteva fare a meno di lei. Ecco, il sovrappeso è la lotta fra l'ordine che ti imponi e il disordine che ti chiama. Quando ascolto le persone in sovrappeso scopro che tutte hanno la mente molto ordinata e controllata e tendono a essere ipercritiche verso di sé. Dimagriscono quando accettano che in loro è nascosta un'altra donna capace di ridere e di giocare con meno equilibrio, una donna più spon-

tanea e più naturale. È questa Donna che possiede tutte le caratteristiche della Divina Follia. E per questo quando la nostra vita diventa troppo ordinata dobbiamo ricordarci di essere meno equilibrati e più liberi. Perché solo quando riusciamo ad accettare nella nostra mente ordine e disordine come parti di noi, allora non ci sarà più la lotta con i chili in più e il rischio di avere una forma fisica a fisarmonica. ■

Troppo rumore intorno fa accumulare più grassi

UNO STUDIO SVEDESE HA MISURATO L'INFLUENZA NEGATIVA DEI "FATTORI AMBIENTALI" E HA MOSTRATO CHE CHI VIVE IN UNA ZONA TRANQUILLA RISCHIA MENO IL SOVRAPPESO

Il telefono che squilla, un clacson che suona, un motorino che passa, un allarme che si attiva su un'automobile parcheggiata lungo la strada. Sono questi i rumori che fanno parte della nostra vita, talmente familiari da essere diventati un sottofondo al quale non facciamo più molto caso. Ma il nostro cervello registra tutto e da questi rumori è comunque disturbato. E tra le conseguenze, vi è la tendenza a mangiare di più. Sono molti gli studi che cercano di capire come quelli che vengono definiti come "fattori ambien-

ti" possono avere conseguenze sul nostro bisogno di cibo. Ne è un perfetto esempio lo studio, condotto dallo svedese Karolinska Institute, che ha dimostrato che chi vive vicino a fonti di rumore intenso, come aeroporti e strade trafficate, assume in genere più cibo rispetto a chi vive in aree tranquille. Il rumore aumenta i livelli di stress, interferisce con la concentrazione e con il riposo, favorendo l'accumulo di grassi. La ricerca ha riguardato un campione di oltre 5mila persone: è emerso che chi viveva immerso



in un ambiente con un elevato tasso di inquinamento acustico aveva ben il 25% di probabilità in più di ingrassare. E la probabilità aumentava con l'aumentare delle fonti di rumore extra che via via si aggiungevano, fino quasi ad arrivare al 75%. ■



Più sei felice e sereno, più scegli cibi sani

A conferma del fatto che il nostro cervello influenza la nostra tendenza ad assumere cibo, vi è uno studio della Cornell University che ha mostrato che gli stati d'animo positivi o negativi influenzano le scelte alimentari, spingendole verso cibi più o meno salutari. I soggetti che stanno vivendo stati d'animo negativi, in particolare, danno la preferenza a cibi ipercalorici e ricchi di grassi e zuccheri; questi sarebbero infatti in grado di soddisfare il loro bisogno di gratificazione immediata. Viceversa stati d'animo positivi si traducono, a tavola, nella preferenza per alimenti salutari, segno di una maggiore attenzione alla salute e, più in generale, al futuro, a discapito dei benefici momentanei offerti da un cibo consolatorio ma grasso.

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.



Per un anno in perfetta linea abbonati a Dimagrire!

12 numeri di Dimagrire + 2 libri in omaggio

a soli

33 €

(anziché 42 €)



**ECCO I LIBRI
IN REGALO
PER TE**

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.



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 curatrici 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. Anelli, 1 - 20122 Milano
- ☐ Carta di credito direttamente dal sito www.riza.it oppure inviando i dati a mezzo fax al numero 02/58318162
- ☐ Bonifico bancario iban: IT34A0521601617000000010302 (specificare la causale).

Il nuovo
mensile RIZA

DIVENTA NUTRIZIONISTA DI TE STESSO con *Alimentazione Naturale*



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

VUOI PERDERE PESO? SIAMO AL TUO FIANCO

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

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



Questo mese parliamo di...

- > Mi depuro bevendo succhi:
ogni quanto posso farlo? **P. 16**
- > Sono una neomamma: vorrei
tornare magra, ma allatto... **P. 18**
- > Il ciclo mi mette tanta fame.
C'è qualcosa che mi aiuta? **P. 20**
- > Senza zuccheri sono esausta.
Ma poi la linea ne soffre... **P. 21**
- > A pranzo, una barretta.
Come scelgo le più giuste? **P. 22**

OBIETTIVO DETOX

Mi depuro bevendo succhi: ogni quanto posso farlo?



Risponde la dottoressa

Pamela Scarlata

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

“

*Buongiorno,
sto facendo una dieta
detox a base di succhi
naturali. Avevo già provato a
seguirla in passato e avevo
riscontrato benefici, soprattutto
mi sembrava che il mio intestino
ne avesse giovato.
Vorrei chiederle alcuni consigli:
per quanto tempo posso andare
avanti con un simile regime
alimentare? Ogni quanto posso
ripeterlo? Ha qualche consiglio
da darmi? Grazie.*

Giulia

Una dieta liquida a base di centrifugati di verdura e frullati di frutta è senz'altro efficace per ripulire l'intestino dalle scorie, spazzare via le tossine e ritrovare vitalità ed energia. Inoltre permette all'organismo di fare il pieno di vitamine e antiossidanti, sostanze utili a contrastare l'invecchiamento cellulare e cutaneo.

Al massimo 3 giorni

Il momento migliore durante il quale affidarsi a questo regime alimentare è dopo periodi o giornate in cui hai mangiato troppo. Si tratta di un regime alimentare che può portare benefici anche durante i cambi di stagione. Puoi seguire la dieta liquida a base di succhi per un massimo di 3 giorni e non più di una volta al mese. Se vuoi, terminata la fase esclusivamente liquida, puoi proseguire per altri 5-6 giorni con una dieta semiliquida, che consiste nell'aggiunta di alimenti solidi e proteici (ad esempio qualche fettina di bresaola, tacchino o petto di pollo) in corrispondenza di ogni pasto principale.

Il trucco in più

Un poco d'olio nel centrifugato

Per aumentare il potere detox dei succhi che bevi puoi usare un poco di olio extravergine d'oliva: un ingrediente che abbassa l'indice glicemico della bevanda e favorisce la disintossicazione dell'intestino. Con lo stesso scopo puoi aggiungere anche del succo di limone oppure un cucchiaino di aceto di mele: l'effetto depurativo sarà ulteriormente potenziato.



GLI ALLEATI CHE TI AIUTANO A VINCERE LA FAME NERVOSA

MANGI TROPPO, MANGI SPESSO O SENZA FAME E POI TI "PENTI"?

Il ritmo della vita oggi è sempre più stressante: i problemi quotidiani generano ansia e possono scatenare la "fame nervosa", ovvero l'attrazione verso il cibo e la sua assunzione in grandi quantità, non in base alle necessità dell'organismo, ma in risposta a uno stimolo emotivo. Il desiderio smodato di cibo è dovuto a bassi livelli di serotonina, una sostanza ad azione antidepressiva che genera un senso di sazietà e di appagamento. Per poterla sintetizzare il corpo "richiede" pasti abbondanti (specie quelli ricchi di zuccheri o

carboidrati), perché questi fanno aumentare la concentrazione nel sangue di triptofano, l'aminoacido utilizzato dall'organismo per produrre proprio la serotonina. Non a caso, molte persone che lamentano un calo dell'umore avvertono un forte bisogno di zuccheri che, consumati in quantità sempre maggiori, creano un circolo vizioso ansia/cibo/carboidrati, che causa dipendenza e ciò si riflette negativamente sul peso corporeo. Oggi grazie a **Famex**, l'integratore alimentare a base di tre piante officinali che favoriscono la produzione di serotonina, si può interrompere questo circolo vizioso e tenere sotto controllo l'appetito senza stress.



Rhodiola rosea

La radice agisce sul metabolismo della serotonina, diminuendone l'inattivazione a livello cerebrale e aumentandone la produzione.



Griffonia simplicifolia

I suoi semi contengono elevati quantitativi di triptofano. Questo è un aminoacido indispensabile per produrre la serotonina.



Ophiopogon japonicus

La radice viene impiegata nella tradizione cinese da oltre duemila anni per le sue capacità di combattere l'ansia e indurre il rilassamento.



CON FAMEX COLTIVI IL TUO EQUILIBRIO

Oltre a favorire la produzione di serotonina, i componenti di Famex prolungano la sua attività, con effetti positivi su tono dell'umore, ansia e stress. Ne risulta una maggior capacità di controllare il desiderio smodato di cibo e una maggior facilità ad affrontare diete povere di carboidrati. Inoltre, Famex promuove lo smaltimento degli acidi grassi accumulati nel tessuto adiposo. **Lo puoi ordinare in farmacia.**

IN MATERNITÀ

Sono una neomamma: vorrei tornare magra, ma allatto...



Risponde il dottor

Gabriele Guerini Rocco

medico, esperto
di medicina naturale.

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



Buongiorno,
mi chiamo Samantha e da quasi cinque mesi sono mamma di una bellissima bimba. Sono alta 1.65 e sono sempre stata piuttosto magra: prima della gravidanza pesavo 55 chili... adesso ne ho 16 in più. È normale, lo so... ma me ne vergogno, non mi piaccio. Voglio dimagrire, ma sto allattando mia figlia (e vorrei continuare a farlo) e ho paura che una dieta possa creare problemi. Lei cosa ne pensa? Le diete sono controindicate durante l'allattamento? Grazie di cuore.
Samantha



Effettivamente un aumento di peso di 16 chili dopo una gravidanza è vicino al limite superiore di ciò che rientra “nella norma”. Ma è ancora accettabile, come giustamente sottolineai. Durante l'allattamento però diete intense e trattamenti dimagranti vanno evitati. Rischiano di risentirne negativamente non solo la produzione di latte e la crescita del bambino, ma anche la salute psicofisica della madre.

Tanti nutrienti, niente eccessi

In questa fase privilegia alimenti completi come il pesce azzurro, che contiene un particolare Omega 3, il DHA, presente anche nel latte materno e utile all'umore; yogurt, fonte di calcio; avena integrale, energetica e ricca di fibre benefiche: si tratta di alimenti che ti danno i nutrienti di cui hai bisogno, ma non grassi e zuccheri in eccesso. Già ora ti aiuteranno ad avere un'alimentazione equilibrata, anche se occorrerà ancora qualche mese, dopo la fine dello svezzamento, per smaltire la maggior parte del peso preso in gravidanza.

Trova l'equilibrio

Calcola circa 600 calorie in più

Una dieta in questa fase della vita potrebbe risultare controindicata perché una donna che allatta, come te, dovrebbe prestare attenzione nel seguire un'alimentazione varia ed equilibrata. In questo momento ti servono più calorie, quantificate in genere in 600 in più al giorno. Utilizza quindi questo riferimento per cercare di impostare la tua dieta, ricordando che la tua alimentazione dovrà essere particolarmente ricca di liquidi, sali minerali e vitamine, quindi di cibi naturali e verdure.

Bere sano per mantenersi in forma

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



L'acqua è l'amica della tua salute e della linea

Una corretta idratazione consente al corpo di funzionare bene e contribuisce alla riduzione del peso, purché al contempo si pratichi regolare attività fisica e si segua un'alimentazione equilibrata

ACQUA, CIBO, ATTIVITÀ FISICA E RIPOSO: COME ORGANIZZARE IL PERCORSO DIMAGRANTE



8 bicchieri

ACQUA

8 bicchieri al giorno

E se 4 di questi sono di un'acqua ricca di magnesio, si ottengono i migliori risultati.



1 volta a settimana

CONTROLLARE IL PESO

Meglio con una bilancia che valuti anche la massa magra

Si chiama "bilancia impedenziometrica" e segnala il peso in kg, ma anche la distribuzione del peso tra massa magra, massa grassa e acqua.

BURRO E DOLCI

Ogni tanto e con moderazione

Il burro può essere consumato ma non spesso. I dolci ricchi di grassi e zuccheri andrebbero evitati. Mousse e budini con latte magro (anche di soia) e stevia anziché zucchero sono consentiti 3-4 volte a settimana.

ogni tanto



LATTE, YOGURT E FORMAGGI MAGRI

Con proteine e calcio

Tutti i giorni: 120 ml di latte magro a colazione o 125 g di yogurt magro (quest'ultimo può essere mangiato anche come spuntino). Se tollerati, puoi mangiare questi derivati del latte fino a 2-3 volte a settimana: 1 porzione di grana o parmigiano da 30 g; 1 porzione di mozzarella da 70 g; 1 porzione di ricotta magra da 150 g.

30-125 g a porzione

CARNE, POLLAME, PESCE, UOVA, LEGUMI E FRUTTA OLEOSA

Proteine in ciascun pasto...

Per la carne bianca o il pesce, 1 porzione va dai 120 ai 200 g; 1 porzione di legumi è di 150-180 g; 1 porzione di frutta oleosa è di circa 10 g (fino a 3 volte al giorno).

10-200 g o 2 uova



7-9 ore a notte

DORMIRE BENE

Il buon sonno aiuta a dimagrire

Dormendo bene, almeno 7 ore per notte e non più di 9, l'organismo produce meno grelina, l'ormone che favorisce l'accumulo di grasso.

PANE, RISI, PASTA E SIMILI

Scegli prodotti integrali

Questi cibi sono spesso stati accusati di causare sovrappeso. In realtà, in quantità moderate, sono fondamentali per dimagrire: consumane 1 porzione da circa 60-80 g a colazione, 1 a pranzo e 1 a cena.



60-80 g a porzione

VERDURE

A pranzo e a cena

Sono fonti di fibre, antiossidanti, sali e vitamine utili per eliminare il grasso. Una porzione è di 200-250 g (50-100 g per l'insalata).

600 g al giorno

FRUTTA

A colazione e spuntini

Due o tre frutti al dì contribuiscono a mantenere la salute e la linea. Meglio però non mangiarli da soli, ma abbinarli a qualche mandorla o a una fetta di avocado.

300 g al giorno

FARE ESERCIZIO FISICO

30 minuti... per cominciare

Chi non è abituato può iniziare con 20-30 minuti di camminata a passo sostenuto al giorno. Sarà poi utile aumentare gradatamente e arrivare a un'ora quotidiana.

ogni giorno

BEVANDE ALCOLICHE

Vino e birra sono i più indicati

Mezzo bicchiere di vino rosso a pranzo e a cena, se lo si desidera, oppure 120 ml di birra sono consentiti. Da evitare altre tipologie di alcolici e soprattutto i superalcolici.

uso limitato



Acqua LINDOS Terme di Bognanco www.bognanco.net - 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
oppure telefonando al numero +39 0324 234109 o al numero verde 800 126453**

APPETITO E ORMONI

Il ciclo mi mette tanta fame. C'è qualcosa che mi aiuta?



**Risponde
la dottoressa**

Marilena Zanardi

psicologa e floriterapeuta.

Puoi contattarla presso:

Centro Riza di Dimagrimento

Olistico Milano - tel. 02-5820793

dimagrire@riza.it

“

Buongiorno,

non sono una persona particolarmente golosa ma ogni mese, in concomitanza con il ciclo mestruale, mi assale una voglia insolita e incredibile di cibi grassi e dolci. Non è una vera e propria fame, ma non so resistere e mangio tutto quello che mi capita sotto mano, a qualunque ora. E ogni volta finisco per sentirmi in colpa per gli eccessi che mi concedo e mi sento ancora più gonfia e fuori forma. Perché mi capita questa cosa? C'è un rimedio per spegnere la fame? Grazie. Marzia

Cara Marzia, il tuo problema si chiama fame emotiva ed è un meccanismo che ha a che fare con la fisiologia ormonale del femminile. È importante capire come questa funzioni, perché serve a comprendere per quale ragione sei assalita dalla fame. Subito dopo il ciclo, il nostro corpo è in fase “progettuale” e si dà da fare per mettersi in condizione di

creare, letteralmente, una nuova forma di vita. In questo particolare momento del mese si verifica un picco di estrogeni, gli ormoni femminili, che si traduce in una sensazione di benessere, fiducia in se stesse e creatività. L'arrivo del ciclo mestruale però mette fine a questo “sogno creativo del corpo” e innesca, al contrario, uno stato più ansioso e depressivo. Si tratta di un disagio al quale cerchiamo di porre rimedio. È per questo che si desiderano compensazioni esterne: sono utili a contrastare questo stato d'animo. Se non le si trova lontano dalla tavola, allora si cercherà la gratificazione primaria offerta da zuccheri e grassi.

Il rimedio su misura

Ti serve l'estratto di cacao

Per contrastare la fame emotiva puoi assumere, prima di pranzo e cena, una compressa di estratto secco di semi di cacao titolato al 6% in teobromina: questa sostanza promuove la secrezione di endorfine a livello cerebrale migliorando il tono dell'umore e favorendo l'equilibrio ormonale. Inoltre è in grado di agire direttamente sui centri cerebrali dell'appetito, sedando proprio la fame nervosa.



CALI DI ENERGIA

Senza zuccheri sono esausta. Ma poi la linea ne soffre...



**Risponde
la dottoressa**

Cristina Molina

medico omeopata.

Puoi contattarla presso:

Centro Riza di Dimagrimento

Olistico Milano - tel. 02-5820793

dimagrire@riza.it



Buongiorno,

sto seguendo una dieta con l'obiettivo di perdere 2-3 chili. Nonostante si tratti di un regime alimentare bilanciato, non ipocalorico, e io stia molto attenta a non farmi mancare tutti i nutrienti fondamentali, mi accorgo che in questi giorni faccio davvero fatica ad arrivare in forze a fine giornata. Il motivo è che nel lavoro che faccio questo è il periodo più pieno e stressante dell'anno, corro tutto il giorno da una parte all'altra e devo gestire molti aspetti importanti. Prima della dieta mi sarei concessa a più riprese durante la giornata qualche dolcetto, per ricaricarmi di energia, ma adesso cerco di evitarlo. Può consigliarmi qualche rimedio per ritrovare energia e vitalità, che sia compatibile con un regime alimentare dimagrante? Grazie.

Ileana

Cara Ileana, impegni quotidiani frenetici, concentrati in un periodo di tempo più o meno lungo, possono portare a un calo di energia e a un affaticamento che potremmo definire passeggero. Differente, quindi, dalla sindrome cronica, con stanchezza persistente. Nel tuo regime alimentare equilibrato, che deve essere costituito da cibi freschi e poco raffinati, ti consiglio di non farti mancare alimenti ricchi di magnesio, minerale anti-stanchezza: verdure a foglie verdi, carciofi, mandorle, semi di zucca (ottimi anche come spuntino!), germogli di soia, avena... Tutti questi ingredienti alleviano i sintomi dell'affaticamento e offrono più energia. Inoltre sono un'ottima alternativa salutare a dolci zuccherini e cibi grassi. Tra i fiori di Bach, per la stanchezza momentanea, ti consiglio Elm, un rimedio ottenuto dall'olmo inglese, che ti fornirà un sostegno emotivo: ne bastano 4 gocce, 4 volte al giorno.



I granuli efficaci

Nux vomica e Gelsemium

Se i cali di energia sono dovuti a ritmi lavorativi troppo veloci e a impegni faticosi, il rimedio indicato è Nux vomica, adatto per risolvere le emergenze. Se invece ti accorgi che la tua mancanza di energia è più costante, tale da renderti difficile svolgere le attività quotidiane, allora è Gelsemium a fare al caso tuo. Entrambi i rimedi sono consigliati alla 9 CH, tre granuli due volte al giorno, diradando l'assunzione al primo miglioramento dei sintomi.



SOSTITUTI DEL PASTO

A pranzo, una barretta. Come scelgo le più giuste?



**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,

Vedo spesso alcune colleghe che, in pausa pranzo, mangiano solo una barretta. Vorrei perdere qualche chilo e mi chiedo se potrebbero essere un'alternativa utile al panino del bar o al pranzo saltato, come mi costringo a fare quando la sera prima sono andata in pizzeria. Ma una barretta può davvero sostituire il pranzo? Quante volte a settimana posso mangiarle? E che caratteristiche devono avere per essere davvero sane? Grazie.

Luisa

Le barrette che possono davvero essere utilizzate al posto del pranzo o della cena, devono riportare chiaramente la dicitura “pasto sostitutivo”. Solo in questo caso garantiscono l'adeguato apporto di carboidrati, proteine e grassi, oltre che di vitamine e minerali, proporzionato a quello di un pasto completo, per quanto poco calorico. Non vanno bene a questo scopo le barrette di cereali e frutta che sono pensate per essere dei semplici snack e non riportano una dicitura che le identifica chiaramente come sostituti

del pasto. Quindi è questo un primo distinguo importante da fare.

Rimedio d'emergenza

Le barrette sostitutive del pasto possono effettivamente esserti utili se ti senti appesantita e gonfia o dopo una mangiata al ristorante. In questi casi si tende infatti a saltare il pasto successivo per “alleggerirsi”, ma è un'abitudine dannosa che rischia di innescare l'effetto yo-yo: dimagrimento e ingrassamento a cicli. Meglio dunque un pasto sostitutivo, ma una o due volte a settimana al massimo.

Completa così la giornata

Ricorda che la barretta (che apporta circa 200 calorie) sostituisce un solo pasto e non tutti e tre. Quindi fai sempre colazione e, se mangi la barretta a pranzo, è bene che la cena sia un pasto completo e ben bilanciato. Puoi ad esempio mangiare 70-80 g di cereali e 40-50 g di legumi secchi con verdure; oppure un pugno di riso basmati con pesce o carne e contorno di verdure. In questo modo ti assicuri un apporto calorico giornaliero adeguato sia per perdere peso, sia per stare bene.



Vitaflor

LA FORZA DELLE GEMME

Tutta la forza della futura pianta
concentrata nei
12 gemmoderivati madre Vitaflor.
Per il tuo benessere.



Materie prime
BIOLOGICHE



Solo **15 GOCCE**
al giorno



Adatto a
TUTTI



Gemme
FRESCHE



Amico della
NATURA

www.vitaflorbio.it

IN FARMACIA

Seguici su



acqua
Lindos

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



Il magnesio della vita

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

Magnesio
356 mg/l

Bicarbonato
1744 mg/l

Silice
60 mg/l

I tuoi sorsi di benessere!

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

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

[PSICHE]

Pensa magro

Libera la tua femminilità e dimagrisci

L'essere donna ha molti volti: sensualità, morbidezza, decisione, indipendenza, accoglienza... Se ti chiudi in uno solo di questi lati reprimi le altre potenzialità a tua disposizione: la mente ristagna in un ruolo fisso, il metabolismo rallenta e finisci per ingrassare.

Ecco come aprirti a tutte le tue possibilità e dimagrire senza fatica!

P. **26**



IL TEST

Quale lato di te chiede di emergere? P. **32**

IL CORPO PARLA DI TE

I fianchi larghi sono il segno del tuo bisogno di fantasia e creatività P. **36**

In ogni donna è nascosta una Dea!

NON TENERLA CHIUSA A CHIAVE O TI FARÀ
INGRASSARE. FALLA EMERGERE E TI REGALERÀ
RAPIDAMENTE LA TUA FORMA PERFETTA

“

I ruoli fissi ingabbiano la tua Dea interiore

"Sono una mamma, vivo per i miei figli"

"Sono grande ma mio padre continua a boicottarmi"


"Devo essere forte, dura, farmi valere!"

”

«**S**ono una mamma, vivo per i miei figli e lo faccio con gioia. Anche a scapito del mio aspetto. In effetti a volte non ho tempo per curarmi di me. Forse è per questo che negli anni ho messo su parecchi chili. Se confronto le mie foto da fidanzata con quella che sono adesso, ora di me stessa ne vedo due!».

Però Carla è una mamma, solo quello conta. O no? Non proprio, perché quando deve uscire con le amiche si vergogna del proprio aspetto. E ha già provato una dozzina di diete, senza successo. «Tanti anni di psicologia hanno portato a credere che i disagi delle persone dipendano da qualcosa e qualcuno. Non è così».





Sei come sei
perché sei unica.
Non assomigli
a nessuno, niente
può modificare
e seppellire
la tua femminilità

Così diventi **davvero completa**

- 1** Quando incontri Venere accendi
sensualità e metabolismo
- 2** La concretezza di Minerva
ti fa uscire dai ristagni energetici
- 3** La morbidezza di Cerere
scioglie la mente rigida

Quando reprimi il tuo femminile il disagio prende forma grazie al cibo

IL PESO CHE ACCUMULI VUOLE RENDERE EVIDENTE QUELLO CHE STAI CERCANDO, CON TUTTE LE TUE FORZE, DI IGNORARE E NASCONDERE A TE STESSA

Segue da pag. 26

sostiene Raffaele Morelli. *«Ingrasso perché sono diventata mamma»*: in realtà ingrassi perché hai perso la tua identità più profonda e non ti lasci più guidare da lei. L'immagine che hai di te stessa è restata intrappolata in uno stereotipo.

Siamo sbilanciate e unilaterali

Per essere mamma non c'è bisogno di diventare il doppio: se accade, stai allestendo una messa in scena. Trasformando il tuo corpo in quello di un'antica matrona è come se volessi dire: *«Ecco a voi Carla, la Grande Mamma, potete notarlo dalla... stazza!»*. Ma chi vuoi convincere? Solo imparando a delegare e ritrovando le proprie passioni anche al di fuori della famiglia, Carla è uscita da quella mentalità, ha recuperato il piacere di sentirsi bella e desiderata e ha perso 15 chili in pochi mesi. Essere mamma non impedisce a nessuna di essere anche donna, ma se rinunci al tuo lato

sensuale, sarà proprio il grasso tipico della matrona a ricordarti che se aderisci troppo a un ruolo finisci per influenzare, attraverso l'ipotalamo, tutto il corpo. Come accade ad Adele, che si è cucita addosso il personaggio della Donna Romantica. Sempre in cerca del suo ideale di Uomo, rifiuta le avventure. Ma il corpo negato si ripresenta ingombrante: proprio lei, così devota a un Ideale disincarnato, mette su ciccia. Il grasso la riporta a terra: corregge la donna perfetta che vuole essere. Ancora Morelli: *«Essere sbilanciati, vivere in modo unilaterale, è un grande pericolo per la psiche. Il nostro inconscio non ama abitare una sola dimensione e così cerca di indebolirci, magari con la tristezza, la stanchezza, la noia. Ci sta dicendo: stai vivendo solo una parte. Se non ascoltiamo il messaggio, il disagio si amplifica e spesso somatizza nel rapporto col cibo»*. Giulia ad esempio racconta:

Il caso di Lorenza

Bloccata nell'eterna bambina

Lorenza ha quasi 40 anni. Deve dare gli ultimi esami a medicina. Li prepara da 15 anni... In eterno conflitto col padre, a lui dà tutte le colpe: «Mi boicotta!». Da sempre ha un fidanzato, che tratta da bambolotto e con cui non fa più sesso. È in sovrappeso, intrappolata nel ruolo dell'eterna bambina. Solo in terapia, ha incontrato gli altri volti del femminile che aveva sepolto. Ha dato così spazio alla Lorenza pratica, aprendo un negozio di stoffe.

E alla Lorenza sensuale e adulta, chiudendo l'eterno fidanzamento. Neanche a dirlo è dimagrita.



«Più cercavo di fare la donna tutta d'un pezzo, affermata nel lavoro, più quando ero sola mi consolavo con i dolci. Con gli altri ero dura, coi dolci mi ammorbido. Quando ho capito che nessuno mi giudicava debole, i dolci hanno smesso di essere la mia droga segreta».

Togli ciò che schiaccia l'anima

Attenzione: non c'è niente di male a essere mamma o donna che lavora, a dare importanza al lato morbido o a quello indipendente

di sé. È l'unilateralità che schiaccia l'anima, imponendo al corpo di riequilibrarci. Ogni lato del femminile, però, insegna la psichiatra Jean Bolen (vedi box), è una traccia di un'antica Dea, cioè di una forza cosmica, di un carattere universale che accomuna tutte le donne. Erotismo, combattività, praticità, passione, intuito, affettività: sono volti di Dee che vivono in tutte le donne. Con una femminilità completa l'energia si sblocca e dimagrire diventerà quasi spontaneo!

Tutti i tuoi volti

C'è un intero Olimpo dentro a ogni donna

La psichiatra Jean Bolen, nel libro *Le dee dentro la donna*, sostiene che ogni donna porta in sé molti volti, ognuno dei quali rappresenta un aspetto del femminile. La Bolen li rappresenta attraverso le antiche Dee greche. C'è la femminilità sensuale di Afrodite (la Venere dei latini), dea dell'amore, quella selvaggia e indipendente di Artemide (Diana), dea della caccia, quella combattiva e pratica di Atena (Minerva) protettrice degli eroi e dea della strategia in battaglia, ma anche la femminilità del focolare di Estia (Vesta), quella infantile di Persefone (Proserpina), la femminilità possessiva di Era (Giunone), dea del matrimonio e quella dolce e materna di Demetra (Cerere), che protegge le messi. «In ogni donna sono potenzialmente presenti tutte le dee, in competizione per il predominio», insegna Bolen: vivere un solo lato del femminile produce disagi. Non si può essere solo Venere o soltanto Diana, non solo la seduttrice e neppure la bimba mai cresciuta: fissarsi su un femminile significa negare il ruolo delle altre e limitare il proprio essere.

Esiste una Donna Interiore da cui nasce ogni giorno la donna che sei. Cosa la frena? L'idea omologata che ti sei fatta di te stessa.

Le soluzioni

Ritrova così la tua Donna interiore. Dimagrire sarà facile

LA TUA "PARTE MANCANTE" TI PRENDERÀ
PER MANO PORTANDOTI VIA DAI TUOI CHILI IN PIÙ

1 Quando incontri *Venere* accendi sensualità e metabolismo

Da quanto tempo non gusti il piacere di essere guardata e corteggiata? Naturalmente ci sono cose più importanti per te: i figli, il lavoro, la famiglia... Peccato che poche cose accendano il metabolismo come l'eros.

E Venere è il lato del femminile più in sintonia con l'eros. Non si sta parlando di arte amatoria o di seduzione, ma di abbandono al fuoco interiore, senza fare troppi calcoli. La femminilità di Venere è presente in tutte le donne, ma se da troppo tempo non viene a farti visita ci sono piccole operazioni che possono aiutarti a farla riapparire. Prendersi del tempo per sé e per il proprio compagno senza i figli, ad esempio, nel quale rilassarsi, parlare e fare l'amore. Farsi fare un massaggio in una beauty farm o per chi lo vuole imparare a praticare il massaggio. Oppure fare un corso di danza, in cui tornare a contatto col corpo in una dimensione di sensualità ritualizzata gioiosa come è il ballo. Sono tutti piccoli gesti quotidiani che rompono l'atmosfera di totale dedizione agli altri, che siano familiari o l'azienda, in cui forse hai bloccato energia e metabolismo, costringendo il corpo ad "alzare la voce" e a espandere la tua stazza.

La pienezza
dell'anima rende
inutile quella
che si mostra in
forme abbondanti



2 La concretezza di *Minerva* ti fa uscire dai ristagni energetici

Uno degli atteggiamenti mentali a maggior "effetto ingrassante" è l'idealizzazione. Vivere in funzione di grandi ideali, collettivi o personali, come il Grande Amore, sgancia la testa dal fisico, la fa volare tra le nuvole e costringe il tuo corpo a trasformarsi in una zavorra, necessaria per evitare di andare alla deriva. Così si esprime una femminilità ancora immatura e infantile. Perché non indirizzare meglio questa forza consentendo a Minerva, la dea combattiva, maestra di strategia militare, di scendere in campo? Se quel che manca infatti è un po' di concretezza, Minerva è la dea giusta. Tutte le donne hanno un "lato Minerva". Come lo si attiva? Mettendo le mani in pasta, letteralmente. Occorre ritrovare la dimensione della concretezza, della fisicità, della materialità. Dai lavori di cucina e di casa, al bricolage, al giardinaggio, fino a scegliere una professione in cui usare le mani: tutte operazioni che resettano la mente "idealizzante" e la riportano a contatto col corpo.

3 La morbidezza di *Cerere* scioglie la mente rigida

È passato il tempo in cui era un imperativo morale, per una donna, diventare madre. Però c'è un lato del femminile che non riguarda tanto l'avere figli, quanto la capacità di manifestare empatia, accoglienza, conforto. Una morbidezza che prende i tratti dell'abbandono fiducioso alla vita e alla natura, del cedere, del non trattenere.

Perché indurirsi, irrigidirsi va benissimo in battaglia.

Ma se la vita si trasforma in una guerra contro tutti, c'è il dubbio che in realtà si stia combattendo contro se stessi, contro la paura di manifestare dolcezza. E la morbidezza negata dall'anima troverà casa nel corpo. Soluzione: ritrovare l'istinto materno verso... se stesse! Ritrovare il proprio lato Cerere, la dea della maternità e dei frutti della natura. Passare più tempo nella natura ammorbidisce la mente.

E poi spazio a tutto ciò che nutre l'immaginazione (pittura, scultura, mostre, romanzi) e al bando, per un po', ciò che alimenta il lato razionale e calcolatore.



Quale lato di te chiede di emergere?

PER NULLA SEXY, TROPPO CONCRETA O ECCESSIVAMENTE SOGNATRICE? INFANTILE OPPURE INCAPACE DI GIOCARE? SCOPRI COME COMPLETARTI

di Maria Grazia Tumminello, psicologa e psicoterapeuta

Un senso di vuoto, di insoddisfazione perenne, la smania di un qualcosa di indefinito che ti manca... È per tenere a bada queste sensazioni che mangi più di quanto è necessario. E se quello che cerchi fosse già dentro di te? E se quello che ti rende così insoddisfatta o frustrata fosse una parte di te che non riesce ad emergere? È quello che succede a molte donne in lotta con la bilancia: un aspetto vitale del femminile rimane poco sviluppato o viene schiacciato da un altro aspetto, che diventa dominante. Questa faccia del femminile ancora oscura o poco sviluppata attende solo di uscire allo scoperto. E quando permettiamo che questo accada, si ricompone un'armonia che dà appagamento ed equilibrio, si sviluppano energie insospettabili che sono capaci di bruciare calorie e chili più in fretta di quanto immagini e senza neanche dover ricorrere alla dieta. E tu quali aspetti del tuo femminile stai trascurando? Rispondi alle domande del test e scoprilolo!

- 1 C'è un problema in famiglia**
 - A. Te ne fai subito carico ☐
 - B. Cerchi la soluzione più pratica ☐
 - C. Ti angosci ☐
- 2 Le scarpe che fanno per te sono...**
 - A. Comode e con i tacchi bassi ☐
 - B. Di ottima qualità e durature ☐
 - C. Carine e all'ultima moda ☐
- 3 Per strada trovi un cucciolo di gatto smarrito o abbandonato**
 - A. Lo prendi e lo porti a casa ☐
 - B. Ti dispiace, ma che puoi fare? ☐
 - C. Mobiliti gli amici per fare qualcosa ☐
- 4 Lui ti piace ma è un farfallone**
 - A. Lasci stare: non fa per te ☐
 - B. Gli imponi di cambiare ☐
 - C. Se si innamora, metterà la testa a posto ☐

Il profilo che ti corrisponde è quello



«Io sono così»:
nessun'altra
frase può farti
ingrassare
come questa

5 Un tuo collega è in difficoltà con una consegna

- A. Gli dai una mano ☐
- B. Affari suoi, tu fai sempre da sola ☐
- C. Lo incoraggi ☐

6 La tua amica ha tre bimbi e si lamenta della stanchezza

- A. La ascolti e le dai ragione ☐
- B. Le fai presente che lo ha voluto lei... ☐
- C. Le ricordi le gioie che ha ☐

7 Lui ti confessa un calo del desiderio nei tuoi confronti

- A. Capita, non gliene fai una colpa ☐
- B. Mente: ha un'altra! ☐
- C. Ti abbatti e chiedi assicurazioni ☐

8 Non sapresti che fartene di...

- A. Un babydoll ☐
- B. Un uncinetto ☐
- C. Un corso di economia domestica ☐

9 A una cerimonia elegante, cosa indossi?

- A. Un abito classico e le perle ☐
- B. Un tailleur ☐
- C. Un vestito lungo ☐

10 Chi di loro vorresti essere?

- A. La direttrice di un nido ☐
- B. La manager di una multinazionale ☐
- C. Una cantante famosa ☐

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

Comincia a vederti diversa, diventarlo sarà più semplice

Basta un piccolo cambiamento nel ruolo che hai scelto di incarnare



MAGGIORANZA

di
A

UN PIZZICO DI SENSUALITÀ TI FA BRUCIARE PIÙ CALORIE DI UNA DIETA

La parte nell'ombra è quella sensuale

Ti ripeti che l'aspetto fisico non è il tuo forte, che l'amore è più importante del sesso e che tu ragioni col cuore. Eppure c'è anche dentro di te una donna seduttiva e sensuale, ci sono desideri completamente rimossi.

La tua parte più sviluppata è quella materna

Tendi a prenderti cura di chi ti circonda, a proteggere i più deboli, a soddisfare i bisogni altrui prima dei tuoi. Vuoi sentirti amata e pensi che renderti indispensabile sia il modo migliore per esserlo.

Perché ingrassi: ti manca la passione

Il fuoco dell'energia sessuale, il più potente bruciagrassi, è spento. Sei distante dal piacere, ne cerchi forme sostitutive in manicaretti piccanti e nei cibi trasgressivi.

Cosa ti aiuta a dimagrire

- Rinfresca il tuo look: nuovo taglio di capelli, trucco.
- Metti via gli abiti sciatti che tu chiami comodi.
- Fai un corso di danza a tua scelta.
- Porta con te un oggetto che ti ricordi che anche tu sei una donna, sei femminile e sei sexy!

MAGGIORANZA

di
B

SE IMPARI AD AFFIDARTI E A CEDERE LE ARMI, CALANO ANSIA E FAME

La parte nell'ombra è quella più morbida

Dentro di te c'è una donna che si emoziona, a cui piacerebbe ogni tanto potersi affidare, stare a guardare senza intervenire o farsi coccolare. Tu però identifichi questi aspetti con la debolezza e li schiacci, irrigidendoti.

La tua parte più sviluppata è quella maschile

Sei una donna cui piace farsi rispettare, autonoma e molto abile nel lavoro, come un uomo. Ti piace avere il controllo di tutto e non dipendere da nessuno, neppure affettivamente. Per te libertà coincide con autarchia.

Perché ingrassi: compensi la durezza

Anche tu hai bisogno di conforto, di morbidezza, di cose facili ma l'unico ambito in cui ti permetti qualche concessione è a tavola. Qui tutti i no che ti dici diventano sì. Il cibo, in particolare i dolci, serve a compensare la frustrazione dei bisogni (legittimi) negati.

Cosa ti aiuta a dimagrire

- Prenditi cura di una pianta o di un cucciolo.
- Stabilisci il tempo da dedicare al lavoro e rispettalolo.
- Coltiva un hobby artistico.

MAGGIORANZA

di
C

LA DONNA SAGGIA CHE C'È IN TE CONOSCE IL SEGRETO PER DIMAGRIRE

La parte nell'ombra è quella adulta

Anche tu sai risolvere i problemi, assumerti un impegno e portarlo a termine, creare dal nulla. Basta cercare dentro di te ciò che cerchi negli altri. I vantaggi che otterrai saranno più numerosi delle seccature che temi.

La tua parte più sviluppata è quella infantile

Sei una donna tenera, affettuosa e bisognosa di sostegno da parte di chi vedi più forte e sicuro di te. Hai paura delle responsabilità e del fallimento, preferisci sognare che metterti alla prova.

Perché ingrassi: per insicurezza

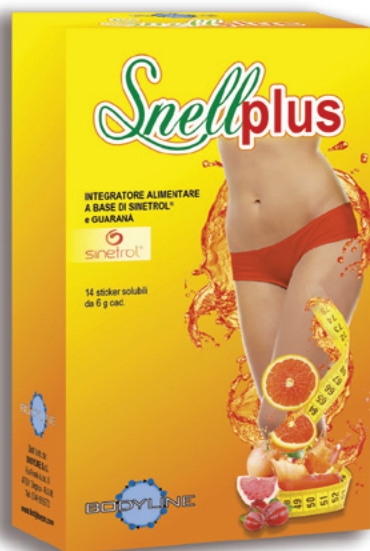
Appoggiarti sempre a qualcuno ti rende dipendente e in balia degli altri. Ciò aumenta l'insicurezza e la tendenza alla regressione. E quando devi fare da sola, tamponi la paura mangiando.

Cosa ti aiuta a dimagrire

- Prima di chiedere aiuto per qualcosa, provaci da sola.
- Fai qualcosa che ti piace senza dirlo a nessuno.
- Buttati: imparerai molto anche dagli errori.
- Evita di chiedere il permesso per tutto.

Snellplus®

Brucia il grasso! Attiva il Metabolismo!

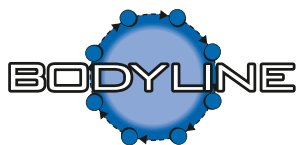


INTEGRATORE
ALIMENTARE
A BASE DI
CITRUS
SINETROL XPUR EZ®
e GUARANA

SNELLPLUS, confezione da 14 bustine da sciogliere in acqua, aiuta a "bruciare" i grassi in eccesso su **GIROVITA**, **GIROFIANCHI**, **GIROCOSCE** e ne contrasta il ritorno. Favorisce l'equilibrio **FAME-SAZIETÀ**, riduce la ritenzione di liquidi ed elimina l'eccesso di scorie e tossine prodotte dal metabolismo. Ricco di polifenoli attivi è da considerarsi anche un **OTTIMO ANTIOSSIDANTE**.

SNELLPLUS, integratore alimentare a base di **SINETROL XPUR EZ®**, speciale ingrediente a base di estratti secchi di agrumi (arancia rossa, pompelmo e limone) agisce come coadiuvante per il controllo e la riduzione del peso corporeo. Dopo il grande successo ottenuto nel mercato degli integratori americano, oggi conquista l'Europa.

SNELLPLUS è scientificamente testato e completamente naturale.



Distribuito da: BODYLINE S.r.L.
Via Fondo Ausa, 8 - Dogana - R.S.M.

ACQUISTABILE ANCHE SUL NOSTRO SITO
CON SPEDIZIONE GRATUITA:

www.bodylinesm.com

o telefonando allo **0549 909272**

PRODOTTO NOTIFICATO AL
MINISTERO DELLA SALUTE ITALIANO

IN VENDITA NELLE MIGLIORI
FARMACIE, PARAFARMACIE ED ERBORISTERIE



I fianchi larghi sono il segno del tuo bisogno di fantasia e creatività

SI CHIAMANO CULOTTE DE CHEVAL E SONO LÌ PER DIRTÌ CHE LA TUA TESTA E LA TUA RAZIONALITÀ HANNO BISOGNO DI UN CONTRAPPESO

Con la consulenza di Katia Vignoli,
psicologa e psicoterapeuta

Ogni volta che ti svesti, non puoi fare a meno di notare quell'ingrossamento che si è formato sui fianchi e sotto i glutei, l'antipatica culotte de cheval. All'inizio si vedeva poco, ma adesso quest'accumulo di grasso localizzato è diventato sempre più consistente e ti impedisce di indossare i pantaloni e i tubini aderenti. Se ti metti di profilo, il sedere appare sporgente; se ti osservi di fronte, la silhouette è ad anfora. Eppure nella parte alta del corpo sei magra: hai spalle e braccia ben modellate, un bel décolleté...

I problemi iniziano sotto la linea dell'addome. Questo ha un significato ben preciso dal punto di vista psicosomatico. Sopra, vicino alla testa, sei una donna efficiente, libera e scattante, con una mente brillante che affronta con grinta la vita, le

relazioni e il lavoro. La tua parte razionale funziona, ma nelle zone legate alla creatività, all'istinto, c'è qualcosa di soffocato.

È la zona del parto e della creazione

La culotte de cheval è il "sintomo" con il quale il tuo corpo ti sta chiedendo di essere ascoltato: il grasso che si accumula tra glutei e fianchi, l'area della creazione, del parto e della trasformazione, ti dice che sei troppo presa dalla logica e dell'efficienza. E tu che sei sempre di corsa, cercando di fare più cose nel minor tempo, hai smesso di nutrire quel mondo interiore in cui non sempre c'è uno scopo. Si spiegano così anche le tue voglie improvvise, quelle inspiegabili e senza senso (magari di dolce e salato insieme), con cui compensi - con risultati immediati - ciò che ti manca. ■

Si spiegano anche le voglie "senza senso" quelle davvero folli e assurde



La strategia

Concediti un piccolo capriccio che ti restituisca la leggerezza

Se vuoi eliminare la culotte de cheval, è indispensabile cambiare atteggiamento e smettere di fare solo ciò che ha uno scopo. La parola giusta per te è capriccio. Segui la strategia dei piccoli passi. Per prima cosa, smetti di mandare sempre... "in fondo alla classifica" le tue esigenze perché non è il momento o non c'è tempo o non sarebbe sensato. Porta in primo piano i tuoi desideri, concediti ogni giorno una "rottura della logica". Per esempio, dimentica la solita "divisa" e la rigida differenziazione che fai tra abiti da casa e da lavoro. Metti quello di cui hai voglia, non quello che "andrebbe bene". Basta davvero un dettaglio per modificare il tuo assetto energetico e smuovere le zavorre. Concentrati ad esempio sulle scarpe, l'accessorio che ti può far sollevare da terra. E poi, quando devi decidere, pensa prima a te stessa. Poco per volta, abituati a scegliere per te, e soprattutto non dire più "tanto che cosa cambia, tanto non serve".

Il consiglio in più

Fai un massaggio alla melissa: l'erba che cresce dove le pare

Per rimodellare la silhouette, la mattina e la sera, dopo il bagno o la doccia, sulla pelle ancora umida fai un massaggio con un cucchiaino di olio di mandorle dolci in cui avrai diluito 5 gocce di olio essenziale di melissa: è un'erba spontanea che cresce un po' dove le pare che gli antichi chiamavano "erba della consolazione". Ha un profumo confortante e dolcemente energizzante, ha un'azione stimolante ma non aggressiva, che ti aiuta a smuovere in maniera efficace gli accumuli di grasso che formano la culotte de cheval. Esegui il massaggio lentamente (deve durare almeno 10-15 minuti), con movimenti di leggero "impastamento".



Centro Riza di Me 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, eiaculazione precoce, vaginismo, dipendenza sessuale ecc. Nella stragrande maggioranza dei casi l'approccio è di tipo psicoterapeutico spesso affiancato all'uso di rimedi naturali (omeopatia, fitoterapia ecc.).



Per ulteriori informazioni e appuntamenti telefonare al n. 02 5820793

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

facebook

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 olistica



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.

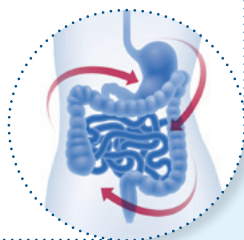
**INCONTRI A NUMERO CHIUSO
Prenotazione obbligatoria**

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

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

Dr.ssa Cristina Molina

Medico omeopata

Dimagrire LO SPECIALE DI APRILE

Prendi il **potassio** e dimagrisci subito!


È IL MINERALE PIÙ EFFICACE PER ELIMINARE I RISTAGNI.
COSÌ VINCI LA RITENZIONE IDRICA E FINALMENTE
SMALTISCI I CHILI CHE INGROSSANO FIANCHI E COSCE

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

Trattenere liquidi: questo significa soffrire di ritenzione idrica. Vuol dire che l'acqua, che nel tuo corpo dovrebbe scorrere, invece ristagna e si infiltra nei tessuti. Così questi diventano pesanti e gonfi: le cellule, e in particolare le cellule adipose, non sono più in grado di respirare né di bruciare i grassi che contengono (nessun fuoco brucia immerso nell'acqua). Accumulare acqua significa accumulare peso. La ritenzione idrica è dunque un freno alla tua possibilità di dimagrire perché è il metabolismo a livello

cellulare a essere bloccato. Liberarsi dalla ritenzione idrica è la prima cosa da fare per perdere peso. Eliminerai chili di troppo, te lo dirà la bilancia già dopo pochi giorni, ma perderai anche centimetri, dal momento che vedrai le gambe, le cosce e il girovita sgonfiarsi e ridursi. I vestiti cominceranno a stare più larghi. Come? Innanzitutto facendo scorta di potassio. È lui il minerale super-drenante. E poi con due rimedi di straordinaria forza: l'ortica e la betulla, una coppia d'assi che agisce contro le cause profonde della ritenzione.





**Tutto il corpo
si asciuga
e ti vedi subito
con una
nuova forma**

**Ecco il programma
da seguire per 8 giorni**

I liquidi che non elimini si trasformano
in sovrappeso. Ecco come **P. 42**

➤ Ti serve più potassio: è lui che
ti libera dall'acqua che trattieni **P. 44**

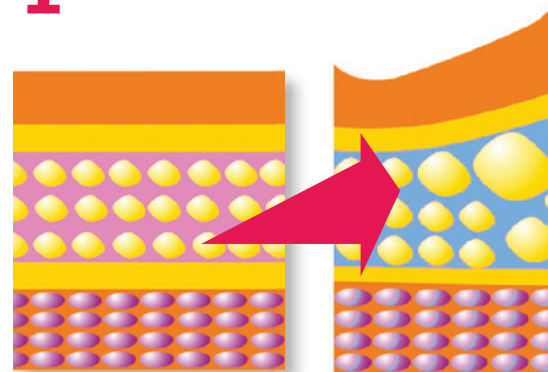
➤ E poi associa la radice d'ortica:
vince tutti i ristagni **P. 46**

➤ Completa l'azione con la betulla:
dreni i tessuti in profondità **P. 48**



I liquidi che non elimini si trasformano presto in sovrappeso

L'ACQUA CHE SI INFILTRA SOTTOCUTE FA GONFIARE LE CELLULE ADIPOSE CHE DIVENTANO PIÙ DIFFICILI DA ATTACCARE. INTERVieni IN FRETTA! ECCO COME



I liquidi trattenuti si trasformano in chili di troppo, perché rendono difficile bruciare il grasso contenuto nelle cellule adipose e bloccano il metabolismo a livello cellulare. «L'acqua nel nostro corpo - spiega il professor Emilio Minelli - corrisponde a circa il 20% del nostro peso. Accumularne più del dovuto può senz'altro influenzare il responso della bilancia. Ma la ritenzione idrica fa ingrassare soprattutto perché ha effetti negativi sul tessuto adiposo, ovvero sulle cellule di grasso. In condizioni normali queste sono al centro di fitti scambi metabolici, garantiti da piccoli vasi sanguigni e linfatici. Riescono così a eliminare le sostanze di scarto, a ricevere ossigeno e a cedere i grassi che contengono per bruciarli e trasformarli in energia. I ristagni ostacolano tutto questo: acqua e tossine si accumulano (si forma così l'edema), le cellule adipose si gonfiano, si ingrossano e trattengono il grasso che contengono,

**Cosce, fianchi
e addome:
sono queste
le zone più
colpite**

che quindi è più complicato da smaltire. Ma soprattutto si scatena uno stato infiammatorio che interessa proprio gli adipociti. E questo dà il via a un meccanismo che porta alla formazione di nuovo adiposo. Si viene a creare un circolo vizioso: più liquidi, più tossine, più infiammazione, più grasso che, a sua volta, favorisce la ritenzione, l'infiammazione e così via, in un crescendo di ritenzione e accumulo di peso».

Devi agire su più fronti

«Per eliminare la ritenzione bisogna agire su tre fronti - spiega il dottor Minelli -. Innanzitutto aumentare i cibi che danno potassio, il minerale anti-ristagni. Bisogna poi riattivare la circolazione, per portare ossigeno ai tessuti e, grazie al circolo venoso, liberarli dai liquidi: a questo serve l'ortica. Infine occorre agire sul sistema linfatico, anch'esso capace di drenare l'organismo, e il rimedio per eccellenza è la betulla».



IL RISULTATO CHE OTTIENI

Anche gli accumuli più ostinati spariranno

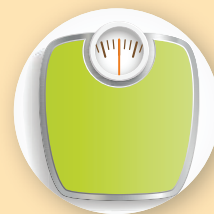
È la ritenzione idrica che spiega perché fatichi a veder sparire quegli accumuli che allargano i fianchi. I liquidi tendono infatti a raccogliersi nelle stesse zone in cui si accumula il grasso, come cosce, fianchi e addome e, gonfiando le cellule adipose, le rendono ancora più evidenti. Contrastare la ritenzione ti mette al riparo anche dalla tanto odiata cellulite, che altrimenti può restare un problema anche se perdi peso, deformando la tua silhouette. La cellulite è proprio una patologia che inizia con la ritenzione di liquidi e che poi altera il tessuto sottocutaneo, dove gli adipociti, ormai diventati voluminosi, si legano insieme, creando noduli difficili da eliminare.

IL TEST

Ecco i segnali che ti dicono se soffri di ritenzione idrica

Ma come fare a capire se soffri di ritenzione idrica? È facile, basta fare attenzione ad alcuni segnali che il tuo corpo ti manda e che vogliono proprio dire che l'acqua comincia a ristagnare in modo anomalo nei tessuti. Se riconosci come familiari due o più di questi sintomi allora è davvero il momento di intervenire.

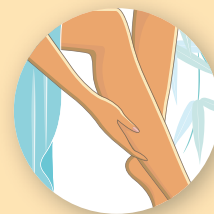
• **Il tuo peso oscilla** e varia, inspiegabilmente, anche di 500 grammi da un giorno all'altro: sono i liquidi in eccesso che lo influenzano.



• **Ti svegli con le palpebre gonfie:** è il punto in cui è subito visibile se il tuo corpo gestisce male l'acqua.



• **Hai poca sete:** l'acqua in eccesso non fa scattare nel cervello la richiesta di nuova acqua e quindi raramente avverti il bisogno di bere, ma la tua lingua è patinata di bianco e la tua bocca asciutta.



• **Vedi un segno bianco** se schiacci la pelle sulla gamba, all'altezza della tibia, per qualche istante: si chiama fovea ed è il segno più caratteristico della ritenzione.



• **Soffri di mal di testa,** ti senti spesso stanca e appesantita e hai cicli mestruali particolarmente dolorosi.



Ti serve **più potassio**: è lui che ti libera in fretta dall'acqua che trattieni



SPINGE IL TUO CORPO A ELIMINARE I RISTAGNI
E CONTRASTA ANCHE I DANNI CAUSATI DALL'ECESSO
DI SALE. SCOPRI COME FARNE SCORTA A TAVOLA

Atavola la prima regola anti-ritenzione è semplice: più potassio! Questo è il minerale superdrenante che libera i tessuti dai liquidi in eccesso. È l'antagonista del sodio, il nemico numero uno di chi soffre di ristagni. Questi due sali hanno davvero funzioni opposte: il sodio richiama acqua, il potassio la smaltisce. Dove c'è l'uno, l'altro scarseggia. Quindi se ti piacciono i piatti ben sapidi, avrai più sodio di quanto sia bene e decisamente meno potassio. Nell'organismo, la maggior parte del potassio (il cui simbolo chimico è K) si trova all'interno delle cellule, mentre il sodio è presente nei liquidi extracellulari, quelli che aumentano in caso di ritenzione.

Il potassio è anche un minerale che è molto presente nei muscoli, che ne hanno bisogno per contrarsi e bruciare calorie. Come "nemico" del sodio, il potassio ha il compito di mantenere il giusto equilibrio tra l'interno e l'esterno delle cellule, contrastando la formazione dei ristagni. Una cosa va detta: l'apporto di questo minerale dev'essere costante. L'organismo infatti lo elimina attraverso le urine e il suo fabbisogno cresce se si pratica attività sportiva o se la temperatura comincia ad aumentare. Consuma quindi finocchi, patate (una ne fornisce circa 800 mg), ma anche asparagi, piselli, mandorle. Nella pagina qui a fianco trovi i vegetali che sono i veri "campioni" per contenuto di questo minerale anti-ristagni.

Attenta anche allo zucchero!

Si sa che il sale causa ritenzione. Ma anche lo zucchero ti fa trattenere liquidi. Aumenta infatti i livelli di insulina e quest'ormone ostacola il lavoro del potassio, rendendo difficile smaltire il sodio.

Ecco i cibi davvero ricchi di potassio

Una dieta ricca di potassio deve necessariamente comprendere alcuni alimenti che rappresentano la miglior fonte di questo minerale: ecco quali sono.

ALBICOCCHES DISIDRATATE

Mangiane tre a colazione

Tra gli alimenti da inserire in una dieta ad alto contenuto di potassio vi sono sicuramente le albicocche disidratate. Se pensavi che la banana fosse la miglior fonte di potassio è bene ricrederti: a parità di peso (100 g) le albicocche disidratate contengono 1260 mg di potassio, contro i 350 mg delle banane. Davvero moltissimo e a esso si aggiungono anche vitamine del gruppo B, anch'esse utili contro la ritenzione, e fibre. Ne bastano due o tre (le calorie sono meno di 100), nel muesli del mattino.

GRANO SARACENO

È il cereale che ne è più ricco!

Tra i cereali da preferire, vi è senza dubbio il grano saraceno, il primo per contenuto di potassio: ne apporta 450 mg per 100 grammi. Puoi consumarlo anche in chicchi: basta sciacquarlo sotto acqua corrente, lessarlo 15 minuti e condirlo come fai con il riso.



CRESCIONE E RUCOLA

Così l'insalata ti rimodella

L'insalata è perfetta contro la ritenzione. Ogni foglia è ricca d'acqua, ma ci sono alcune varietà super-efficaci. In primo luogo il crescione, diuretico e depurativo, arriva proprio in primavera sulle tavole. Cento grammi di quest'erba dal sapore pungente contengono circa 600 mg di potassio. Altra fonte di potassio è la rucola. All'insalata, puoi unire un cipollotto, che aumenta ancora il quantitativo di potassio.



PAPRIKA E PREZZEMOLO

Per condire nel modo giusto

Se il sale è bandito (o quasi) è possibile optare per condimenti ricchi di potassio. Via libera alla paprika quindi. Ottenuta dal peperoncino, ha un sapore più delicato, poiché ha poca capsicina, responsabile del piccante. Utilizzala insieme a erbe come la salvia o il prezzemolo, che ne sono altrettanto ricchi.



Il mito da sfatare

Anche il caffè aiuta

Tra gli alimenti ricchi potassio c'è il caffè. La caffeina, che trovi anche nel tè, ha funzioni diuretiche. Alcune ricerche, come quella condotta dall'Università di Birmingham, hanno sfatato il mito della disidratazione indotta dal caffè, che ostacolerebbe l'eliminazione dei liquidi. Ma è bene limitarsi a una tazzina o due.





E poi associa la radice d'ortica: vince tutti i ristagni



FUNZIONA PERCHÉ RIATTIVA IL SISTEMA CIRCOLATORIO
E QUELLO LINFATICO. COSÌ ELIMINI L'ACQUA TRA LE CELLULE
E CONTRASTI PERFINO LA TANTO ODIATA CELLULITE

Oltre a far scorta di potassio a tavola, per contrastare la ritenzione idrica e dimagrire, devi riattivare la circolazione e la pianta più efficace per farlo è l'ortica. Questa piccola erba infestante è un concentrato di principi benefici per i vasi sanguigni. L'ortica è preziosa soprattutto per il microcircolo, ovvero per i capillari che hanno il compito di portare via i liquidi dagli spazi tra una cellula e l'altra e di far arrivare ossigeno e nutrimento ai tessuti. Quando è presente ritenzione idrica vuol dire che questi piccoli vasi hanno iniziato

a funzionare male e molto probabilmente potrai vederne anche qualcuno comparire sulle gambe, insieme alla cellulite, accentuata da un ristagno circolatorio.

Rinforza i capillari più piccoli

L'ortica agisce grazie alla presenza di vitamina C, ma anche di flavonoidi e soprattutto di ferro, che facilita il riassorbimento dell'acqua in eccesso e favorisce la dilatazione dei vasi sanguigni, cosa che allevia il problema. Nell'ortica è presente la rutina, una sostanza che rende i capillari meno permeabili, impedendo che il plasma che contengono, che è la parte acquosa del sangue, fuoriesca, aumentando la presenza di liquidi sottocute. A rendere questa pianta ancor più preziosa è la capacità di spegnere l'infiammazione che si accompagna ai ristagni: l'ortica è in grado di combattere l'azione di molecole che favoriscono lo stato infiammatorio del tessuto adiposo e che lo rendono "resistente".

Contiene clorofilla!
Perdi i liquidi, non le forze
Contrastando l'acqua in eccesso
il rischio è che, con i liquidi,
se ne vadano anche le energie.
Ma nell'ortica vi è la clorofilla:
questo pigmento verde
dà molta energia ed è
un tonico eccezionale.



In questo modo **puoi sfruttare** le virtù dell'ortica

Per ottenere il massimo dall'ortica, e in particolare dalla sua radice, che è la parte più ricca di principi attivi, ti consigliamo di assumerla sia in forma di decotto che come estratto secco. E in più quest'erba preziosa può diventare un ingrediente per piatti anti-ristagni.



AL MATTINO

Il suo infuso
inizia a drenarti

Inizia il tuo percorso contro l'accumulo di acqua nei tessuti con un decotto di radice d'ortica. Il momento migliore per berlo è al mattino, appena sveglia, così inizierai a impostare il tuo organismo in modalità "anti-ritenzione". In erboristeria puoi trovare la radice essiccata, già pronta per essere utilizzata. Metti 3 g di radice in 150 ml di acqua, poni sul fuoco e fai andare, a fiamma dolce, per 20 minuti. Bevi senza dolcificare. Completa la colazione con una fetta biscottata, ricotta e una ciotolina di frutti di bosco: anche questi ti aiuteranno a migliorare il microcircolo perché, come l'ortica, contengono rutina.



POI PRENDILA IN CAPSULE

L'effetto si intensifica

Per potenziare l'azione anti-ristagni dell'ortica, per otto giorni, prendila in versione concentrata sotto forma di capsule di estratto secco ottenuto sempre dalla radice. Ne basta una da 300 mg con estratto secco titolato allo 0,8% di steroli totali: prendila con un abbondante bicchiere d'acqua, prima di mangiare. L'ortica favorisce anche la diuresi e quindi l'eliminazione di tossine, scorie azotate e acidi urici in eccesso, attraverso i reni.



È QUESTO IL MESE PER USARLA ANCHE FRESCA

Prepara così la zuppa che ti rimodella

Anche le foglie dell'ortica possono servire per combattere la ritenzione e questo è il momento più giusto per raccoglierle. Aprile è il tempo balsamico di questa pianta, il periodo in cui i principi attivi drenanti e sgonfianti sono più concentrati. Puoi raccoglierla da una pianta spontanea (usando i guanti anche mentre la pulisci), ma si trova anche in alcuni mercatini

bio e a chilometro zero. Si usa per risotti, frittate o anche per zuppe dal potere drenante. Per due persone servono circa 200 g di ortica, da far prima soffriggere in poco olio e aglio e quindi lessare con acqua, sale e peperoncino per 30 minuti, aggiungendo un cucchiaio di farina per addensare.

**L'ortica
fa lavorare
meglio i reni,
così elimini
scorie azotate
e acidi urici**




Completa l'azione grazie alla **betulla**: dreni i tessuti in profondità

QUESTA Pianta ti serve in questa fase d'attacco perché aumenta la diuresi, ti depura e snellisce tutta la tua figura. Ma usala anche per conservare nel tempo i risultati ottenuti

Il sistema linfatico è il “gemello” di quello circolatorio: anche lui ha vasi e capillari che hanno il compito di assorbire i liquidi e favorirne l'eliminazione, riversandoli poi nel sistema circolatorio. In essi scorre la linfa, un fluido che deriva completamente dagli spazi intercellulari dove raccoglie acqua, plasma e materiali di scarto. Più la linfa è pulita e poco densa, meglio riesce ad “asciugare” i tessuti. Per fare questo ti serve la betulla.

Un filtro davvero unico

Questa pianta, alta e snella, contiene sostanze come quercetina e proantocianidine, cui si devono le proprietà drenanti e depurative riconosciute soprattutto alle foglie. La sua azione è molto selettiva. Agisce come un filtro in grado di eliminare i liquidi, ma non i sali minerali che contengono. Si evitano in questo modo l'avvizzimento e la perdita di tono dei tessuti. L'utilizzo della betulla serve per drenare il sistema linfatico, ma non mancano effetti positivi sul microcircolo, grazie alla presenza di salicilati, che lo disinfiammano e ne fluidificano la circolazione: potenzierai l'azione di potassio e ortica. ■



Grazie a questa pianta elimini soltanto l'acqua, non i minerali che ti servono per dare tono ai tessuti

Agisci anche dall'esterno

Usa il suo olio per un massaggio snellente

Inesauribile fonte di soluzioni contro la ritenzione, betulla è ricca di principi attivi che puoi utilizzare anche per attaccare i ristagni dall'esterno. Nasce così un olio che può servire per massaggi linfodrenanti, utili a convogliare, anche manualmente, liquidi e tossine dalle gambe verso l'alto, facilitandone così lo smaltimento. Con l'olio alla betulla (si acquista in erboristeria) pratica un massaggio delicato ma profondo: parti dai piedi e, con le mani "ad anello" che circondano la gamba, arriva al ginocchio e da qui fino alle cosce. Si tratta di un trattamento complementare all'assunzione degli estratti di ortica e betulla, per risultati ancora più evidenti.



Bevi il succo di giovani foglie

Ne basta un cucchiaino al giorno

Dalle foglie di betulla, raccolte quando ancora sono molto giovani e subito lavorate, si ottengono succhi, decotti e sciroppi (li trovi in erboristeria e in farmacia) che stimolano il metabolismo dei liquidi e purificano l'organismo, aumentando in modo delicato la diuresi. Si tratta del rimedio giusto soprattutto se tendi a bere poco e ami i sapori salati e intensi. Per otto giorni, assumi un cucchiaino di succo diluendolo in una bottiglietta di acqua minerale naturale e bevi nel corso della giornata. Grazie al succo di betulla sentirai soprattutto la parte bassa del corpo, quella che maggiormente risente del peso dei liquidi stagnanti, diventare più leggera e snella.



Per il mantenimento

Prendi le gocce ottenute dalla linfa

Se le foglie di betulla ti servono nella fase d'attacco di otto giorni, per il mantenimento dei risultati che hai ottenuto con questo programma puoi ricorrere invece al macerato glicerico ottenuto dalla linfa di betulla. La sua azione, più a lungo termine, ti permette di continuare a mantenere un corretto equilibrio idrico a livello tissutale e generale, efficace anche per ridurre la presenza di cellulite. Se ne assumono 70 gocce, diluite in acqua, due volte al giorno per un mese (la posologia è ridotta a 15 gocce se si tratta di macerato madre, più concentrato).



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



PerdiPeso



Riza Scienze



MenteCorpo



GLI ABBINAMENTI GIUSTI PER PERDERE PESO



Per dimagrire non è necessario fare grandi sacrifici a tavola, basta combinare bene i cibi per creare pasti che non appesantiscono. Nel libro tutte le accoppiate snellenti, menu e ricette. In edicola con Dimagrire e da solo dal 19 marzo 2016

ELIMINA LA PANCIA E IL RISCHIO DI MALATTIE



Come eliminare il grasso viscerale, quello più profondo, per ritrovare la linea ed evitare il rischio di malattie. I cibi da preferire, i rimedi verdi, i trattamenti naturali e gli esercizi fisici. In edicola con Dimagrire e da solo dal 19 marzo 2016

LA LONGEVITÀ ALLA PORTATA DI TUTTI



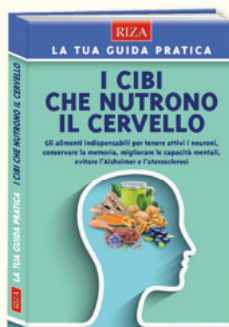
Il nostro organismo può arrivare in salute fino a 100 anni e oltre. Ecco le scoperte più recenti sui metodi per vivere a lungo e in salute: i cibi antiage e tutti i segreti per mantenere giovani il corpo e il cervello. In edicola con Salute Naturale e da solo dal 26 marzo 2016

COME COLTIVARE ERBE, ORTAGGI E FRUTTI



Un manuale pratico per coltivare anche in piccoli spazi erbe aromatiche, verdure e frutti utili per la cucina e per la salute. Un modo rilassante per avere ingredienti naturali e sani a portata di mano. In edicola con Salute Naturale e da solo dal 26 marzo 2016

RICARICA I NEURONI CON GLI ALIMENTI GIUSTI



Il cervello è la parte del corpo che consuma la maggior parte di energia. Ecco i cibi più adatti per "nutrire" i neuroni, potenziare la memoria, l'attenzione e la concentrazione. In edicola con Riza Psicosomatica e da solo dal 1 aprile 2016

COSA SI NASCONDE DIETRO L'ESIGENZA DI TENERE PULITO?



Il bisogno di pulizia e ordine è un'esigenza innata e si manifesta fin dall'antichità con veri e propri riti. Scopri perché oggi può diventare un'ossessione e come liberartene riattivando le tue risorse interiori. In edicola con Riza Psicosomatica e da solo dal 1 aprile 2016

BEVANDE DIMAGRANTI CON FRUTTA E VERDURA



I frullati non sono solo gustosi, ma anche dimagranti, se preparati con i giusti ingredienti. Tante ricette per preparare "mix" di frutta e verdura sazianti e snellenti. In edicola con Salute Naturale Extra dal 12 marzo 2016

MANGIA SENZA GLUTINE: EVITI I DISTURBI E TI SGONFI



Questo libro spiega come eliminare dalla propria alimentazione i cibi ricchi di glutine, dannosi per le persone intolleranti ad esso, e possibile causa di infiammazioni e gonfiori. In edicola da solo dal 5 marzo 2016

INGREDIENTI NATURALI PER PERDERE PESO



Molte ricette ipocaloriche realizzate con ingredienti sani e ricchi di sostanze benefiche, consigliati dalle più recenti tendenze della cucina naturale. In edicola con Le ricette PerdiPeso dal 5 marzo 2016



SOTTO LA LENTE

Perdi peso con le gemme

Hanno l'energia che riattiva il tuo metabolismo

HAI CHILI E CUSCINETTI CHE
HANNO RESISTITO A TUTTO?
ALLORA TI SERVONO I RIMEDI
OTTENUTI SOLO DALLE PARTI
PIÙ GIOVANI DELLE PIANTE

Un corpo giovane è attivo, energetico, brucia calorie e non accumula. Poi le cattive abitudini, la sedentarietà, le ore in ufficio addormentano il metabolismo e fanno accumulare peso. Quello che servirebbe è proprio una sferzata di vitalità. E per questo si può ricorrere alla gemmoterapia, una branca della fitoterapia che si serve di rimedi ottenuti esclusivamente dalla trasformazione delle parti più giovani della pianta. Si tratta di una disciplina relativamente recente, nata intorno alla metà degli anni Cinquanta, dagli studi di un medico belga, Paul Henry, che si rese conto del fatto che i meristemi, così sono chiamate le nuove formazioni verdi, avevano proprietà

La gemmoterapia
è la disciplina che
sfrutta l'azione di
queste "staminali
vegetali"

Come si prendono

Da soli o combinati tra loro, per un'azione potenziata

I gemmoderivati sono molto semplici da usare, si trovano in gocce e vengono assunti sciolti in acqua. Li trovi con l'indicazione latina del nome della pianta da cui sono ottenuti e della parte utilizzata. Li puoi trovare in diluizione 1 DH, e alcuni anche come macerato madre, che è più concentrato. Puoi usare un solo gemmoderivato, ma è molto frequente l'associazione di più rimedi, poiché viene sfruttata la loro azione sinergica, che permette di agire su più distretti corporei contemporaneamente. La posologia è di 70 gocce al giorno (15 per i macerati madre), da dividere in due assunzioni, prima dei pasti. In genere il consiglio è di assumere i macerati glicerici per cicli di 2-3 mesi.



davvero uniche. Ancora una volta lo studio delle analogie tra uomo e natura fu illuminante: se si vuole mantenere un corpo giovane, cosa c'è di meglio che utilizzare le parti vegetali che al massimo grado rappresentano la giovinezza? La differenza con la più tradizionale fitoterapia sta proprio qui: si utilizzano solo le parti in crescita e non la pianta adulta.

Sbloccano l'ago della bilancia

Quindi vengono trasformati in rimedi solo gemme, germogli, rami appena spuntati. I gemmoderivati, i preparati naturali che sono tipici della gemmoterapia, si ottengono per macerazione di queste parti in una soluzione di alcol a 90° e glicerina, ed è per questo che sono detti anche macerati glicerici. E proprio loro sono straordinariamente utili per perdere peso. Servono soprattutto se la tua lotta contro i chili di troppo sembra essere arrivata a un punto morto: la dieta non sta dando più risultati, il tuo peso si è fermato a una cifra e da lì non cala. Questo significa che il tuo organismo ha trovato un equilibrio che gli è comodo mantenere, un'abitudine metabolica che, come tutte le abitudini, è per lui

Sono un concentrato di principi attivi unici

Le gemme sono la parte più giovane, fresca e vitale della pianta. Embrioni vegetali che hanno un'energia incredibile. Contengono principi attivi che, come è stato verificato, nella pianta adulta saranno meno concentrati o addirittura assenti. Nelle parti "appena nate" delle piante sono state trovate sostanze, come auxine, che servono per utilizzare al meglio le sostanze nutritive, aminoacidi, acidi nucleici, ormoni vegetali che consentono alla pianta di svilupparsi, di adattarsi all'ambiente circostante e di crescere. Si tratta di sostanze che, nell'organismo umano, possono stimolare una vera trasformazione. È come se le gemme fossero delle "staminali vegetali" che per questo possono riattivare e rigenerare l'organismo, velocizzando e migliorando tutte le sue funzioni.





Ad aprile
gemme e germogli
vengono raccolti
e trasformati
in macerato

> Segue da pag. 53

difficile abbandonare. Peccato che questo voglia dire conservare chili che andrebbero persi. I rimedi gemmoterapici sono indicati proprio per le situazioni bloccate e cronicizzate perché rappresentano quell'iniezione di energie giovani che è in grado di rimettere in moto anche il metabolismo più pigro. Una delle loro proprietà più note e sfruttate è quella di rigenerare cellule e tessuti. I gemmoderivati migliorano il lavoro di alcuni organi che sono cruciali nella perdita di peso: l'intestino, il fegato, i reni, ma anche la pelle e l'apparato circolatorio. La loro azione è profonda e, oltre ad agire a livello metabolico generale, possono essere utilizzati per dare finalmente soluzione a problemi più specifici. E aprile è il mese giusto per ricorrervi, poiché proprio all'inizio della primavera le gemme sbocciano e vengono raccolte. ■



SOTTO LA LENTE

Ogni tuo problema ha un gemmoderivato capace di risolverlo



Se accumuli peso sulla pancia **Ci vuole il rosmarino**

Il grasso accumulato sulla pancia, che fa assumere la tipica forma a mela, soprattutto se si associa a gonfiore e senso di pesantezza, segnala innanzitutto una cattiva funzionalità di fegato e intestino. Troppi zuccheri, processi fermentativi derivati da una cattiva digestione, fanno allargare il girovita. Su tutto questo agisce il gemmoderivato di rosmarino (*Rosmarinus officinalis*). Ottenuto dai giovani getti della pianta aiuta il fegato e l'intestino a lavorare in modo più efficiente e fa metabolizzare meglio i cibi, in particolare carboidrati e grassi. In particolare è indicato nei casi di digestione lenta e difficile. È efficace anche per ridurre le manifestazioni di intolleranza alimentare, che possono dare gonfiore.

L'ASSOCIAZIONE VINCENTE

Il macerato glicerico di rosmarino può essere associato a quello di fico (*Ficus carica*) che ha un'azione specifica sulle funzioni digestive, soprattutto se complicate da ansia.



Se il tuo punto debole sono gambe e cosce **Ti serve il castagno**



La tipica forma a pera, detta anche ginoide, è caratterizzata dai fianchi larghi. Le adiposità si localizzano sulle cosce e sui glutei e, spesso, sono presenti cellulite e ritenzione idrica (a questo proposito vedi il servizio di pagina 40). Uno dei problemi maggiori è legato alla difficoltà di smaltire le scorie accumulate, che portano a un rallentamento metabolico e a un ulteriore appesantimento della parte bassa del corpo. In questo caso viene in soccorso il macerato glicerico ottenuto dalle gemme di castagno (*Castanea vesca*), che ha un'azione mirata proprio sulla parte inferiore del corpo. Favorisce la confluenza delle tossine metaboliche agli organi deputati al loro smaltimento, riattiva la circolazione e depura i tessuti sottocutanei, garantendone la tonicità. Ha anche un'azione decongestionante sull'organismo, capace di riattivare il metabolismo.

L'ASSOCIAZIONE VINCENTE

Viene da un altro albero, l'ippocastano (*Aesculus hippocastanum*) il gemmoderivato che potenzia l'azione del castagno: è utile soprattutto se è già comparsa la pelle a buccia d'arancia.



Se ingrassi su tutto il corpo **Hai bisogno del ginepro**



Se le adiposità sono distribuite in modo abbastanza uniforme, allora non è solo un solo distretto o solo alcuni organi i responsabili dell'aumento (anche importante) di peso, ma si tratta di un rallentamento generale del metabolismo che può essere determinato da fattori diversi, tra cui un'alimentazione per lungo tempo scorretta, sedentarietà, accumulo di tossine. In questo caso può essere d'aiuto il gemmoderivato ottenuto dal ginepro (*Juniperus communis*) che è un regolatore metabolico capace anche di ridurre la concentrazione di grassi nel sangue, la glicemia e di attivare tutti gli organi filtro. Riequilibra inoltre l'intera funzione digestiva.

L'ASSOCIAZIONE VINCENTE

È insieme al faggio (*Fagus sylvatica*) che il ginepro potenzia la sua azione. Il faggio riduce i processi infiammatori innescati dal grasso e ha un'azione di controllo sulla fame.

Il rimedio jolly

Il ribes nero: se lo stress ti "apre" lo stomaco

In gemmoterapia c'è un rimedio che è, in assoluto, il più impiegato, sempre presente nelle associazioni. È il macerato glicerico di ribes nero (*Ribes nigrum*). Ha un'azione antinfiammatoria, ma soprattutto favorisce l'adattamento allo stress che, se cronico, porta ad accumulare grassi e stimola la fame. Il ribes nero agisce sulle ghiandole surrenali, promuovendo un miglior adattamento. È adatto anche in fasi di stanchezza, quando si mangia per ricaricarsi.



GreenPlus

... dal mare un'onda
di nuovo benessere

Azione combinata di nutrienti bilanciati
e iodio, che contribuisce a sostenere:

- Il metabolismo energetico
- La normale funzione tiroidea
- I processi depurativi dell'organismo
- Le diete ipocaloriche



IT-BIO-007
Agricoltura UE



Seagreens®
Ascophyllum nodosum

Alga Biologica



Green Plus è a base di **Ascophyllum nodosum Seagreens®** un'alga marina bruna certificata **biologica** che cresce in prossimità delle coste dell'oceano Atlantico e dell'Europa del nord.

Rappresenta un'ottima **sorgente naturale di iodio**, che contribuisce a sostenere il metabolismo energetico, le funzioni tiroidee e la concentrazione, aiutando l'organismo a mantenersi in forma in modo sano. L'elevato valore nutrizionale di questa alga (contiene vitamine del gruppo B, vitamine A, C, D, E, K, minerali, omega 3,

aminoacidi essenziali e no) la rendono utile come **supporto in regimi dietetici** volti alla perdita e all'**equilibrio del peso corporeo**.

Green Plus è priva di inquinanti, metalli tossici, microbi patogeni, irradiazioni e OGM. Si tratta di **pure alghe vive, non trattate**, tagliate in acque cristalline, raccolte e tritate sul posto, per preservarne la freschezza. La polvere ottenuta viene racchiusa in capsule vegetali.

Green Plus è in vendita nelle **erboristerie, farmacie e negozi di alimentazione naturale**.

Natural Point srl - via Pompeo Mariani, 4 - 20128 Milano - tel. 02.27007247
info@naturalpoint.it - www.naturalpoint.it

**NATURAL
POINT**

[ALIMENTAZIONE]

Dimagrisci mangiando

Sì, esistono davvero!

**Ecco i cibi
che bruciano
il grasso**



Sono il punto di forza dell'alimentazione termogenica che ha scoperto che in frutta, verdura e non solo ci sono sostanze capaci di far accelerare il tuo metabolismo e di farti consumare più calorie, proprio mentre mangi

P. 58



LA SCELTA GIUSTA

Una rivoluzione nel piatto: la pasta si è fatta proteica **P. 62**

L'ALLEATO DEL MESE

L'estratto d'arancio elimina i chili dell'inverno **P. 66**

PIATTI A CONFRONTO

Hamburger: un pasto equilibrato tra due fette di pane **P. 69**

MEGLIO BIO

Appetito e ansia arrivano insieme? Ti servono i rapanelli **P. 74**

LE SCHEDE

I 6 condimenti che salvano la tua linea **P. 76**

Più li mangi, più dimagrisci

Scopri gli alimenti antiadipe super efficaci

PERDERE PESO A TAVOLA: È UN SOGNO CHE SI REALIZZA GRAZIE
A RADICI, FRUTTI DOLCI O DI MARE E LEGUMI MOLTO SPECIALI



Icibi bruciagrassi esistono davvero. Sono quelli che stimolano il metabolismo a lavorare di più e a consumare più calorie e più scorte adipose. Si chiama alimentazione termogenica quella che sfrutta le loro proprietà. È davvero un sogno che si realizza: mangiare e, nello stesso tempo, perdere peso. Ma perché questi alimenti si meritano la qualifica di bruciagrassi? Innanzitutto perché contengono dei nutrienti che favoriscono l'eliminazione del grasso. Il corpo, per trasformare il contenuto delle cellule adipose in energia (cosa necessaria per dimagrire) ha bisogno di attivare alcuni processi metabolici e in questi cibi sono presenti proprio quegli elementi che rendono possibili tali reazioni: una questione di chimica, insomma. Inoltre quando vengono mangiati e quindi digeriti, stimolano il metabolismo a lavorare di più per scomporli e questo ti fa consumare calorie, in particolare nelle ore immediatamente dopo il pasto.

Continua a pag. 60



Il daikon

Fresco o secco per
un'azione profonda



Questa grossa radice bianca è molto diffusa nella cucina orientale, giapponese in particolare, ma è ormai facile trovarla anche nei nostri supermercati. Il suo sapore è piccante e già questo è indice della presenza di sostanze bruciagrassi. Si tratta di un vegetale magrissimo: 100 g hanno solo 18 calorie. Grattugiata, o tagliata a julienne, agisce già contro i grassi presenti nel piatto (e infatti in Giappone accompagna sempre i fritti). Se quindi mangi del salmone, che è un ottimo alimento ma più grasso rispetto all'orata,

prepara un contorno con daikon in insalata: i grassi del pesce saranno neutralizzati da questa preziosa radice che, in più, è diuretica e sgonfiante.

Il consiglio. Usa anche la radice essiccata (la puoi trovare nei negozi di alimentazione naturale). Ha un'azione più profonda che arriva ad attaccare il grasso che si è addensato su pancia, glutei e cosce. La radice essiccata va lasciata a bagno una mezz'ora e poi può essere aggiunta alle minestre, o ai contorni di verdura.



Anche gli accumuli che appesantiscono il tuo girovita possono finalmente essere eliminati

La ricotta

Contiene le proteine **più dimagranti**

A sorpresa anche la ricotta è bruciagrassi. Questo latticino è infatti realizzato con il siero di latte e uno studio dell'American Journal of Clinical Nutrition ha provato che proprio le proteine in esso contenute hanno una maggior capacità di mobilitare e sciogliere i lipidi presenti nelle cellule adipose. Inoltre la digestione della ricotta alza il ritmo metabolico per 6 ore.

Il consiglio. La ricotta è l'alimento proteico perfetto per essere inserito a colazione. Mangiarla, proprio al mattino, dà agli ormoni che regolano l'utilizzo dei grassi il giusto segnale per poter procedere allo sfruttamento di quelli accumulati.



Gli alimenti ricchi di aminoacidi aumentano il consumo energetico

Segue da pag. 58

«I cibi più bruciagrassi - afferma la dottoressa Laura Onorato, nutrizionista biologa - sono quelli ricchi di aminoacidi, come il pesce e i legumi. Possono essere considerati gli “antagonisti” di lipidi e carboidrati, che addormentano il metabolismo, poiché è molto facile estrarre da loro acidi grassi e zuccheri che altrettanto in fretta vanno a riempire le cellule adipose. Questo aumento dei consumi energetici dovuto all’effetto di specifici alimenti viene chiamato “termogenesi indotta dalla dieta”». Se tutti conoscono il peperoncino come bruciagrassi, meno noto è il potere termogenico di ricotta, frutti di mare, degli alimenti ricchi di vitamina C o ancora dei cibi grezzi e ricchi di cellulosa. Serve ancora una ragione? Eccola. Questi cibi convincono il corpo a utilizzare proprio i lipidi per produrre energia anziché gli zuccheri. Come fanno? Tengono basso il livello degli zuccheri disponibili nel sangue. Così quando il corpo ha bisogno di energia deve per forza servirsi dei grassi, anche di quelli che aveva messo da parte. ■

I lamponi

Accendono il tuo fuoco metabolico

Dolci e anti-grasso? I lamponi sanno combinare queste due qualità opposte. Dalla loro parte hanno ben tre caratteristiche vincenti. La prima è la presenza di vitamina C, indispensabile ai processi di produzione dell’energia: senza di lei il “fuoco metabolico” non si accende. Apportano poi manganese, minerale che entra nella composizione di enzimi metabolici che spingono il corpo a bruciare i grassi più velocemente. Infine sono fonte di fibre: anch’esse aumentano il dispendio energetico durante la digestione.

Il consiglio. Mangiali a fine cena. Oltre a farti dimagrire, essendo ricchi di acido folico, servono alla produzione di serotonina, dopamina e noradrenalina, neurotrasmettitori che sono coinvolti nei processi di regolazione dell’appetito.

Manganese, vitamina C e fibre: è questo cocktail che rende i lamponi capaci di farti bruciare di più



I frutti di mare

Grazie allo iodio, stimolano
l'attività della tiroide

Che si tratti di vongole, cozze e persino delle pregiate ostriche, i frutti di mare sono preziosissimi se hai la necessità di agire sulla "centralina" bruciagrassi per eccellenza, ovvero la tiroide. In essi è presente infatti lo iodio, minerale che serve a far funzionare al giusto regime il metabolismo. Sono poi fonte di proteine magrissime e stimolanti, che rappresentano circa il 60% del loro apporto nutritivo.



Il consiglio. Cucina le vongole e le cozze in modo molto semplice, in padella senza aggiungere olio o altri grassi: coprendo la pentola il calore sarà sufficiente a farle aprire.

Condiscile con prezzemolo (ricco anch'esso di vitamina C, energetica) e pepe nero che, grazie alla presenza di piperina, le renderà ancor di più capaci di attaccare le cellule adipose.



I fagioli dell'occhio

Con la fenilalanina
ti rendono leggera

Sono facili da riconoscere: hanno un piccolo occholino scuro proprio al centro. Questi particolari legumi, ricchi di proteine, tra i tanti aminoacidi che contengono, ne possiedono uno in quantità maggiori rispetto a lenticchie, cannellini o borlotti: la fenilalanina. È un aminoacido essenziale, il che vuol dire che il nostro corpo non sa produrlo da solo. La sua importanza però è grandissima perché serve per la sintesi di tirosina, mattone per la costruzione degli ormoni tiroidei che mantengono attivo il metabolismo. Questi fagioli apportano vitamine del gruppo B che trasformano il cibo in energia e non in rotolini. I fagioli dell'occhio sono perfetti poi per evitare di avere troppi zuccheri nel sangue, cosa che anziché portare all'utilizzo del grasso, ne favorisce l'accumulo.

Il consiglio. Quando prepari i fagioli dell'occhio, dopo l'ammollo, aggiungi all'acqua di cottura un centimetro di alga kombu, è anch'essa un potente bruciagrassi.



Una rivoluzione nel piatto: la pasta si è fatta proteica



SENZA GRANO MA FATTA CON LA FARINA DI LEGUMI, HA MENO CARBOIDRATI E UN INDICE GLICEMICO PIÙ BASSO E TI AIUTA DAVVERO A PERDERE PESO



Così il tuo primo ha le caratteristiche di un piatto unico completo, sano e ben bilanciato

La pasta è al centro di una vera rivoluzione. Da sempre sotto accusa perché troppo ricca di carboidrati oggi diventa proteica! Sugli scaffali del supermercato la vera novità sono fusilli, penne e rigatoni realizzati con farina di legumi, cosa che li rende alleati di chi vuole perdere peso. È proprio grazie ai legumi che la pasta aumenta la propria quota proteica e il suo potere snellente, poiché le proteine non vengono trasformate in zuccheri e non aumentano la massa grassa. L'aspetto è quello tradizionale, i formati sono quelli a cui siamo abituati, ma è la materia prima con la quale sono realizzate queste paste che è diversa. Niente grano, né mais e neppure kamut, ma piselli, fagioli e lenticchie. La pasta, nelle diete a regime controllato, è limitata

Ecco i 3 vantaggi che puoi ottenere

Rispetto alle paste tradizionali, a base di semola o farine di cereali, le paste realizzate con la farina di legumi, quindi più proteiche, hanno 3 vantaggi importanti se vuoi perdere peso. Ecco quali.

1 EVITI LA FORMAZIONE DI GRASSO

Le paste fatte con i legumi ingrassano meno? Sì. È il loro basso indice glicemico (Ig) a ridurre la formazione di nuovo grasso. I legumi hanno rispetto ai cereali un Ig più basso. Questo significa che innalzano meno la glicemia: l'insulina non è sollecitata a intervenire e l'eccesso di glucosio nel sangue non viene trasformato in grasso di scorta.

2 CONTRASTI I GONFIORI

Nelle paste realizzate con il 100% di farina di legumi è assente il glutine: la sensibilità a questa proteina, anche in chi non è celiaco, può causare gonfiore. Mangiarle una o due volte a settimana, permetterà di ridurre l'assunzione di glutine, evitando anche lo svilupparsi di intolleranze da accumulo, dovute proprio al suo eccessivo consumo.

3 TI SAZI MOLTO PIÙ A LUNGO

Le paste proteiche ricavate dai legumi hanno un più alto potere saziante rispetto alle paste tradizionali. Questo deriva dall'equilibrio dei loro nutrienti: grazie alla maggior presenza di proteine, gli zuccheri che queste paste apportano, sono metabolizzati in modo più lento e "durano" di più. Il corpo ha meno bisogno di stimolare di nuovo la fame.

nel consumo e sempre bilanciata da una porzione di carne o pesce, affinché sia più equilibrata. Le paste proteiche fatte con i legumi, al contrario, non obbligano a seguire questo schema perché racchiudono in sé i vantaggi del piatto unico. Nei legumi vi è infatti un apporto bilanciato di zuccheri complessi e proteine. Basta fare un confronto per rendersene conto. Se si considerano 100 g di queste paste realizzate con farina di legumi si hanno, mediamente,

solo 48 g di carboidrati contro i 65 della stessa porzione di pasta normale. Ma ciò che le rende davvero indicate per chi è a dieta è la presenza di una quantità di proteine quasi doppia rispetto al tipo tradizionale, 22 g contro soltanto 13 per 100 g.

Più fibre, vitamine e minerali

Che i legumi fossero ideali per dimagrire lo hanno dimostrato diversi studi scientifici. Tra i tanti, è interessante quello pubblica-




Continua a pag. 64

Bastano 65 grammi per non farti sentire lo stimolo della fame

➤ Segue da pag. 62

to dai ricercatori dell'Università di Otago, in Nuova Zelanda, che ha evidenziato che una dieta in cui questi alimenti sono molto presenti, oltre a garantire una perdita di peso, riduce in modo più significativo il girovita, rispetto a regimi alimentari in cui piselli, fagioli e simili sono assenti. Queste nuove paste "leguminose", inoltre, sono ricche di fibre, di vitamine, come la B1 e la B3, entrambe utili per migliorare il tono dell'umore e contrastare la fame che origina dal nervosismo e dallo stress, di minerali, di micronutrienti e antiossidanti, tutti importanti per contrastare l'invecchiamento cellulare e per favorire il corretto funzionamento degli enzimi, a loro volta coinvolti

in diverse reazioni metaboliche. Se, come si è detto, le proteine sono importanti nei regimi dietetici per non perdere massa magra, ottenerle dai legumi ha vantaggi ulteriori, derivanti dalle caratteristiche nutrizionali di questi alimenti: i legumi, infatti, contengono grassi insaturi (acido oleico, linoleico e linolenico), utili per mantenere basso il livello di lipidi nel sangue, e lecitina, presente soprattutto nella soia. La lecitina, in particolare, è un regolatore del colesterolo ed è una delle sostanze che costituiscono la bile, liquido verdastro che serve a metabolizzare più



Un nuovo modo di consumare fagioli, piselli & Co. Bastano 10 minuti per averli cotti!

E PER LE FASI D'ATTACCO DELLA DIETA... Ci sono anche le paste iper-proteiche

In commercio esistono paste proteiche prodotte con il più chiaro obiettivo di fare perdere peso in fretta. La loro composizione è stata elaborata in modo da aumentare ancora di più la quota di proteine e da ridurre, parallelamente, quella di carboidrati. Si tratta di paste che possono addirittura essere definite iper-proteiche. In genere sono realizzate utilizzando un mix composto da farina di grano duro, proteine di soia o ottenute dai piselli e anche bianco d'uovo

disidratato, altra fonte di proteine di alto valore biologico. In questo caso la differenza dei valori nutrizionali è ancora più marcata: per 100 g di pasta iper-proteica la quantità di carboidrati scende a 33 (contro i 65 della pasta tradizionale e i 45 di quella di legumi) mentre le proteine salgono a quasi 50 g (contro le 13 della pasta tradizionale e le 22 di quella di legumi). Si tratta di prodotti pensati per aiutare nella fase intensiva dei regimi dimagranti.



Tanti tipi diversi, ognuno con le sue virtù snellenti

La produzione di queste nuove paste ad alto contenuto di proteine rappresenta un nuovo modo di mangiare fagioli, piselli & Co. Questi, sotto forma di farina, vedono attenuarsi anche il gonfiore che il loro consumo può comportare. Ma soprattutto ogni tipo di pasta ha specifiche proprietà utili per dimagrire. Cambiarle spesso ti consente di variare la tua dieta e di arricchirla di preziose sostanze snellenti. Vediamone alcune, proprie di legumi che non sono presenti così di frequente sulle nostre tavole. La pasta di **fave** è tra le più ricche di fibre e minerali tra cui ferro, potassio e magnesio. Le fave sono tra i legumi meno calorici e uno studio pubblicato sull'European Journal of Clinical Nutrition le indica capaci di rendere più semplice il dimagrimento. La pasta fatta con

fagioli azuki è un'importante fonte di vitamina B5, necessaria per trasformare il cibo in energia; contiene poi fibre come la pectina, utile per avere una pancia piatta. La farina di **cannellini** dà vita a una pasta dalle spiccate proprietà diuretiche, mentre l'utilizzo dei **lupini** conferisce alla pasta una percentuale di proteine che la rende simile alla carne; in più i lupini sono in grado di ridurre i livelli di grassi e zuccheri nel sangue. Molto digeribile è la pasta ottenuta dai **piselli**, fonte di acido folico e ferro. Per nulla grasse, poco caloriche e capaci di rinforzare i muscoli, le paste con **lenticchie rosse o verdi** forniscono vitamine del gruppo B e isoflavoni, indicati per riequilibrare gli ormoni femminili, la cui alterazione è responsabile di un ingrassamento in menopausa.

correttamente i grassi. Non solo. La sua caratteristica composizione la rende una sostanza emulsionante perché riesce a far stare insieme acqua e lipidi, due elementi che, di norma, non possono essere mescolati tra loro: proprio grazie a questa sua azione stabilizzante, allontana, a livello del fegato, i grassi in eccesso.

Veloci da preparare

Se consumare legumi non sempre è facile poiché richiedono ammollo, lunghi tempi di cottura e preparazione, le paste che da loro sono ricavate, alla prova pratica, sono anche molto veloci da portare in tavola: mediamente, infatti, richiedono un tempo di cottura che, a seconda dei formati, varia tra i 3 e i 9 minuti. Non tutte le paste proteiche sono uguali: alcune sono fatte al 100% con legumi, ognuna con proprietà derivanti dalla materia prima utilizzata (vedi box sopra), mentre altre possono contenere anche una parte di farina di semola di grano duro. ■

E come si condisce? Ecco la maniera migliore

Queste paste, ben bilanciate, semplificano molto anche l'organizzazione della dieta. Il condimento migliore per questo tipo di paste è semplice: pomodoro o verdure. Se con le paste tradizionali un sugo così non riequilibra la quantità di carboidrati della farina di frumento (meglio sarebbe infatti un ragù o un sugo al tonno), con questi prodotti puoi alleggerire i condimenti e optare per sughetti decisamente light, ottenuti facendo saltare in una padella con un filo d'olio extravergine delle verdure e aggiungendo un po' di parmigiano. Per terminare il pasto ti basterà un contorno di verdure cotte o un'insalatona.



Con l'estratto di arancio elimini i chili presi in inverno



CON L'ARRIVO DELLA BELLA STAGIONE IL TUO CORPO È NATURALMENTE SPINTO AD ALZARE IL PROPRIO RITMO METABOLICO. È IL MOMENTO DI APPROFITTARNE!

Dopo il fisiologico rallentamento tipico dei mesi invernali, con l'arrivo della bella stagione il metabolismo vive lo stesso risveglio che caratterizza la natura. Il corpo entra spontaneamente nella fase "di consumo" dell'adipe accumulato nella stagione fredda, a patto che abbia a sua disposizione tutte le sostanze e i principi attivi che gli servono per accelerare il ritmo. Quello che dobbiamo fare quindi è assecondare questa tendenza all'eliminazione dei "pesi invernali" e cercare di rimuovere gli eventuali ostacoli che potrebbero rallentarla. Riuscirai così a perdere peso in modo efficace, ma anche a evitare stanchezza e cali di energia, aumento dell'appetito (soprattutto di cibi

zuccherini e calorici) e umore altalenante, che sono tutti segnali del fatto che il tuo organismo non riesce a tenere il ritmo metabolico che la nuova stagione appena iniziata gli richiede.

L'energia che si risveglia

La priorità ad aprile, allora, diventa ricaricare il tuo organismo di sostanze che lo aiutano a tenere attivo il metabolismo e a bruciare di più. Le arance, e in particolare i loro estratti, sono la dose ideale di freschezza, vitalità e benefici dimagranti che ti serve. La buccia e la polpa di questi agrumi con-

tengono una particolare miscela di nutrienti che stimolano la lipolisi, ovvero la combustione dei grassi corporei. ■



I polifenoli sono il segreto della sua efficacia

La miscela di polifenoli attivi, flavonoidi e antociani estratta dalle arance rosse e dolci stimola i processi che portano alla riduzione del tessuto adiposo. Ad esempio viene favorito il rilascio degli acidi grassi racchiusi negli adipociti che, in questo modo, possono essere eliminati. I preziosi componenti sono ad esempio la naringenina, l'esperidina e la narirutina.

Tutte e tre le sostanze, essendo flavonoidi antiossidanti, hanno anche la capacità di spazzare via i radicali liberi e di spegnere le infiammazioni. La naringenina in particolare, stimola il corretto metabolismo dei carboidrati; mentre l'esperidina, che si trova soprattutto nella buccia, regolarizza i livelli di grassi nel sangue, colesterolo compreso. Gli integratori con estratto d'arancio contenenti sinefrina, estratta da alcune varietà di frutto, non sono indicati in caso di ipertensione, cardiopatie e problemi alla tiroide.

In capsule o da bere Fallo diventare **il tuo drink snellente**

In commercio si trovano numerosi integratori a base di estratti di arancio, spesso abbinati ad altri ingredienti dal potere snellente come guaranà o acido clorogenico. Se ne scegli uno in capsule, ricorda che la posologia varia in base alla concentrazione del singolo prodotto. I principi attivi delle arance, associati a quelli estratti da altri agrumi come il pompelmo, si trovano anche sotto forma di granuli da sciogliere in acqua. In questo caso basta diluire uno stick di polvere in 200 ml di acqua.



LO STUDIO

Agisce soprattutto su pancia e fianchi

Esistono diversi studi che attestano l'efficacia dimagrante dei principi presenti nelle arance. La miscela di polifenoli attivi ricavata da questi agrumi è stata testata in uno studio che ha preso in esame per 12 settimane 95 soggetti in sovrappeso. I partecipanti sono stati divisi in due gruppi: solo a uno è stata somministrata la miscela di estratti attivi di arance, abbinata ai polifenoli del pompelmo. E proprio loro, alla fine dello studio, hanno riportato una più significativa riduzione del grasso concentrato su addome, fianchi e girovita. In più hanno mostrato un calo dell'infiammazione e dello stress ossidativo, fattori che contribuiscono a peggiorare l'accumulo di adipe.



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

Hamburger

Un pasto equilibrato tra due fette di pane

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

PUOI TRASFORMARE IL SIMBOLO DELLA CATTIVA ALIMENTAZIONE IN UN PIATTO UNICO, PERFETTO PER DIMAGRIRE. BASTA SEGUIRE I NOSTRI CONSIGLI



Ogni volta che si parla di cattiva alimentazione, di sovrappeso e del modo sbagliato di mangiare ecco che spunta la sua immagine: l'hamburger è diventato, suo malgrado, il simbolo di chi a tavola ingrassa. Eppure può trasformarsi in un perfetto piatto unico, nel quale la quota

di carboidrati è rappresentata dal pane e quella delle proteine dal ripieno. Certo è necessario fare le scelte giuste. Segui i nostri consigli per la scelta degli ingredienti e potrai preparare un hamburger che anche la tua linea considererà un "trionfo". E se vuoi mangiare la versione classica o veg, scopri come renderle meno ingrassanti.



L'ERRORE
900
kcal

P. 70

Cheese burger



IL RIMEDIO
680
kcal

P. 71

Burger vegetariano



IL TRIONFO
470
kcal

P. 72

Fish burger

**L'ERRORE****900 kcal**

Con un paio di mosse puoi rendere leggero e salutare anche il classico cheese burger: elimina le doppie fette di bacon e formaggio (usane una soltanto); sgrassa il bacon e tostalo al forno e utilizza la cipolla rossa, saltata in padella, al posto di quella bianca perché più ricca di polifenoli, che aumentano le difese antiossidanti. Riduci le salse. Risparmierai fino a 100 calorie.

**INGREDIENTI**
per una persona

- un panino per hamburger
- 100 g di manzo macinato
- 2 fette di bacon
- un pomodoro piccolo
- 15 g di cipolla
- due foglie di insalata
- 2 fette di formaggio per hamburger
- 2 cucchiaini di maionese
- 2 cucchiaini di ketchup
- un cucchiaino di olio d'oliva
- origano, sale e pepe q.b.

**ECCO COME SI PREPARA**

Con la carne di manzo macinata prepara l'hamburger, insaporisci la trita con sale, pepe e origano e dagli la forma con un coppapasta (se è necessario aggiungi un cucchiaino di pangrattato per rendere il tutto più compatto). In una padella griglia il bacon e mettilo da parte. Cuoci l'hamburger da entrambi i lati. Lava il pomodoro, elimina i semi e taglialo a fette. Lava l'insalata. Taglia in due il panino, disponi sulla base la maionese e il ketchup, una fetta di insalata e un paio di fette di pomodoro, quindi l'hamburger, le due fette di formaggio, la cipolla tagliata sottile e le due fette di bacon.

Cheese burger

Carne, bacon e formaggio affaticano fegato e stomaco

Come resistere al classico cheese burger? È davvero un piatto che stuzzica l'appetito! Purtroppo però, nella sua versione "classica", è una bomba calorica e quindi un vero attentato alla linea (per non parlare dei rischi per la salute)! L'elevato contenuto di grassi animali degli ingredienti affatica la digestione favorendo sovrappeso e accumuli di adipe. Inoltre l'abbinamento tradizionale, che lo vuole affiancato a una porzione di patatine fritte determina un'impennata di acidi grassi trans, nemici del cuore. Se proprio non vuoi rinunciare al tuo hamburger, mangialo non più di una volta al mese.



INGREDIENTI per una persona

- un panino da hamburger
- 40 g di ceci cotti
- 40 g di fagioli cotti
- 5 g di farina di castagne
- 5 g di farina di avena
- 15 g di formaggio
- 15 g di maionese veg
- 10 g di olio
- 2 fette di pomodoro
- 3-4 fettine di cetriolo
- 2 foglie di lattuga
- sale, peperoncino e cumino



ECCO COME SI PREPARA

Riunisci i ceci e i fagioli (puoi utilizzare anche quelli in scatola, sciacquati e ben scolati).

In un passa-pomodoro, sminuzza quindi i legumi e unisci al composto così ottenuto la farina di castagne e quella di avena, che servono a dare compattezza. Aggiungi un pizzico di sale, l'olio e le spezie. Modella con le mani il burger. Scalda una padella antiaderente e lascialo cuocere 5 minuti per parte.

Taglia il panino e, sulla base, stendi la maionese veg, quindi metti una foglia d'insalata, il burger, e continua con il formaggio, il pomodoro e qualche fetta di cetriolo.

IL RIMEDIO

680 kcal

Per abbassare le calorie del tuo burger vegetariano elimina il formaggio, diminuisci la quantità di olio che utilizzi e aggiungi alla ricetta una fettina sottilissima di avocado. Risparmierai così 110 kcal, garantendo però la presenza dei grassi insaturi, i migliori per chi vuole perdere peso, utili anche per proteggere il cuore e rendere gustoso il tuo piatto.



Burger vegetariano

Meno calorie, ma ci sono davvero troppi carboidrati

Questo veg-burger è sicuramente migliore rispetto alla proposta precedente. Ma è importante comprendere che non sempre ciò che è vegetale è anche light! Se è vero che qui non ci sono più così tanti grassi saturi, è altrettanto vero che con un panino tutto vegetale si eccede con i carboidrati: i legumi, che apportano proteine verdi, sono infatti anche ricchi di carboidrati. L'olio è fonte di grassi buoni, ma il formaggio e la maionese veg (soprattutto quella industriale) possono contenere grassi trans che aumentano le calorie e ma anche il rischio cardiovascolare, oltre che l'infiammazione dell'intero organismo.



Fish burger

Con la trota e le spezie ti tonifica e



Ecco la soluzione perfetta per un pasto in cui fare il pieno di energia e di nutrienti che contrastano cedimenti e flaccidità

Ecco una ricetta per un burger davvero bilanciato sotto il profilo nutrizionale: qui trovi infatti la giusta dose di carboidrati (e se scegli un pane integrale puoi anche aumentare la quantità di fibre snellenti), di grassi buoni e proteine rassodanti, presenti in abbondanza nel filetto di trota, decisamente più magro del salmone. Non mancano infine le sostanze bruciagrassi fornite da erbe e spezie e persino dai cetriolini sottaceto, che drenano e saziano.

IL TRIONFO

470 kcal

Per ottenere un fish-burger ancora più appetitoso e dimagrante puoi preparare per il pesce una leggera panatura utilizzando della crusca aromatizzata agli agrumi. Aggiungi alla crusca del succo di limone o d'arancia e qualche scorzetta tagliata finissima. Eviterai di aggiungere sale al tuo piatto e sfrutterai le proprietà benefiche della crusca, che riduce l'assorbimento dei grassi.

ti snellisce



INGREDIENTI per una persona

- un panino da hamburger
- 150g filetto di trota
- un cucchiaino di olio extravergine
- erba cipollina q.b.
- aneto, timo, maggiorana q.b.
- peperoncino q.b.
- cetriolini sott'aceto
- un pomodoro piccolo
- una foglia di lattuga



ECCO COME SI PREPARA

Trita grossolanamente il filetto di trota passandolo in un mixer. Mettilo in una ciotola con l'olio, e gli aromi. Mescola bene. Forma l'hamburger e compatta bene. Riponi un'oretta in frigo per stabilizzare la forma. In una padella antiaderente, metti un filo d'olio e cucina il fish burger a fuoco medio-basso. Una volta raggiunta una bella doratura, gira delicatamente il fish burger con una spatola e dora il secondo lato. Quando sarà ben cotto, farcisci il panino con tutti gli ingredienti della ricetta e servi subito.



La farcitura che fa la differenza: 3 salse magre

Prepara così il condimento più giusto per il tuo panino

Sembrano solo una piccola aggiunta al piatto forte, ma le salse possono davvero fare la differenza in termini di grassi aggiunti. Ecco alcune soluzioni “senza controindicazioni”. ■



SALSA AGRODOLCE AL SEDANO

Ingredienti:

- 1 vasetto di yogurt magro
- 5 g di senape
- un cucchiaino di miele
- 15 g di cipolla; uno spicchio d'aglio
- mezzo limone (succo e scorza)
- 0,5 g di aneto

- 0,5 g di timo
- 20 g di sedano
- 3 g di pepe nero
- 0,5 g di curcuma
- sale

Trita le spezie e le erbe aromatiche, aggiungi quindi il sedano tritato finissimo, lo yogurt, la senape e il miele. Mescola bene in modo che i sapori si amalgamino.



MAIONESE SENZA UOVA

Ingredienti:

- 100 ml di latte di soia
- 200 ml di olio extravergine
- 10 g di senape
- sale; pepe nero
- un cucchiaino scarso di succo di limone
- 3 g di curcuma

Versa il latte di soia in una ciotola. Aziona il frullatore a immersione e versa a filo l'olio extravergine. Continuando a frullare aggiungi la senape, unisci poi il succo di limone, il sale, la curcuma e un pizzico di pepe. Quando la maionese avrà una consistenza e un aspetto adeguato, spegni il frullatore a immersione e riponila in frigo per almeno un'ora.



KETCHUP LIGHT

Ingredienti:

- 250 ml di passata di pomodoro
- 10 g di salsa concentrata di pomodoro
- 5 g di zucchero; 5 g di miele
- 1/2 cucchiaino di aceto
- sale

In una ciotola di vetro versa la passata e il concentrato di pomodoro, aggiungi lo zucchero e il miele, aggiusta di sale e infine unisci l'aceto. Mescola bene, quindi trasferisci il composto in una padella antiaderente e cuoci a fuoco basso, mescolando con un cucchiaino di legno per qualche minuto, in modo da ottenere una salsa densa.

Appetito e ansia arrivano insieme? Ci vogliono i rapanelli!

HANNO UN EFFETTO RILASSANTE SU TUTTO IL SISTEMA NERVOSO E SONO IL RIMEDIO GIUSTO SE MANGI DI PIÙ QUANDO TI SENTI SOTTO PRESSIONE

di Giordana Ruatasio, naturopata del Centro Danae-Alba

Belli, freschi, colorati: i rapanelli rallegrano i nostri piatti regalando colore, un sapore lievemente piccante e tante virtù dimagranti. È proprio in questo mese che fanno capolino sui banchi del mercato queste radici arrotondate: sono le prime della stagione, quelle più tenere, delicate e ricche di principi attivi. Appartenenti alla stessa famiglia di cavoli, senape e rucola, i rapanelli contengono pochissime calorie e preziosi micronutrienti come la vitamina B9 e il magnesio, che hanno un effetto rilassante e aiutano a tenere a bada la fame nervosa. Il rapanello ha poi un'azione antispasmodica che rilassa il sistema nervoso centrale e attenua l'ansia. La più alta quota di nutrienti si trova negli ortaggi provenienti da colture biologiche: il sapore sarà più accentuato, le dimensioni più piccole e maggiore il contenuto di principi attivi, compresi gli enzimi che facilitano la digestione. L'aggiunta di rapanelli freschi ai tuoi piatti renderà facilmente assimilabile qualsiasi alimento. Via libera quindi alle insalate che contengono anche quote proteiche (come tofu, pesce al vapore, carne bianca), che verranno digerite meglio grazie

Usa anche le foglie

Sono ricche di minerali: puoi cuocerle al vapore e condirle con olio extravergine e succo di limone o aggiungerle a frittate e minestre



Mettili nel succo che ti depura

Il succo di rapanelli è un vero e proprio integratore di vitamine e sali minerali, nonché un ottimo rimedio depurativo, utile per il fegato, la ghiandola che si occupa di metabolizzare grassi e zuccheri. I succhi con i rapanelli sono ottimi, conferiscono quel pizzico di piccante che di solito si ottiene con lo zenzero fresco. Puoi abbinarli a spinaci, mela, sedano, ananas, carote, broccoletti... e a tutte le verdure e i frutti di stagione. Possono così diventare, oltre che una fonte preziosa di sostanze antiossidanti, anche un modo alternativo ed extralight di fare la merenda!

all'azione dei rapanelli, evitando così fermentazioni addominali. I rapanelli si mangiano prevalentemente crudi. È nella cucina asiatica che il rapanello viene utilizzato anche cotto. Lessato, è aggiunto a zuppe a base di miso e alghe. Del rapanello sono commestibili anche i germogli, ricchissimi di vitamine. Scegli anche loro biologici: si trovano nei negozi di alimentazione naturale. Sono piccanti e si abbinano molto bene con le insalate e le verdure stufate. Si possono ottenere anche a partire dai semi: si lasciano questi ultimi in ammollo per 6-8 ore, quindi si sistemano nel germogliatore e, dopo circa una settimana, bagnando 2 volte al giorno, sono pronti da mangiare. ■



Tre ricette antistress

• INSALATA DI RAPANELLI

Pulisci e affetta mezzo peperone giallo, alcune foglie di trevigiana, 6 rapanelli e mezzo sedano rapa. Metti le verdure in un'insalatiera e aggiungi alcune mandorle. Condisci con un'emulsione ottenuta con dello yogurt greco magro, aromatizzato con cerfoglio sminuzzato, un cucchiaino di senape (entrambi della stessa famiglia dei rapanelli), un pizzico di pepe e un filo di salsa di soia.

• QUINOA CON RAPANELLI

Sciacqua abbondantemente la quinoa, quindi cuocila per 10 minuti e lascia raffreddare. Nel frattempo taglia 5-7 pomodori datterini, un avocado (cospargilo con succo di limone perché non annerisca) e 4-6 rapanelli di media grandezza. Lava anche le foglie dei rapanelli e tagliale finemente. Condisci con un cucchiaino scarso di olio extravergine, limone e sale integrale.

• FRITTATA DI RAPANELLI AL FORNO

Pulisci rapanelli e asparagi. Taglia a cubetti un panetto di tofu. Trita uno scalogno e fallo imbiondire in padella con un filo d'olio, quindi rosola il tofu con un cucchiaino di salsa di soia e, dopo 10 minuti, aggiungi i rapanelli, gli asparagi, precedentemente sbollentati e tagliati a pezzetti, e un cucchiaino di gomasio. Sbatti 3 uova e aggiungi tofu e verdure. Adagia il composto in una teglia e cuoci in forno a 180 °C per mezz'ora.

Coltivali a casa tua

Il rapanello si può coltivare sul terrazzo: è di facile mantenimento e, utilizzando sementi biologiche e

biodinamiche potrai ottenere rapanelli naturali, privi di sostanze chimiche, ottimi da mangiare crudi. Le piantine vanno collocate a 15 cm di distanza l'una dall'altra. Germogliano in 4-5 giorni e nel giro di poche settimane i rapanelli sono pronti. Se si sceglie di piantarli in vasetto basterà un seme per vaso.

I 6 condimenti salva LINEA

USI TROPPO OLIO E SALE?
QUI TROVI LE ALTERNATIVE
DA OGNI ANGOLO DEL MONDO

Acidulato di umeboshi

Depura l'organismo e rende i cibi più digeribili

Soprannominate "prugne dei miracoli", le umeboshi sono frutti tipici di Cina e Giappone che depurano l'organismo, tonificano il fegato e favoriscono il benessere gastrointestinale. Dalla fermentazione di queste prugne si ricava l'acidulato di umeboshi, che sostituisce sia l'aceto che il sale. Ha 22 kcal ogni 100 ml.

Come si usa - Per condire insalate, verdure e cereali cotti.



Gomasio

Ti fa sentire più sazia e fa assorbire meno lipidi

Tipico della cucina orientale, il gomasio è una miscela con semi di sesamo e alga nori. È ricco di Omega 3 e 6, minerali, proteine e fibre, che hanno elevato potere saziante e limitano l'assorbimento dei grassi. Lo trovi pronto o lo puoi preparare unendo sale e semi di sesamo tostati (nel rapporto di 20 a 1) con un pezzetto di alga.

Come si usa - Su qualunque piatto, soprattutto verdure.



Salsa cren

Poche calorie, tante fibre e un tocco piccante

Poco calorico e ricchissimo di fibre, il rafano è un ingrediente che si presta a essere inserito nelle diete ipocaloriche... ed è anche il protagonista della salsa cren, molto usata in Austria, Ungheria e nel Triveneto italiano. Ha un sapore deciso e piccante.

Come si usa - Ideale per accompagnare bolliti, pesce, uova: ne basta pochissimo.





Citronette

Spazza via subito le tossine ingrassanti

L'originale ricetta francese prevede l'utilizzo di olio e aceto, ma puoi preparare una gustosa vinaigrette agrumata (citronette) sbattendo con una frusta il succo di un limone (depurativo), pepe e solo un cucchiaino di extra-vergine. L'agrume ha proprietà depurative e favorisce l'eliminazione delle tossine.

Come si usa - È ideale su carpacci di carne e pesce.



Miso

Riequilibra l'intestino e la flora batterica

Il miso, originario del Giappone, è un'alternativa al dado da cucina. Si ricava dalla fermentazione dei fagioli di soia. Privo di grassi, è in grado di regolare i livelli di colesterolo ed è un alimento prebiotico, cioè nutre la flora batterica intestinale. Il miso è ricco di vitamine, enzimi, oligoelementi e proteine vegetali.

Come si usa - Diluito in acqua, per un brodo saporito.



Senape

Cremosa senza essere pesante

Condimento per eccellenza della Borgogna e di Digione in particolare, la senape è la soluzione giusta per gli amanti delle salse: gustosa e cremosa ma, rispetto a mionese, salsa rosa e simili, molto meno calorica (66 calorie ogni 100 g).

Come si usa - Il sapore si sposa con carne, uova sode e patate.



TROVI PIÙ
RIVISTE
GRATIS

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



RIZA ISTITUTO DI MEDICINA PSICOSOMATICA

Scuola di Naturopatia

Corso Triennale di Formazione • Anno Accademico 2015-2016

MILANO - BOLOGNA - ROMA - VERONA - TORINO

BOLOGNA

19 marzo 2016

TORINO

19 marzo 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 NATUROPATI RIZA

SIMP 
Col patrocinio
della Società Italiana
di Medicina
Psicosomatica

SISB
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

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

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

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

Non sai cosa mangiare
per restare in forma?
Abbiamo pensato
a tutto noi!

Cara amica,

anche questo mese ti offriamo
uno schema settimanale con dei
menu già pronti preparati dai nostri
esperti per permetterti di perdere
peso mantenendo comunque
un'alimentazione equilibrata.

**Segui il nostro
programma
e puoi arrivare
a perdere fino
a 2 chili!**

Diario alimentare

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

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

**Appena sveglia**

- Bevi 1 bicchiere d'acqua con 2 cucchiaini di succo di limone

**Colazione**

- Caffè d'orzo
- 2 savoiardi (3-4 biscotti senza prodotti di origine animale per i vegani)
- 1 yogurt magro naturale (di soia per intolleranti e vegani)
- 1 mela e 3 noci

**Spuntino**

- 1 galletta di riso con 1 cucchiaino di crema di olive verdi oppure 1 frutto e 5 mandorle

**Pranzo**

- 1 porzione di cous cous con piselli e gamberetti (vegetariani e vegani possono sostituire i gamberetti con 20 g di mandorle o 100 g di tofu)
- 100 g di lattuga condita con 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, succo di limone e pepe

**Merenda**

- 1 galletta di riso con 1 cucchiaino di marmellata di arancia amara senza zucchero oppure 1 yogurt magro naturale (di soia per intolleranti e vegani)

**Cena**

- 1 porzione di scaloppine al pomodoro*
- 200 g di spicchi di carciofi (surgelati) lessati e conditi con un filo d'olio e limone
- 50 g di pane integrale

**La ricetta per il pranzo****Cous cous con piselli e gamberetti**

Per 1 persona: fai appassire ½ scalogno tritato in un tegame con ½ cucchiaino di olio. Unisci 50 g di piselli (anche surgelati) e lasciali insaporire per 2-3 minuti, poi versa 3 cucchiaini di acqua e porta i legumi a cottura (ci vorranno 10-12 minuti), unendo altra acqua se necessario. Nel frattempo, in un tegame antiaderente unto con un filo d'olio, metti 100 g di gamberetti puliti, lasciandoli cuocere per 4 minuti. Versa 120 g di acqua bollente su 60 g di cous cous integrale precotto. Lascialo riposare per 6 minuti, poi sgrana con una forchetta e servilo con i piselli e i gamberetti, spolverizzando con peperoncino.

La ricetta per la cena**Scaloppine al pomodoro**

Per 1 persona: fai appassire 2 cucchiaini di cipolla tritata con ½ cucchiaino di olio. Unisci 150 g di fettine di tacchino. Fai rosolare, regola di sale e di pepe e versa 100 ml di passata di pomodoro, portando a cottura. Servi spolverizzando con origano e pepe.

Cosa mangio fuori casa

IN MENSA O AL RISTORANTE: pasta condita con un sugo di pomodoro e parmigiano abbondante; un contorno di verdure.

AL BAR: un panino con arrosto di tacchino e insalata condita con 2 cucchiaini di olio e succo di limone.

IN UFFICIO: insalata verde con 2 cucchiaini d'olio, 80 g di tonno sott'olio e 70 g di pane integrale.

**Il peccato di gola**

- Se desideri uno snack salato, scegli 25 g di pop corn da fare in casa, condisci con pepe o peperoncino, senza aggiungere sale, e abbina 4 mandorle.

L'ALTERNATIVA VEG*** Scaloppine veg al pomodoro anziché di tacchino**

Usa 150 g di fettine di seitan da cuocere come le scaloppine di tacchino. Puoi usare anche fettine di soia (40 g da reidratare in acqua in ebollizione per 10 minuti, poi strizzare e cucinare).

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 succo di limone



Colazione

- Caffè d'orzo
- 70 g di pane integrale
- 2 cucchiaini di crema di nocciole e cioccolato senza grassi idrogenati né di palma
- 1 yogurt magro naturale (di soia per intolleranti e vegani), 1 pera e 3 noci



Spuntino

- 1 galletta di riso con 1 cucchiaino di crema di olive verdi oppure 1 frutto e 5 mandorle



Pranzo

- 1 porzione di risotto al verde
- 200 g di carote lessate da condire con 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- 60 g di prosciutto cotto*



Merenda

- 1 galletta di riso con 1 cucchiaino di marmellata di arancia amara senza zucchero o 1 yogurt magro naturale (di soia per intolleranti e vegani)



Cena

- 1 porzione di zuppa alla rucola
- 1 hamburger di soia (lo trovi anche al supermercato) o di vitello da scaldare in padella antiaderente
- 200 g di zucchine al vapore condite con un filo d'olio extravergine d'oliva



La ricetta per il pranzo

Risotto al verde

Per 1 persona: fai appassire ½ scalogno tritato in una casseruola con ½ cucchiaino di olio; unisci 2 cucchiaini di dadini di zucchine e 2 cucchiaini di dadini di sedano. Lascia rosolare bene le verdure e versa 60 g di riso semintegrale. Mescola per 2 minuti, unisci un mestolino di brodo vegetale bollente e porta a cottura unendo poco brodo bollente per volta. Servi spolverizzando con prezzemolo tritato e pepe nero appena macinato.

La ricetta per la cena

Zuppa alla rucola

Per 1 persona: metti in una casseruola ½ cucchiaino di olio e, quando è caldo, unisci ½ cipolla affettata a velo. Mescola per 2 minuti e aggiungi 250 g di patate a dadini, mescola per altri 2 minuti e copri con 250 ml di brodo vegetale bollente. Quando le patate sono cotte, schiacciane una parte e unisci 100 g di rucola tritata. Lascia bollire adagio per 10 minuti. Servi regolando di sale e di pepe.

Cosa mangio fuori casa

IN MENSA O AL RISTORANTE: petto di pollo o una fettina di carne alla griglia, un contorno di verdure, 1 piccolo panino.

AL BAR: insalata verde mista con 2 uova sode e un piccolo panino.

IN UFFICIO: 1 fetta di torta salata fatta con base di sfoglia e ripieno di ricotta e spinaci; insalata.



Il consiglio in più

- Prima dei pasti (colazione, pranzo e cena) mangia qualche sott'aceto, tagliandoli a piccoli pezzetti e masticando bene. Il senso di sazietà aumenta.

L'ALTERNATIVA VEG

* Lenticchie al limone invece del prosciutto

Fai lessare 50 g di lenticchie secche (senza ammollo) e condiscile con 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva e buccia di limone bio grattugiata.

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 succo di limone

**Colazione**

- Caffè d'orzo
- 70 g di pane integrale
- 1 uovo sodo
- 1 carota grattugiata e 3 noci (in alternativa, la colazione di ieri)

**Spuntino**

- 1 galletta di riso con 1 cucchiaino di crema di olive verdi oppure 1 frutto e 5 mandorle

**Pranzo**

- 1 porzione di spaghetti con cipollotto
- Insalata di lattughino da condire con un filo d'olio, un pizzico di sale e pepe)
- 150 g di merluzzo cotto al vapore da condire con 2 cucchiaini di maionese light

**Merenda**

- 1 galletta di riso con 1 cucchiaino di marmellata di arancia amara senza zucchero oppure 1 frutto e 5 mandorle

**Cena**

- 1 porzione di petto di pollo al pepe rosa*
- 200 g di spinaci lessati, strizzati, tritati e passati in padella con cipolla tritata e un filo d'olio
- 50 g di pane integrale, meglio se senza lievito

**La ricetta per il pranzo****Spaghetti con cipollotto**

Per 1 persona: taglia un cipollotto a strisciole sottili e mettilo in un tegame con ½ cucchiaino di olio; quando è appassito, unisci 4 pomodorini pachino a dadini e fai cuocere per 10 minuti a fiamma bassa. Nel frattempo metti a cuocere gli spaghetti (60 g) in acqua leggermente salata, scolali al dente, versali nel tegame e fai saltare per 2 minuti. Spolverizza con peperoncino e servi in tavola.

La ricetta per la cena**Petto di pollo al pepe rosa**

Per 1 persona: batti leggermente 180 g di fettine di petto di pollo, bagnale con succo di limone, spolverizzale con un pizzico di sale e lasciale riposare per 10 minuti. Passale quindi nella farina, scuoti l'eccesso e mettile a rosolare in un tegame antiaderente con 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva. Cuocile per 7-8 minuti (la cottura varia in base allo spessore della carne) e unisci 1 cucchiaino di pepe rosa leggermente pestato. Servi subito in tavola.

Cosa mangio fuori casa

IN MENSA O AL RISTORANTE: risotto allo zafferano con prosciutto cotto o crudo (oppure con un'insalata di legumi) e un contorno di verdure.

AL BAR: un panino con mozzarella e insalata di pomodori condita con poco olio, origano e pepe.

IN UFFICIO: 60 g di riso integrale saltato con verdure e 150 g di tofu.

**Il peccato di gola**

- Se non resisti al desiderio di un dolcetto, gustalo a fine pasto (sceglilo piccolo, meglio se con la crema): sarà più facile non esagerare con la quantità.

L'ALTERNATIVA VEG*** Tofu strapazzato al posto del petto di pollo**

Usa 180 g di tofu da strapazzare, schiacciandolo con una forchetta, in un tegame con 2 cucchiaini di olio caldo e un trito di prezzemolo e cipolla.

Diario alimentare

Oggi peso Kg

Le mie variazioni al menu

Come mi sento oggi

[Giovedì]

4^o giorno



Appena sveglia

- Bevi 1 bicchiere d'acqua con 2 cucchiaini di succo di limone



Colazione

- Caffè d'orzo con 120 ml di latte magro (di soia per vegani e intolleranti)
- 70 g di pane integrale
- 2 cucchiaini di crema di nocciole e cioccolato senza grassi idrogenati né di palma
- 100 g di fragole e 3 noci



Spuntino

- 1 galletta di riso con 1 cucchiaino di crema di olive verdi oppure 1 frutto e 5 mandorle



Pranzo

- 1 porzione di orzotto al salmone*
- 200 g di cime di fagiolini (surgelati) lessati e conditi con 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, sale e pepe



Merenda

- 1 galletta di riso con 1 cucchiaino di marmellata di arancia amara senza zucchero oppure 1 yogurt magro naturale (di soia per intolleranti e vegani)



Cena

- 1 porzione di crema di ceci al dragoncello
- 30 g di crostini integrali da unire alla crema di ceci
- 2 pomodori in insalata conditi con 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva



La ricetta per il pranzo

Orzotto al salmone

Per 1 persona: fai appassire 2 cucchiaini di cipolla tritata in una casseruola con ½ cucchiaino di olio; unisci 60 g di orzo perlato e mescola per 1-2 minuti. Versa quindi un mestolino di brodo vegetale bollente e porta a cottura unendo poco brodo bollente per volta. Nel frattempo, in un tegame antiderente caldo, sistema 150 g di salmone a tocchetti e lasciali colorire bene. Toglili dal fuoco e uniscili all'orzo a fine cottura, con un trito di aglio e prezzemolo. Mescola delicatamente e servi in tavola spolverizzando con peperoncino.

La ricetta per la cena

Crema di ceci al dragoncello

Per 1 persona: metti 180 g di ceci lessati nel mixer e unisci una punta d'aglio, una presa di pepe, 2 cucchiaini di succo di limone, 1 scalogno tritato e brodo vegetale q.b. per ottenere una crema liscia. Versala in una casseruola, portala a ebollizione unendo 1 cucchiaino raso di dragoncello (o erba cipollina taglizzata). Quando la crema è nel piatto condiscila con 2 cucchiaini di olio.

Cosa mangio fuori casa

IN MENSA O AL RISTORANTE: pesce al forno, un contorno di verdure e un piccolo panino.

AL BAR: insalata mista con tonno e un piccolo panino.

IN UFFICIO: puoi preparare l'orzotto al salmone la sera precedente e portarlo in ufficio.



Il segreto bruciagrassi

- Acquista una confezione di compresse di ginseng masticabili e mangiane una prima di pranzo e una prima di cena. Stimolano il metabolismo.

L'ALTERNATIVA VEG

* Orzotto ai pistacchi anziché con il salmone

Prepara l'orzotto come indicato nella ricetta e anziché il salmone, unisci un trito di 20 g di pistacchi a fine cottura.

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 succo di limone

**Colazione**

- Caffè d'orzo
- 3-4 biscotti secchi (senza prodotti di origine animale per i vegani)
- 1 yogurt magro naturale (di soia per intolleranti e vegani)
- 1 kiwi e 3 noci

**Spuntino**

- 1 galletta di riso con 1 cucchiaino di crema di olive verdi oppure 1 frutto e 5 mandorle

**Pranzo**

- 1 porzione di penne al prosciutto (con la variante veg indicata in ricetta)
- Insalata verde condita con 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva

**Merenda**

- 1 galletta di riso con 10 g di cioccolato fondente oppure 1 yogurt magro naturale (di soia per intolleranti e vegani)

**Cena**

- 1 porzione di sogliola al burro di mandorle*
- Insalata di lattughino da condire con 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- 2-3 gallette di riso

**La ricetta per il pranzo****Penne al prosciutto**

Per 1 persona: metti a lessare in acqua bollente leggermente salata 60 g di penne integrali. Nel frattempo, taglia a dadini un pezzetto di prosciutto cotto ottenendone 50 g (oppure usa 50 g di tempeh alla piastra). Fai scaldare un tegame antiaderente e metti i dadini di prosciutto (o tempeh) facendoli scaldare per un minuto. Unisci 3 cucchiaini di yogurt (di soia per i vegani) e poi la pasta scolata al dente. Fai saltare e servi in tavola spolverizzando con una presa di pepe.

La ricetta per la cena**Sogliola al burro di mandorle**

Per 1 persona: fai ammorbidire bene 1 cucchiaino di burro di mandorle a bagnomaria e mettilne metà in un tegame antiaderente. Unisci 200 g di filetto di sogliola e lascialo rosolare bene da ambo i lati (bastano 2-3 minuti per lato). Servilo in tavola condendolo con il burro di mandorle rimasto, appena tolto dal bagnomaria, succo di limone e una presa abbondante di pepe nero o peperoncino.

Cosa mangio fuori casa

IN MENSA O AL RISTORANTE: minestrone di verdure, legumi e patate, oppure arrosto, contorno di verdure e un piccolo panino.

AL BAR: un panino con 60 g di prosciutto cotto o crudo con un'insalata verde o verdure grigliate.

IN UFFICIO: petto di pollo alla piastra, insalata e 3 gallette di riso.

**Il consiglio in più**

- Oggi spolverizza i tuoi piatti con buccia di limone bio e prezzemolo fresco appena tritato: ti aiuteranno a migliorare la diuresi.

L'ALTERNATIVA VEG*** Cannellini al peperoncino al posto della sogliola**

Scola 180 g di cannellini in vasetto dal liquido di conserva e mettili in un tegame con un filo d'olio e un trito di cipolla, prezzemolo e peperoncino. Lasciali scaldare per 10 minuti e servi.

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 succo di limone



Colazione

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



Spuntino

- 1 galletta di riso con 1 cucchiaino di crema di olive verdi oppure 1 frutto e 5 mandorle



Pranzo

- 1 porzione di riso integrale e aromatico
- 60 g di salmone affumicato (oppure 20 g di pinoli da aggiungere al riso per i veg)
- 12 punte di asparago (anche surgelate) al vapore o lessate condite con 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva e pepe nero



Merenda

- 1 pallina di gelato a piacere



Cena

- 1 porzione di sformato di patate e mozzarella* con un'insalata verde condita con 2 cucchiaini di olio



La ricetta per il pranzo

Riso integrale aromatico

Per 1 persona: fai lessare 60 g di riso integrale. Quando è cotto, versalo in un tegame con 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva e un trito di prezzemolo, acciughe, capperi, buccia di limone biologico e peperoncino fresco (più sono piccoli, più sono piccanti). Lascia insaporire il riso mescolando con un cucchiaino di legno per 2-3 minuti, quindi servi in tavola.

La ricetta per la cena

Sformato di patate e mozzarella

Per 1 persona: lessa 250 g di patate, sbucciale, schiacciale con un pizzico di sale marino integrale e una presa di pepe e mettile metà sul fondo di una pirofila monoporzione coperto con un sottile strato di yogurt magro naturale. Distribuisci 50 g di mozzarella tritata sulle patate e copri con l'altra metà di purè di patate. Livella bene, cospargi con 2 cucchiaini di yogurt e 1 cucchiaino di grana grattugiato.

Cosa mangio fuori casa

IN MENSA O AL RISTORANTE: pasta al sugo di verdure, gamberi e un contorno.

AL BAR: un toast al formaggio o al prosciutto con un'insalata mista.

IN UFFICIO: una fetta di pizza margherita con verdure grigliate.



Il peccato di gola

- Questa sera, se desideri un aperitivo, frulla 50 g di fragole e passa il frullato al colino raccogliendo il succo; unisci mezzo bicchiere di vino bianco secco e servi.

L'ALTERNATIVA VEG

* Patate al forno e lupino invece dello sformato

Fai cuocere 250 g di patate a tocchetti in forno con un filo d'olio e rosmarino e servile con 150 g di fettine di lupino cotte in padella (le puoi acquistare 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 succo di limone

**Colazione**

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

**Spuntino**

- 100 g di fragole e 5 mandorle

**Pranzo**

- 1 porzione di pipe rigate al tonno*
- 100 g di piselli (surgelati) lessati per 8 minuti, poi passati in padella con cipolla tritata finemente appassita con 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva (puoi anche aggiungerli al sugo della pasta, anziché passarli in padella a parte)

**Merenda**

- 1 pallina di gelato oppure 1 yogurt magro naturale (di soia per intolleranti e vegani)

**Cena**

- 1 porzione di nasello al forno con ratatouille (con la variante veg indicata in ricetta)
- 50 g di pane integrale, meglio se senza lievito

**La ricetta per il pranzo****Pipe rigate al tonno**

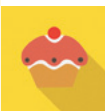
Per 1 persona: fai lessare una carota, poi tagliala a dadini; trita mezzo scalogno e mettilo ad appassire in un tegame, poi aggiungi i dadini di carota, 2 pomodorini tritati, 80 g di tonno sott'olio (ben scolato) e lascia insaporire mescolando per 2 minuti. Versa 50 ml di passata di pomodoro e fai cuocere per 10 minuti. Metti a lessare 60 g di pipe rigate integrali in acqua leggermente salata, scolale al dente e uniscile al sugo. Fai saltare rapidamente, spolverizza con pepe nero e servi in tavola.

La ricetta per la cena**Nasello al forno con ratatouille**

Per 1 persona: copri il fondo di una teglietta tonda monoporzione con carta forno. Ricopri il fondo con rondelle sottili di zucchine (250 g in tutto) e condiscile con 2 cucchiaini di olio, origano, sale e pepe. Inforna a 180 °C per 20 minuti. Quindi estrai la teglia e sistema sulle zucchine 200 g di filetto di nasello ben pulito (oppure 180 g di tofu a fettine sottili per i veg). Chiudi il cartoccio e fai cuocere per altri 15-20 minuti. Servi in tavola coprendo con pomodorini a tocchetti.

Cosa mangio fuori casa

AL RISTORANTE: scegli un secondo proteico (carne, pesce, legumi...), da accompagnare con un contorno di verdure e un piccolo panino. In alternativa, puoi scegliere un primo con pesce e verdure.

**Il consiglio in più**

- Se fatichi a sentirti sazia, a pranzo e cena, servi un antipasto di verdure crude o cotte, oltre a quanto indicato nel menu; condisci con 2 cucchiaini di olio.

L'ALTERNATIVA VEG*** Pipe rigate ai fagioli invece del tonno**

Anziché unire 80 g di tonno sott'olio alla pasta, aggiungi 150 g di fagioli lessati (in scatola o vasetto, risciacquati e ben scolati) e procedi poi come indicato in ricetta.

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

- 1 uovo ☐
- 150 g di fettine di tacchino ☐
- 180 g di fettine di petto di pollo ☐
- 60 g di prosciutto cotto ☐
- 1 fetta da 50 g di prosciutto cotto ☐
- 100 g di gamberetti ☐
- 150 g di salmone ☐
- 60 g di salmone affumicato ☐
- 200 g di filetto di sogliola ☐
- 150 g di merluzzo ☐
- 200 g di filetto di nasello ☐
- 80 g di tonno sott'olio ☐
- Acciughe ☐
- 180 g di ceci lessati ☐
- 1 hamburger di soia ☐

Latte e derivati

- 120 ml di latte magro ☐
- 7 vasetti di yogurt magro naturale ☐
- 50 g di mozzarella ☐
- Grana ☐

Frutta e verdura

- 5 limoni ☐
- circa 10 frutti (mele, kiwi, pere) ☐
- 300 g di fragole ☐
- 3 cipolle, 4 scalogni, 1 cipollotto ☐
- Sedano, aglio ☐
- 400 g di carote ☐
- 100 g di lattuga, 100 g di rucola ☐
- Lattughino ☐
- Insalata verde ☐
- 500 g di zucchine ☐
- 12 pomodorini pachino ☐
- 2 pomodori da insalata ☐
- 200 g di spinaci ☐
- 500 g di patate ☐
- 150 g di piselli surgelati ☐
- 200 g di spicchi di carciofi surgelati ☐
- 200 g di cime di fagiolini surgelati ☐
- 12 punte di asparago ☐

Cereali e derivati

- 1 confezione di penne integrali ☐
- 1 confezione di pipe rigate integrali ☐
- 1 confezione di spaghetti ☐
- 1 confezione di riso semintegrale ☐
- 1 confezione di riso integrale ☐
- 1 confezione di orzo perlato ☐
- 1 confezione di cous cous integrale precotto ☐
- Pasta sfoglia integrale senza grassi idrogenati ☐
- 1 confezione di pane integrale senza lievito ☐
- 1 confezione di gallette di riso ☐
- 30 g di crostini integrali, farina ☐

Dolci, bevande e frutta secca

- 2 cappuccini, 2 brioches integrali vuote ☐
- Crema di nocciole e cioccolato senza grassi idrogenati né di palma ☐
- Marmellata di arancia amara senza zucchero ☐
- Cioccolato fondente, gelato ☐
- Mix di mandorle e noci senza sale ☐
- 1 confezione di biscotti secchi ☐
- 1 confezione di savoiardi ☐
- 1 confezione di caffè d'orzo ☐



La tisana brucia calorie da bere durante la settimana

Durante la settimana, a pranzo e a cena (mangiando), puoi bere anche una tisana utile per bruciare più calorie. Ecco la ricetta che ti proponiamo:

- **1 cucchiaino di zenzero grattugiato:** stimola il metabolismo e la diuresi;
- **1 cucchiaino di pepe nero in grani pestato leggermente nel mortaio:** svolge un'azione termogenica (alza la temperatura del corpo e fa bruciare più calorie);
- **2 foglie di salvia:** digestiva.

Come fare: metti gli ingredienti in 150 ml di acqua calda. Fai quindi riposare per 5 minuti, filtra e bevi.



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

I CORSI DI RIZA

Digitoppressione dinamica

Condotto da L. Dragonetti

CITTÀ

IN 3 WEEK-END

Verona
tel. 02/58207921

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

Kinesiologia applicata

Condotto da B. Sironi

CITTÀ

IN 5 WEEK-END

Torino
tel. 02/58207921

• 11-12 giugno, 9-10 luglio, 17-18 settembre,
1-2 ottobre, 29-30 novembre 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

Verona
tel. 02/58207921

• 1-2 ottobre, 5-6 novembre 2016

Lettura del corpo in psicosomatica

Condotto da M. Bizzotto

CITTÀ

IN 3 WEEK-END

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. 045/975800

• 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

Good morning Gym

Il modo giusto per
iniziare la giornata

Ecco gli esercizi tonificanti
ed energetici da fare
appena apri gli occhi P. 90



DIMAGRIRE CON LO SPORT

Prendi a pugni
il tuo sovrappeso P. 93

IL RIMEDIO COSMETICO

Nella vasca diventi
più snella P. 94



Good morning Gym

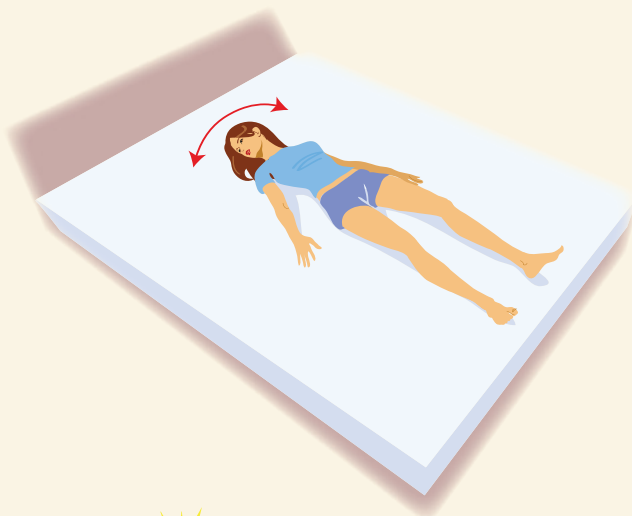
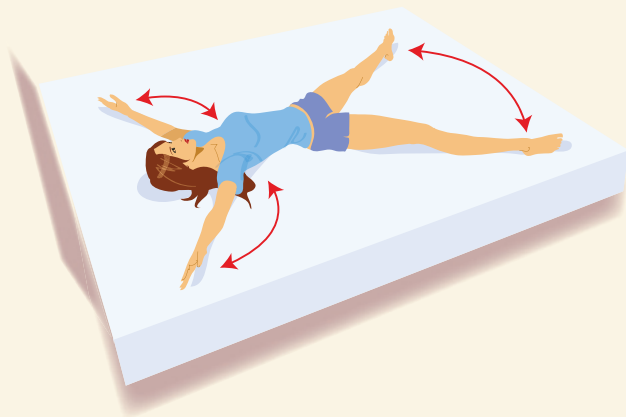
PER FARE GINNASTICA
NON DEVI NEPPURE
ALZARTI DAL LETTO:
COMODO ED EFFICACE!

di Emiliano Peluso, preparatore atletico

Apri la finestra la mattina e l'aria di primavera inonda la tua stanza. I suoni della natura (sì, anche se sei in città) ti fanno sentire in pace col mondo. Allora perché non approfittarne per rimanere ancora un po' a letto? Puoi eseguire gli esercizi di questo mese comodamente sdraiata con gli occhi ancora stropicciati dal sonno. Buon allenamento!

1 Cosce e spalle

Sdraiati sul letto con la pancia in su, le gambe unite tese e le braccia distese lungo i fianchi. Apri e chiudi contemporaneamente le gambe e le braccia mantenendole aderenti al materasso. Ripeti 8 volte per 3 serie.

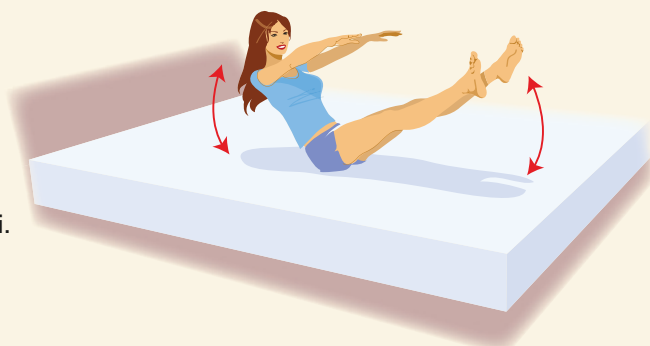


2 Sciogli il collo

Sdraiati sul letto a pancia in su, piega lentamente il collo verso destra e quindi verso sinistra mantenendo lo sguardo dritto verso il soffitto. Ripeti 8 volte.

3 Addominali bassi

Siediti in mezzo al letto con le gambe distese, arretra leggermente con il busto e distendi le braccia in avanti. Alza un poco le gambe distese e quindi abbassale, ma sempre senza appoggiarle al lenzuolo. Ripeti 10 volte per 3 serie.

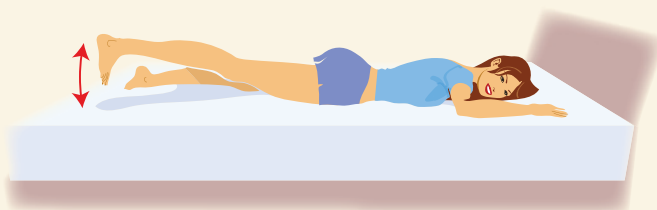


4 Rinforza i glutei

Sdraiati sul letto a pancia in su, con le gambe piegate e divaricate, tenendo la pianta dei piedi appoggiata sul materasso. Alza lentamente il bacino e poi riabbassalo dolcemente senza appoggiarlo. Ripeti 10 volte per 3 serie.

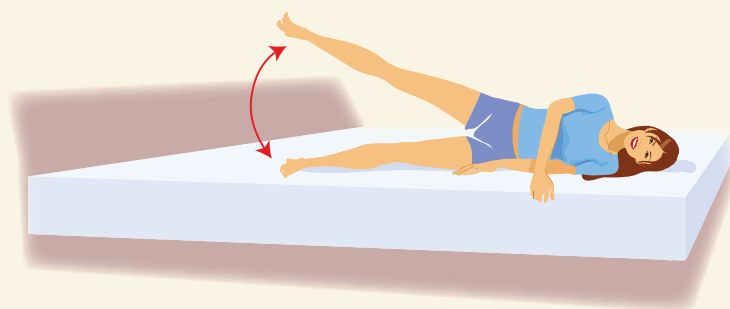
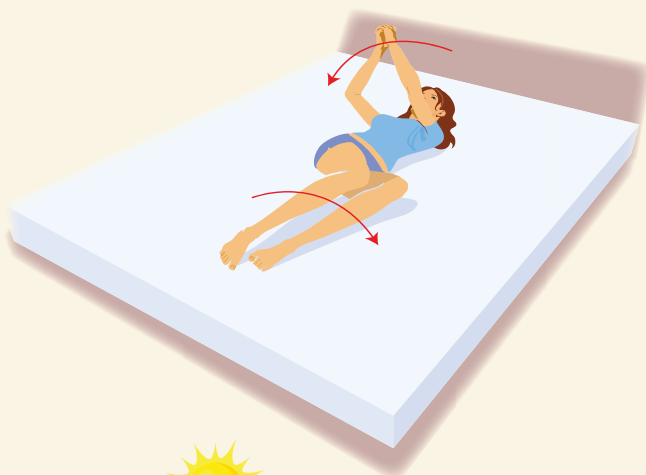
5 Per rassodare

Sdraiati a pancia in giù. Solleva la gamba destra, tenendola distesa e con il piede a martello e ripeti l'esercizio con la sinistra. Ripeti 10 volte per 3 serie.



6 Via la cellulite

Sdraiati sul lato destro (sotto le coperte se vuoi aumentare lo sforzo) e porta la gamba sinistra tesa con il piede a martello, poi abbassala. Cambia lato. Ripeti 10 volte per tre serie su ciascun lato.

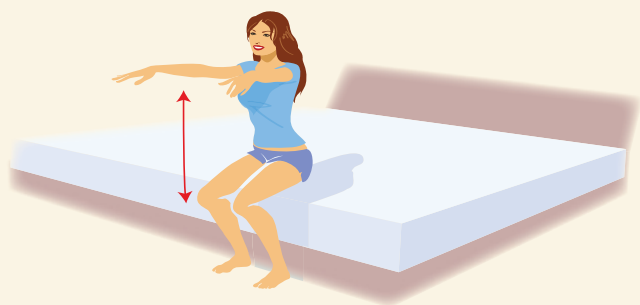
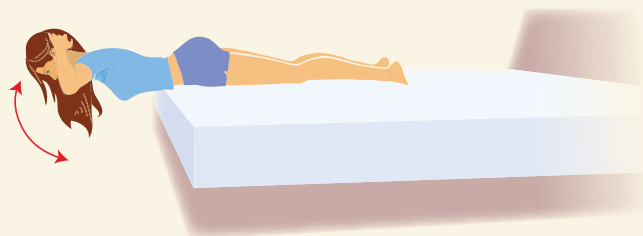


7 Assottiglia la vita

Sdraiati sul letto supina, con le gambe piegate ad angolo retto, le piante dei piedi sul letto e le braccia distese e allungate verso il soffitto; incrocia le dita. Porta le braccia a sinistra e le gambe a destra. Ripeti 6 volte per 2 serie.

8 Muscoli lombari

Sdraiati sul letto a pancia in giù con la testa verso il fondo del letto. Fai in modo di sporgere interamente con il busto fino al bacino e, con le dita delle mani incrociate dietro la nuca, scendi e risali col busto. Ripeti 8 volte per 3 serie.

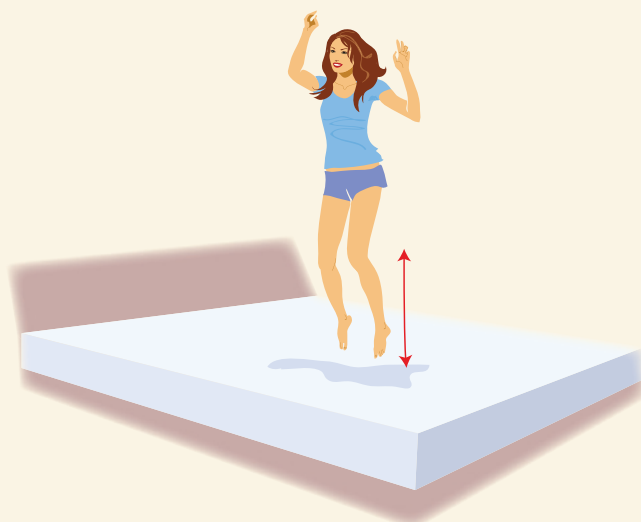


9 Quadricipiti forti

Siediti sul bordo del letto con le braccia distese in avanti, solleva lentamente i glutei dal letto, come per alzarti e mantieni le gambe leggermente flesse; poi riscendi dolcemente. Ripeti 10 volte per 3 serie.

10 Scatenati in allegria

Al ritmo di una buona musica ritmata, salta per 2 minuti sul letto senza fermarti. Così acceleri il battito cardiaco, muovi tutti i muscoli del corpo e fai il pieno di endorfine!



Prendi a pugni il tuo sovrappeso

La novità è il Piloxing che riunisce
i vantaggi di pilates, danza e boxe



Ti rassodi, bruci i grassi e, nello stesso tempo, allunghi i muscoli del tuo corpo: ci sono attività “multiple” che in una sola seduta di allenamento possono farti raggiungere tutti questi obiettivi, come ad esempio il Piloxing. Si tratta di una disciplina ideata nel 2008 da Viveca Jensen - una trainer nata e cresciuta in Svezia e poi trasferitasi negli Usa - e importata da poco tempo nel nostro Paese. Il Piloxing unisce la tonificazione del pilates, l'allenamento cardiovascolare della boxe e gli allungamenti della danza. È una pratica adatta a tutti e personalizzabile a seconda del livello e dei risultati che si vogliono ottenere. In ogni lezione, infatti, le tre discipline possono essere mixate a piacimento: può prevalere la parte dedicata alla danza e al pilates, ovvero gli esercizi di tonificazione e allungamento magari eseguiti sedute a terra a piedi scalzi o con le classiche calzette antiscivolo, o quella di boxe, quella più intensa. Ma non sottovalutare l'attività cosiddetta “a basso impatto”, cioè gli esercizi che reputi più “soft” come quelli che esegui sul tappetino.

Cresce il metabolismo basale

Forse la fatica che senti è diversa da quando sferri calci e pugni, ma sappi che, se l'attività aerobica della boxe usa il metabolismo dei grassi per ottenere l'energia necessaria a muovere i muscoli, è dimostrato che movimenti che puntano più alla tonificazione, come quelli di danza e pilates, aumentano il metabolismo basale e il consumo calorico che hai anche stando a riposo. ■

Tonifichi i muscoli profondi

C'è un elemento in più che contraddistingue questa disciplina: una parte della lezione può essere eseguita a piedi scalzi, e questo dà modo, negli esercizi in piedi, di allenare anche l'equilibrio e la propriocettività, ovvero la capacità del corpo di percepirsi nello spazio e di segnalare al cervello la posizione e gli spostamenti delle diverse parti del corpo. Per fare ciò, intervengono muscoli situati in profondità, che altrimenti non verrebbero allenati. Con questo work-out, invece, riesci a coinvolgere anch'essi, per un allenamento davvero a 360 gradi.

Nella vasca diventi più snella

CON LA GIUSTA TEMPERATURA E GRAZIE ALL'UTILIZZO DI OLI ESSENZIALI
IL BAGNO È IL MODO GIUSTO PER RIDEFINIRE LA TUA SILHOUETTE

Può un bagno caldo e rilassante aiutare a snellire cosce, addome e girovita? Sì, se lo fai nel modo giusto. Prima di intraprendere una qualunque dieta dimagrante, la priorità deve essere sempre la depurazione: solo dopo aver liberato il corpo da scorie e tossine puoi iniziare ad agire in modo efficace sul grasso. L'acqua più di ogni altro elemento svolge questa preziosa azione depurativa, anche quando c'è semplicemente un contatto prolungato con il corpo, proprio come avviene nella vasca. Se poi al bagno si ag-

giungono alcuni ingredienti naturalmente detox, come sale grosso ed essenze tonificanti (vedi box), l'effetto snellente è assicurato: bastano pochi minuti "a mollo" per stimolare la traspirazione, l'ossigenazione delle cellule e l'eliminazione delle tossine e dei gonfiori. Ne trarrà giovamento anche la pelle, che risulterà più morbida e liscia.

Preparati al tuo rito di bellezza

Rendi il tuo bagno detox un rito di bellezza ricorrente. La sera è il momento migliore per concedertelo: il trattamento ha anche benefici effetti rilassanti. L'acqua deve essere calda abbastanza da favorire sudorazione

Meglio la sera

Concediti questo trattamento la sera: così lavi via anche la fatica della giornata. E se lo fai prima di cena, riduci anche la fame.



Usa i **sali di Epsom** Sono super-detossinanti



Il semplice sale marino integrale aggiunto all'acqua della vasca ha già di per sé effetto detossinante, drenante e riossigenante per le cellule; ma esistono alternative dall'effetto ancora più benefico. È il caso dei sali di Epsom, che prendono il nome dalla località inglese nella quale sono stati scoperti. Altro non

sono che solfato di magnesio, una sostanza utilissima perché quando entra in contatto con la pelle, viene assorbita e lascia fuoriuscire le tossine nocive, riducendo quindi il gonfiore e gli accumuli di scorie.

Fai così: riempi la vasca di acqua bollente (40-41 °C) e aggiungi 400 g di sali di Epsom. Lasciali disciogliere per pochi minuti, poi aggiungi acqua fredda fino a raggiungere la temperatura ideale (36-37 °C) e immergiti.



Gli oli essenziali

Issopo, geranio

e rosa ti rassodano

I sali che sciogli nel bagno possono essere arricchiti da qualche goccia di olio essenziale. Scegli quelli che hanno proprietà rassodanti e depurative, come gli oli essenziali di issopo, rosa, lavanda o sandalo. L'olio essenziale di geranio può essere un'alternativa utile a chi ha qualche anno in più: oltre ad essere rilassante ha anche effetto anti-age.

Il segreto giapponese

Olio di camelia per una pelle perfetta

Rendi il tuo bagno snellente un vero e proprio trattamento beauty grazie all'olio di camelia. Arriva dal Sol Levante questo segreto di bellezza per pelli perfette. Sono soprattutto le donne giapponesi infatti ad avere l'abitudine di aggiungere all'acqua calda del bagno un cucchiaino di olio di camelia. Ricchissimo di vitamina E e polifenoli, questo unguento dall'azione emolliente penetra in profondità nella cute lasciandola liscia e setosa.



e purificazione, ma non troppo da risultare dannosa per l'organismo (idealmente 36-37 °C). Ricorda che, prima di immergerti, dovresti lavare il corpo e bere abbondantemente. Poi resta nella vasca per 10-15 minuti, senza aggiungere saponi o altri detergenti, ma solo gli oli essenziali. Asciugati tamponando delicatamente la pelle e risciacquati ancora per eliminare i residui della depurazione dalla pelle. Affinché sia efficace, ti consigliamo di ripetere il bagno almeno cinque volte, con due giorni di pausa tra uno e l'altro. Dopo tre settimane puoi ripetere il ciclo. ■

Hai la doccia?

**Allora puoi puntare
sulle spugnature riattivanti**



Chi non ha la vasca da bagno può comunque godere dei benefici dell'acqua, ad esempio facendo delle spugnature sotto la doccia. È sufficiente prendere un panno a trama grossa, un po' ruvido, bagnarlo e strofinarlo sul corpo mentre si è sotto il getto. È particolarmente utile in questo caso alternare acqua calda e fredda a distanza di pochi minuti: così la circolazione si riattiva e depura naturalmente i tessuti dai ristagni.

I LIBRI DI DIMAGRIRE IN EDICOLA

Tutti i trucchi per snellire il girovita e far volare il metabolismo!

IMPARA AD ABBINARE I CIBI A TAVOLA: COSÌ SBLOCCHI IL TUO MOTORE BRUCIAGRASSI



Quando si vuole perdere peso si dà grande importanza alle calorie, dimenticando che un fattore fondamentale è costituito dal modo in cui combiniamo i cibi tra loro. Alimenti che mal si abbinano infatti, causano problemi digestivi, gonfiore, pesantezza, e alla lunga bloccano il metabolismo. Questo manuale ci spiega come associare sempre nel modo migliore i cibi che portiamo in tavola, così da conservare peso forma, energia e vitalità.

Le combinazioni alimentari dimagranti
(Edizioni Riza, 144 pp., 9,90 €)

ELIMINA LA "PANCETTA" CON L'AIUTO DI ALIMENTAZIONE E RIMEDI NATURALI



La "pancetta" ovvero l'adipe che si concentra sul girovita, è uno dei problemi più sentiti dalle donne. Affligge anche le magre, aumenta dopo i quarant'anni e può anche essere spia di problemi più seri, come disturbi vascolari o metabolici. Ma perché il girovita si allarga? E come si rimedia? Troveremo tutte le risposte in questo manuale chiaro ed esauriente, che offre anche una panoramica sui migliori integratori naturali anti-pancetta.

Via il grasso addominale
(Edizioni Riza, 144 pp., 9,70 €)

IN LIBRERIA

Depura l'organismo con la dieta verde

Non è possibile perdere peso e sentirsi davvero bene se prima non si depura l'organismo: è questo l'assunto da cui muove di questo manuale, dedicato a una dieta depurativa fondata su vegetali freschi e smoothie di verdure a foglia verde.

La dieta green e detox
di J.J. Smith
Rizzoli,
251 pp., 15,90 €



Riconosci i tuoi bisogni emotivi e torni magra

Il cibo si usa spesso come "surrogato" di un autentico appagamento emotivo, ovvero per compensare la mancanza di gratificazioni. È questa la tesi del volume, che spiega come ritrovare la linea tramite un miglior rapporto con se stessi.

Super cibo
di Deepak Chopra
Sperling & Kupfer,
316 pp., 18 €



IL TUO SHOPPING

a cura di Federica Vuono

Per una spesa sana e attenta alla linea

Le fibre che ti fanno ritrovare il peso forma

Perdita di peso è un integratore a base di glucomannano, fibra vegetale ottenuta dai tuberi del Konjac. Assorbe i liquidi a contatto con l'acqua dello stomaco e forma un soffice gel che avvolge i cibi. Associato a una dieta ipocalorica contribuisce alla perdita di peso. Lo iodio, nel Fucus, coadiuva metabolismo e funzione tiroidea.



Equilibra - Torino - N. verde: 800/017874
www.equilibra.it

Per migliorare funzioni epatiche e metabolismo

Hepalife è una formulazione che contiene colina, che favorisce il metabolismo dei grassi e la funzionalità epatica. Il prodotto contiene anche inositolo, L-metionina, lipasi (enzima in grado di mobilizzare i grassi), betaina, cromo (utile per favorire il metabolismo dei nutrienti) e vitamine del gruppo B, utili contro il colesterolo "cattivo".



Natural Point - Milano - Tel. 02/27007247
www.naturalpoint.it

Camomilla 100% italiana per un sonno sereno

La **camomilla** 100% italiana Pompadour deriva da un terreno ai piedi delle colline toscane. Lì, grazie al calore del sole e alla passione di cinque aziende agricole locali, i fiori di camomilla crescono forti e ricchi di oli essenziali. Il risultato è una camomilla di qualità e gusto superiori, ideale per una pausa o un sonno sereno.



Pompadour - Bolzano - Tel. 0471/549000
www.pompadour.it

L'integratore che favorisce l'eliminazione dell'adipe

Lipocalo formula³ (compresse) svolge un'azione mirata su addome, fianchi e glutei, grazie alla Fucoxantina, che agisce sul grasso addominale, al CLA, che tonifica la massa muscolare, e al Sinetrol, che svolge una forte attività lipolitica. **Lipocalo Dren** (flacone da 250 ml) favorisce l'eliminazione delle tossine, stimolando la diuresi.



Natural Beauty - Tel. 081/953147
www.lipocalo.com

Il pasto bilanciato che nutre in modo leggero

Perfetto è il pasto perfetto, adatto anche a vegani e celiaci, pratico e funzionale. Nutre in modo leggero e completo e funziona anche da integratore, grazie a una formulazione che combina 10 miliardi di probiotici (per pasto) con fitoestratti titolati ad azione drenante o termogenica.



Denpas - Tel. 045/6106052
www.denpas.it - info@denpas.it

L'aiuto per completare la dieta e togliere il senso di fame

PesoMEV è un integratore alimentare con estratti titolati di Gelso bianco giapponese, utile per il metabolismo dei carboidrati, il drenaggio dei liquidi e la regolarità intestinale. Gli estratti di Garcinia Cambogia hanno azione positiva su metabolismo dei lipidi, peso e controllo della fame.



Farmaceutica MEV - Siena - Tel. 0577/378091
www.farmaceutica-mev.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

RIZA

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 Cocco, Raffaele Fiore, Gabriele Guerini Rocco,
Daniela Marafante, Elio Muti, Marilena Zanardi

Hanno collaborato
(per testi) Chiara Beretta, Fiammetta Bonazzi, 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

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

Stampato in Italia da: Caleidograf srl

Via Milano 45 - 23899 Robbiate (Lc)

Distribuzione per l'Italia e l'estero: S.O.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



CONFINDUSTRIA

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

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

EDIZIONI RIZA

www.riza.it

info@riza.it

Corsi Istituto Riza: riza@riza.it

Abbonamenti: abbonamenti@riza.it

Pubblicità: advertising@riza.it

GARANZIA DI RISERVATEZZA PER GLI ABBONATI

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

Questo numero è stato chiuso il 03/03/2016

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 info@alphrema.it


WELEDA
Dal 1921

Depurati in relax!



Per te
"MyMug"
per gustare in relax
il tuo decotto!



**100%
naturali
certificati**

*Inestetismi della cellulite

Cellulite*? Trattamento "Dentro&fuori" Betulla Weleda

Decotto di Betulla: un concentrato puro, a base di giovani foglie di betulla, utile per le funzioni depurative dell'organismo e per facilitare il drenaggio dei liquidi corporei.

Olio cellulite alla Betulla: un cosmetico innovativo che agisce dall'esterno migliorando tono, levigatezza e compattezza della pelle.

Efficacia confermata da test. **In accordo con uomo e natura.**