

Diretta da
RAFFAELE MORELLI

RIZA

Dimagrire

IN SALUTE SENZA STRESS

Maggio 2016 Nr. 169 - Periodico Mensile
ISSN 2499-0736 (ONLINE)

NESSUNA DIETA HA FUNZIONATO? ECCO COSA FARE

RIACCENDI SUBITO IL TUO METABOLISMO

*Con l'estratto di schisandra e il tè matcha
trasformi quello che mangi in massa magra*

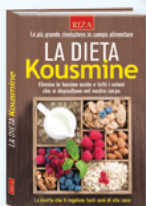
SCOPERTA LA MOLECOLA KILLER DEL GRASSO

*Ognuno di noi la possiede: ecco come attivarla
Così ti sgonfi e perdi peso senza accorgertene*

PANCIA GONFIA DOPO I PASTI?

**Dipende dalle fermentazioni intestinali.
I consigli giusti per eliminarle a pag. 17**

NOVITÀ!



Chiedi in edicola anche i libri
"I super integratori bruciagrassi"
e "La dieta Kousmine"

PSICOLOGIA

**I rapporti difficili
ti fanno ingrassare:
scopri come difenderti
a pag. 26**





WELEDA

Dal 1921



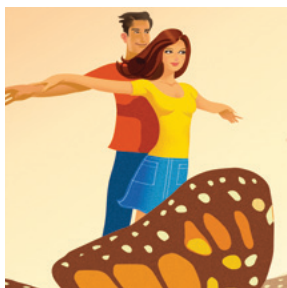
Vitadoron pastiglie

Integratore alimentare a base di foglie essiccate di fragola di bosco e vite

- Per un naturale apporti di **antiossidanti** che coadiuvano la **fisiologica funzionalità epatica**.
 - Svolge una marcata azione antiossidante, facilita l'eliminazione delle tossine introdotte dall'organismo e responsabili anche di ritenzione idrica e cellulite.
- In accordo con uomo e natura.**



Maggio 2016 numero 169



LE RUBRICHE

- 4** **La tua guida**
Ti indichiamo la strada giusta
per perdere peso
- 6** **L'editoriale di Raffaele Morelli**
Per dimagrire devi contare su di te.
Non sul partner
- 8** **Raffaele Morelli risponde ai lettori**
Impara l'arte dell'attesa.
Così vinci le abbuffate
- 10** **Le news dalla scienza**
- 96** **Consigli di lettura**
- 97** **Il tuo shopping**

SIAMO AL TUO FIANCO

- 16** **Medicina e alimentazione**
Mantenimento - Fermentazioni
- 18** **Dimagrimento e cure naturali**
Cambiamenti ormonali
- 20** **Medicina e dimagrimento**
Attacchi di fame
- 22** **I consigli nutrizionali**
Pizza light

PSICHE

- 26** **Il tema del mese**
Così ritrovi la tua naturale leggerezza
- 32** **Il test**
Sai prendere le distanze
da chi ti ruba l'energia?
- 36** **Il corpo parla di te**
Quando è il viso a
diventare troppo tondo



40 LO SPECIALE DI MAGGIO Attiva la molecola killer del grasso

52 SOTTO LA LENTE Lo dice la scienza: dormire ti fa snella



ALIMENTAZIONE

- 58** **La parola alla scienza**
I cibi che nutrono il gene della magrezza
- 62** **La scelta giusta**
I salumi: quali mangiare e quanto spesso
- 66** **Il tuo alleato di maggio**
È il momento della vite rossa
- 69** **I piatti a confronto**
La crostata. Non rinunciare al dolce
- 74** **Meglio bio**
Cellulite addio con gli asparagi
- 76** **Le schede di Dimagrire**
Sette giorni di "dieta senza"
e ti rimetti in forma

79 AGENDA BRUCIAGRASSI La dieta delle spezie

BENESSERE

- 90** **Il tuo fitness**
Love Handles Gym
- 93** **Dimagrire con lo sport**
Brucia i chili sfruttando la gravità
- 94** **Il rimedio cosmetico**
La spazzola d'agave ti regala un corpo nuovo

LA TUA GUIDA PER *Dimagrire*

Ti indichiamo la strada giusta per perdere peso!

È MAGGIO IL MOMENTO ADATTO PER PARTIRE:
ACCENDI IL TUO "MOTORE BRUCIAGRASSI"
E LIBERATI FINALMENTE DAI CHILI DI TROPPO

I rapporti difficili ti fanno ingrassare: difenditi così

Amori che soffocano la libertà, amicizie che ti limitano, parenti che fanno gravare tutto su di te: non è strano cercare nel cibo una qualche consolazione. Non devi "rompere", ma imparare a difenderti da chi (anche senza cattive intenzioni) ti ruba l'energia e ti spinge a mangiare più del necessario.

A pag. 26

PSICHE

Dimagrire mentre dormi? Non è un sogno!

Lo dice la scienza: chi dorme bene è più snello. Merito anche della melatonina che, oltre a favorire il sonno, ha un ruolo nell'eliminazione dei grassi. Scopri come sfruttare le ore notturne per dimagrire.

A pag. 52

**SOTTO
LA LENTE**

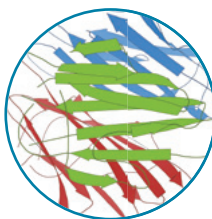
LO SPECIALE DI MAGGIO

Attiva la molecola killer dei grassi!

Si chiama adiponectina ed è già dentro di noi. Il suo compito è proprio quello di bruciare i grassi di riserva. Bastano cinque giorni per attivarla. Ti serve la giusta strategia alimentare e poi l'estratto di schisandra e il tè matcha: i risultati li vedi subito!

Vuoi continuare a perdere peso? Ecco 5 consigli da seguire per tutto il mese di maggio.

A pag. 40



L'ALLEATO DEL MESE

Punta tutto sulle gambe! Ti aiuta l'estratto di vite rossa

È ora di scoprire le gambe! Per averle snelle e sane puoi contare sull'estratto delle foglie di vite rossa. Ricche di flavonoidi, le foglie di vite riattivano il microcircolo e contrastano così una delle prime cause della cellulite. Grazie a loro vincerai gonfiori e pesantezza che possono insorgere proprio durante la bella stagione, con l'alzarsi delle temperature.

A pag. 66



di Raffaele Morelli

Per dimagrire devi contare su di te. Non sul partner



ANNA MARIA SPERAVA CHE IL MARITO, DOPO UN TRADIMENTO, LA CORTEGGIASSE E SI PRENDESSE CURA DI LEI. NON È SUCCESSO E LA DELUSIONE L'HA PORTATA A INGRASSARE. CINZIA INVECE HA REAGITO E HA PRESO IN MANO LA SUA VITA: I CHILI SONO SPARITI

Ingrassiamo perché ci aspettiamo troppo dagli altri: a volte li vogliamo diversi da come sono e ci intristiamo. Un compagno, un marito, un partner non ci soddisfano e noi passiamo il tempo ad aspettare che cambino, che si prendano cura di noi, che siano gentili, affettuosi, teneri, mentre si comportano in modo opposto. Così facendo si forma un blocco energetico: il nostro inconscio non esprime più le sue potenzialità, vive in attesa dell'altro... e così si ingrassa. Anna Maria mi scrive: «*Avrei bisogno di chiederle un'opinione su una mia questione personale con cui, purtroppo, convivo da due anni. Due anni fa ho scoperto che mio marito aveva, da circa un anno e mezzo, una relazione con un'altra donna... la mia reazione? Ancora oggi non la comprendo. Lui mi ha implorato di non mandare tutto all'aria (siamo sposati da 9 anni ma stiamo insieme da 22). Siamo due quarantenni con 3 figli (2 al momento del tradimento) e io mi sento soffocata dalla non reazione di lui. Lo amo tanto e*

mi aspettavo che lui mi corteggiasse dopo l'evento... Anzi le dirò di più: non riesco, pur seguendo una corretta alimentazione ed attività fisica, a tornare in forma... Lei cosa ne pensa? A volte sono tentata di chiamare l'altra donna per capire meglio cosa mi sta di fronte...». Non ho mai visto un rapporto funzionare quando uno dei due è dipendente dall'altro. Se mi aspetto qualcosa dal mio partner, se desidero che mi corteggi, che riprenda a vivere l'eros, a cambiare atteggiamento con me, sono completamente fuori strada. Perché veniamo traditi? Perché per un anno e mezzo non ce ne siamo accorti? Semplicemente perché ci eravamo persi di vista... Sì, abbiamo rinunciato ai nostri desideri, alle cose che ci piacevano, ai nostri istinti, ai nostri interessi, al divertimento, al gioco. Ci siamo spenti...! Spegnersi significa bloccare il lato istintivo del cervello, dove risiede il centro della fame, dove il metabolismo vola o si blocca, in base alla nostra

Dipendere dalle mosse degli altri blocca la nostra energia di rinnovamento

gioia di vivere. A volte i rapporti matrimoniali entrano in crisi ed è proprio un tradimento a rimettere tutto in discussione. Spesso, come ha fatto Anna Maria, si pensa che un altro figlio sia la soluzione per cementare il rapporto... Comunque non si può vivere aspettando le carezze di nessuno. Anzi, vivere nella speranza che gli altri cambino ci fa essere infelici e... ingrassare. Più siamo passivi, più aspettiamo che gli altri facciano dei passi verso di noi, e più il blocco energetico aumenta. Cinzia ha seguito la strada giusta: tornare se stessa.

«Buongiorno, mi chiamo Cinzia, ho 46 anni. Dopo il secondo figlio sono ingrassata di 25 chili (ero arrivata a pesare 95 kg). Inutile dire che stavo male, mi vergognavo del mio corpo e, a parte i problemi psichici, si sono aggiunti anche i disturbi fisici: mal di schiena e difficoltà a muovermi in un corpo che non sentivo più il mio. Ho iniziato un percorso con una psicoterapeuta alimentare, che nel mio cammino verso il dimagrimento è stata fondamentale,

la quale mi ha aiutato a "tirare fuori" tutte le cose che non andavano: la rabbia, l'insoddisfazione, l'insicurezza e i miei sensi di colpa senza motivo. Nel frattempo con un'alimentazione adeguata, attività fisica e massaggi, sono riuscita in sei mesi a perdere 20 chili e nei mesi dopo, sono arrivata a pesare 67 kg. Che per me rappresentavano la mia rinascita. Scoprimi una donna nuova, una mamma nuova, che era tornata a vivere in tutti i sensi! Ho passato momenti di crisi con mio marito (anche lui in parte era la causa di questo sovrappeso), ho imparato a parlare con lui e a tirare tutto fuori... Il ricordo di come mi sentivo a 95 chili mi ha aiutato a non riprendere mai più tutti i chili».

Anche lei era in crisi con il marito, ma ha assunto un atteggiamento opposto a quello di Anna Maria. Non si è affidata a lui. Ha reagito! Ingrassiamo perché ci siamo affidati all'altro, perché abbiamo affidato a lui la nostra personalità. Dimagrire significa riprenderla in mano. ■

Raffaele Morelli

IL NUOVO LIBRO DI RAFFAELE MORELLI

“ Nel profondo del nostro cervello
è presente spontaneamente
l'energia dimagrante.
Per attivarla, per farla sbocciare,
basta seguire alcune
semplici anti-regole.
E poi dimagrire verrà da sé ”

IN LIBRERIA DAL 10 MAGGIO



Impara l'arte dell'attesa Così vinci le abbuffate

NON FARTI CATTURARE DALLA VELOCITÀ E DALLA FRETTA MA COLTIVA
CON CALMA LA BELLEZZA E GUSTA OGNI MOMENTO: SOLO COSÌ SCONFIGGI
LA VOGLIA DI BUTTARTI SUL CIBO GIÀ PRONTO



Cara Dottore,

Buongiorno, sto ingrassando e il problema principale è che non ho alcun interesse per quello che mangio. Sento un gran parlare di cucina, di cibi gourmet e di ciò che fa bene o fa male. Io invece,

semplicemente mi abbuffo. Non importa se sia salato o dolce, quello che conta è che sia bello e pronto. Mi sto rendendo conto che alla fine mi limito a mangiare sempre le stesse cose: panini, piadine, pizze. Anche mettermi a cuocere un sano piatto di riso mi sembra una fatica improba, per non parlare delle verdure, mi annoiano a morte. E allora mi fermo al cinese sotto casa, oppure prendo qualcosa in rosticceria. Lo so che così non ho speranza di perdere peso. Mi sembra che il mio problema non sia tanto di tipo alimentare, quanto di tipo psicologico, per questo mi rivolgo a lei. Cosa posso fare?

Sabrina

Cara Sabrina, sono tante le persone che ingrassano perché sono catturate dalla velocità. E accade perché non hanno la pazienza di rispettare i tempi che la cucina richiede e di aspettare che il cibo cuocia. Così arrivano a detestare, proprio come te, le modalità di preparazione e la cottura di un piatto, anche quelle previste per un semplice riso. Sembra che per queste persone sia importante avere sempre il cibo a portata di mano e che il migliore sia quello che trovano già pronto e si abbuffano rapidamente perché hanno paura del vuoto. Ovvio che così si ingrassino. La soluzione per evitare di mettere su chili in più, e poi nel tempo anche perdere peso, è molto più semplice di quel che si pensi: si tratta di imparare l'arte dell'attesa. E per farlo si inizia fin dalle prime ore del mattino... Bisogna alzarsi e scegliere cosa indossare con grande cura e attenzione, vestirsi molto lentamente, come al rallentatore, truccarsi cercando la bellezza che ognuno ha in sé, e non fare tutto in due minuti per essere pronti al volo e uscire di corsa. E ancora ogni tanto andare al lavoro o a svolgere le commissioni della giornata anche camminando e non solo prendendo i mezzi pubblici o l'automobile. Insomma, bisogna imparare l'arte di "perdere tempo" in tante circostanze della vita, come



sapere aspettare un fidanzato o attendere un'amica: è così che questa abilità, poi, si riverserà sul cibo. È questo nuovo approccio alla vita che ci regala il piacere di stare con noi stessi, liberandoci dalla fretta di correre verso qualcuno o qualcosa come un cibo precotto. Gustare il silenzio interiore, dirsi: "Oggi cucino per me" e scoprire che il miglior tempo è quello che passiamo con noi stessi è una cosa che si impara giorno dopo giorno. E sempre giorno dopo giorno, sperimentando il gusto delle piccole cose, ci accorgeremo di quanto è importante mangiare lentamente, scoprire nuovi sapori e godere di ogni boccone. Se facciamo così non saranno più necessari cibi ricchi, supersaporiti e appaganti, perché a soddisfarci sarà il piacere che proviamo: l'unico ingrediente che ci fa ritrovare il giusto passo e la naturale forma fisica. ■

Bisogna imparare a "perdere tempo": è questo un nuovo approccio alla vita che regala il piacere di stare con se stessi

Ecco svelati i segreti di chi non ingrassa mai

CI SONO PERSONE CHE MANTENGONO UN PESO PERFETTO PER TUTTO IL CORSO DELLA LORO VITA, APPARENTEMENTE SENZA FARE ALCUNO SFORZO. I RICERCATORI DELLA CORNELL UNIVERSITY HANNO CERCATO DI CAPIRE QUALI SONO LE LORO ABITUDINI



Perché alcune persone non ingrassano mai? Qual è il loro segreto? È questa la domanda che si sono posti alcuni ricercatori della Cornell University. Se si riuscissero a carpire i segreti delle persone che rimangono sempre magre, si potrebbero anche aiutare quelle (e sono la maggioranza) che invece a mantenere il peso forma fanno fatica.

I ricercatori hanno dunque predisposto uno speciale registro, in cui inserire coloro che sono stati magri per tutto il corso della loro vita (esclusi dunque coloro che, prima in sovrappeso, poi sono dimagriti); sono state così indagate tutte le loro abitudini: comportamenti alimentari (cosa mangiano per colazione, cena ecc.) ma anche esercizio fisico svolto, routine quotidiana, nonché filosofie sul cibo, tecniche impiegate per cucinare, fino alle prospettive sulla propria vita. Il "registro delle persone magre" (il cui esatto nome è Global Healthy Weight Registry) viene continuamente aggiornato, ma i primi risultati sono già disponibili. Il quadro che emerge è che chi rimane magro senza difficoltà, più che alle quantità, bada alla qualità del cibo. Prevalenza di cibi preparati in casa. A feste e buffet prima mettono nel piatto piccole quantità di tutto e solo dopo, eventualmente, fanno il bis solo di ciò che hanno gradito. E per sentirsi pieni, cosa fanno i sempre-magri? Mangiano zuppe, uova sode, yogurt greco, salmone o tonno: cibi sazianti, nutrienti e non manipolati. ■

NOTIZIE IN BREVE

More e vino accrescono il "benefico" grasso bruno

Frutti di bosco e vino aiuterebbero a perdere peso: il resveratrolo contenuto in essi, infatti, favorirebbe la trasformazione del grasso bianco, il costituente tipico della massa adiposa, in grasso bruno, un tessuto in grado di bruciare calorie: lo dice uno studio pubblicato sul Journal of Obesity.

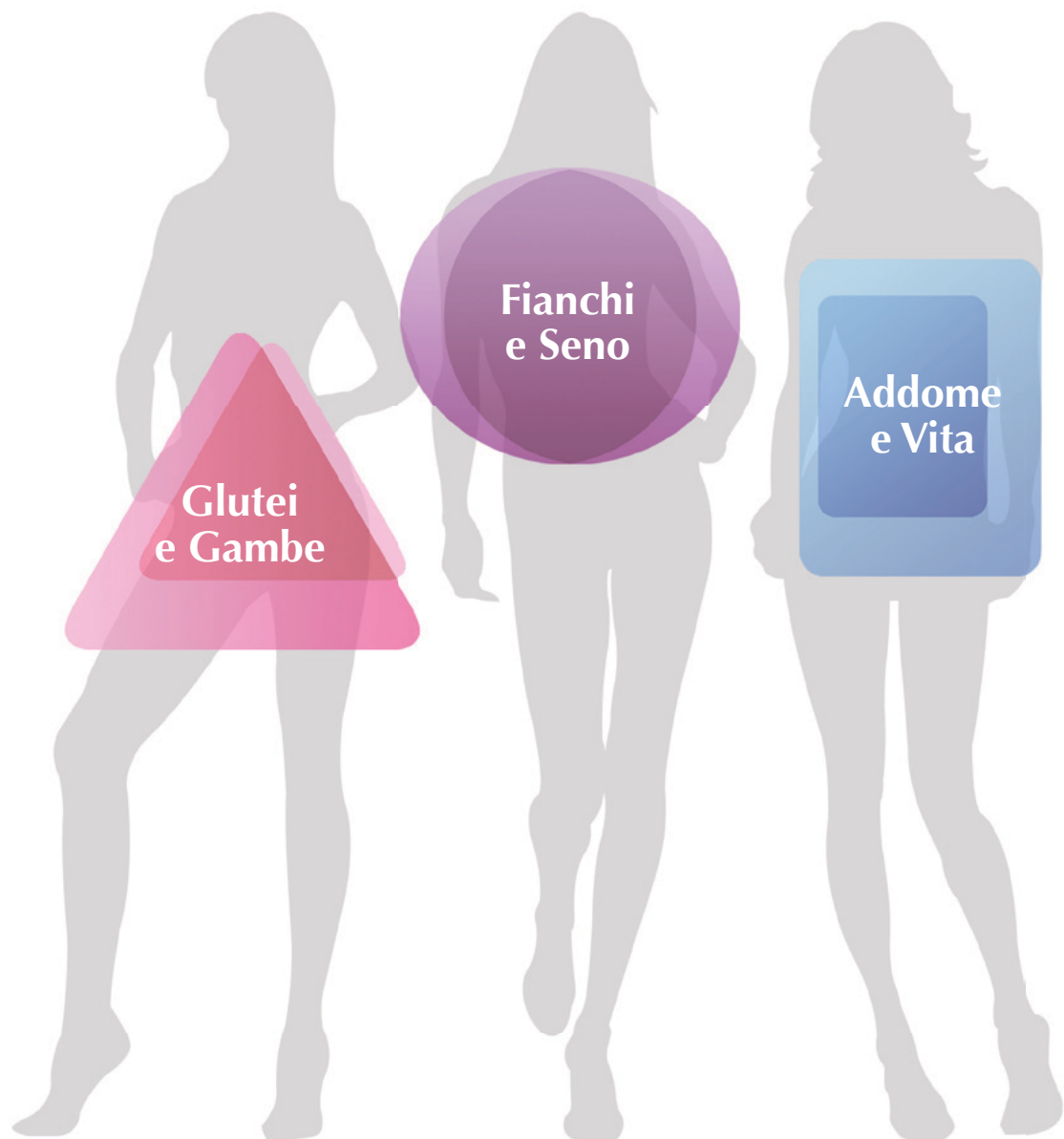


Massa grassa e longevità

Per vivere a lungo la massa grassa non deve superare il 30% del peso corporeo. Lo dice uno studio canadese apparso sugli Annals of Internal Medicine. Nelle donne, se la massa grassa raggiunge il 39%, il rischio di incorrere in gravi patologie aumenta del 19%. Va peggio agli uomini: se la massa grassa raggiunge il 36%, i rischi per la salute aumentano del 59%. Spazio quindi a verdure e proteine magre: così aumenti la massa magra e riduci contemporaneamente quella grassa.



Dove accumuli peso?



**Prova i nuovi integratori Pesoforma.
Tre soluzioni mirate per controllare il peso localizzato.**



**In Farmacia
a soli € 9,90**

Fai il test su www.pesoforma.com

PESOFORMA

Si consiglia di praticare attività fisica e di seguire una dieta equilibrata e varia. Leggere con attenzione le indicazioni riportate sulle confezioni.

Per un anno in perfetta linea abbonati a Dimagrire!

12 numeri di Dimagrire + 2 libri in omaggio

a soli

33 €

(anziché 42 €)



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.



**ECCO I LIBRI
IN REGALO
PER TE**

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

Il primo mensile di psicologia
che ti aiuta a vivere bene



Ogni mese tanti rimedi naturali
per curarsi e rigenerarsi



Una cura vincente per la
salute di tutta la famiglia



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



Mangiare bene senza
ingrassare. Oggi si può



La rivista per diventare
nutrizionista di te stesso



Il mensile che ti cura
senza farmaci



La rivista monografica per
ritrovare il benessere psicofisico



E IN PIÙ AVRAI ANCHE UN ALTRO LIBRO IN OMAGGIO

Come guarire senza farmaci

Le più potenti energie 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).

Grande novità! In tutte le edicole



Dimagrire extra: uno strumento di benessere utile e pratico che ti aiuta a dimagrire e mantenerti in linea anche dopo i 40 anni!

VUOI PERDERE PESO? SIAMO AL TUO FIANCO

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



Questo mese parliamo di...

- > Un po' sono dimagrita, come mantengo i risultati? **P. 16**
- > Dopo i pasti la pancia lievita. Eppure scelgo cibo sano... **P. 17**
- > Mangiavo di tutto ma dopo i 50 non è più così... **P. 18**
- > È vero che l'iperico aiuta contro gli attacchi di fame? **P. 20**
- > Io alla pizza non rinuncio! Posso renderla light? **P. 22**

IL DOPO-DIETA

Un po' sono dimagrita, come mantengo i risultati?



Risponde il professor

Emilio Minelli

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

Puoi contattarlo scrivendo a:
dimagrire@riza.it

“

Buongiorno,

mi ci sono voluti più di sei mesi, ma con una dieta ipocalorica, tanta costanza ed esercizio fisico, ce l'ho fatta: ho perso 12 chili e mi sento benissimo! Ora però temo di riprendere il peso perso e non so come impostare il mantenimento. Sono condannata a rimanere "a stecchetto" in eterno o posso concedermi qualche dolce e qualche piatto finora proibito?

Ginevra



Gentile lettrice, questo è uno degli argomenti più delicati della dietologia: il mantenimento. L'organismo sottoposto a una dieta restrittiva si adatta. Ma poi, tornando a mangiare, riprende peso. È un meccanismo di regolazione che ci portiamo dietro dal Paleolitico. Quando si riduce l'introito alimentare, si trasmette un messaggio di allerta. L'organismo cerca di bruciare il meno possibile e di accumulare il più possibile e i chili tornano in fretta.

Sì all'attività aerobica

Un primo modo per potersi garantire dolci e piatti proibiti è aumentare l'attività fisica, che ti permette di bruciare subito i grassi e gli zuccheri che il tuo corpo vorrebbe mettere da parte. È soprattutto l'attività aerobica che mantiene attivo il metabolismo. Praticata tutti i giorni, l'attività fisica migliora la funzionalità cardiovascolare, l'attività respiratoria, combatte ansia e depressione, regola il sonno e mantiene il peso regolare.

Strappo alla regola

Dolci o lasagne? Permesso accordato

Per mantenere i risultati raggiunti non devi stare a stecchetto in eterno. Ciò che fa la differenza è la frequenza con cui dessert e pizzette ritornano nel tuo menu. Una o al massimo due volte alla settimana, un dolce, una pizza, delle lasagne o altri piatti sostanziosi sono concessi, ma non più spesso. Solo così queste eccezioni resteranno tali e non solo non ti faranno ingrassare di nuovo, ma trasmetteranno all'organismo un messaggio di ricchezza e opulenza, accelerando le attività del metabolismo.

FERMENTAZIONI INTESTINALI

Dopo i pasti la pancia lievita. Eppure scelgo cibo sano...



Risponde la dottoressa

Pamela Scarlata

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

Cara Barbara, la parola chiave della tua lettera è proprio la fretta. Anche quando si mangiano gli alimenti corretti, farlo troppo rapidamente provoca diversi problemi: gonfiore addominale, digestione lenta e anche aumento di peso. La veloce masticazione e l'introduzione di tanta aria con il cibo, infatti, impediscono all'apparato gastrointestinale di lavorare bene e fanno lievitare il girovita. L'enzima contenuto nella saliva, l'amilasi, non ha tempo di scomporre gli amidi, che arriveranno quindi non pre-digeriti nello stomaco rendendo la digestione difficoltosa e lenta. Questi materiali mal digeriti, nell'intestino verranno fermentati dai batteri che produrranno gas.

Niente frutta a fine pasto

Anche alcuni alimenti però producono fermentazioni: la frutta mangiata a fine pasto, ad esempio, ma anche i legumi, il pane, la pizza e i dolci, i cibi fritti, l'acqua frizzante. Un aiuto naturale per contrastare il gonfiore sono le capsule di finocchio: puoi prenderne una dopo i pasti.



Gentile dottoressa,

dottoressa, da quando sono tornata al lavoro dopo la maternità non ho più molto tempo per mangiare con serenità e curare l'alimentazione come facevo prima. Anche se sono sempre di fretta, però, cerco di mantenere una dieta bilanciata e scelgo cibo sano e non industriale. Eppure ho notato che tanti cibi mi restano sullo stomaco e mi gonfiano. Ho provato a tenere un diario alimentare ma non riesco a individuare gli alimenti che mi danno problemi. Come posso fare? Può essere il modo in cui mangio e non il cibo in sé, a causare il gonfiore?

Barbara

Lo studio giapponese

30 secondi ogni boccone

Mastica ogni boccone per 30 secondi: il consiglio viene da uno studio giapponese pubblicato sul British Medical Journal, che ha coinvolto più di tremila persone. La conclusione è che mangiare in fretta, a parità di calorie, fa aumentare di peso.



CAMBIAMENTI ORMONALI

Mangiavo di tutto ma dopo i 50 non è più così...



**Risponde
la dottoressa**

Cristina Molina

medico omeopata.

Puoi contattarla presso:

Centro Riza di Dimagrimento

Olistico Milano - tel. 02-5820793

dimagrire@riza.it

“

*Buongiorno,
ho 51 anni, sono
ormai in menopausa*

e, tra i tanti cambiamenti del mio corpo, ho notato un generale rallentamento del metabolismo. Sono sempre stata snella, potevo permettermi di mangiare di tutto (suscitando anche una certa invidia nelle mie amiche!). Adesso mi sto purtroppo accorgendo che "i bei tempi" sono finiti... Mi rendo conto che non si può tornare indietro, ma vorrei sapere se esiste qualche rimedio naturale che può aiutarmi a riattivare il metabolismo o almeno a tenere sotto controllo il peso e il gonfiore.

Flavia



Il rimedio giusto

Ci vogliono i granuli di *Calcarea carbonica*

Anche l'omeopatia può venire in soccorso di chi, durante la menopausa, accusa un aumento di peso. Il rimedio omeopatico più adatto alla situazione è *Calcarea Carbonica*. Ottenuto per diluizione dalla conchiglia dell'ostrica, è adatto per contrastare il naturale rallentamento metabolico che interviene con l'età, attenuando anche stanchezza e senso di pesantezza. Va preso alla 9 CH, 10 granuli una volta a settimana.

La menopausa è un passaggio naturale della vita di ogni donna e come tale va vissuta, nonostante qualche disagio. La prima cosa che puoi fare è prestare attenzione all'alimentazione. Iniziare i pasti con una porzione di verdura cruda è un'ottima abitudine e aiuta davvero a riattivare il metabolismo, oltre che a controllare la fame. In particolare nella tua dieta non devono mancare alimenti come avena, finocchio, fagioli di soia (in modica quantità), azuki, semi di girasole, di sesamo e di lino. Ricorda di variare spesso, scegliendo sempre cibi diversi, e di cuocere a temperature non troppo elevate, per preservare nutrienti ed enzimi. Ti consiglio anche di fare largo uso di timo, menta e aneto, che oltre a insaporire i tuoi piatti tengono a bada la sensazione di gonfiore.

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.



Bella e in salute con il magnesio

Una corretta idratazione è necessaria per il benessere, per conservare una pelle giovane e migliorare la diuresi. Ma per essere in forma ci vogliono anche i cibi giusti, l'attività fisica e la cosmesi naturale

PRENDITI CURA DEL TUO CUORE

Con una dieta ricca di magnesio sostieni il lavoro del cuore e dei muscoli, migliori l'umore, assimili il calcio, contrasti la fame nervosa.



MANGIA VERDURE A FOGLIA VERDE

Sono tra i vegetali più ricchi di magnesio. Puoi scegliere tra spinaci, erbe, cicoria, lattughino, songino.



SCEGLI CEREALI INTEGRALI

Riso, farro, kamut e derivati come pane e pasta integrali sono ricchi di questo prezioso elemento.

PROVA LA MASCHERA ANTI ETÀ AL MAGNESIO

Per la bellezza della pelle, 2 volte a settimana applica questa preparazione: mescola 2 cucchiaini di argilla con acqua ricca di magnesio q.b. per ottenere un composto da spalmare sul viso. Lascia in posa per 10 minuti e poi sciacqua con acqua tiepida.



BEVI 8 BICCHIERI D'ACQUA AL GIORNO

Questa è la quantità ideale per mantenersi ben idratati. E se quattro di questi bicchieri sono di un'acqua ricca di magnesio, sarà più facile avere l'intestino regolare e sostenere il lavoro dei muscoli.



FAI UN BAGNO DI RELAX

Prima di andare a dormire, una volta a settimana fai un bagno aggiungendo all'acqua una tazza di sali da bagno al magnesio. Oltre a regalare una pelle vellutata, ti aiuterà a dormire bene.



RILASSATI PER 10 MINUTI AL GIORNO

In un percorso snellente e di benessere, fare una breve meditazione quotidiana di 10 minuti è utile per contrastare gli attacchi di fame nervosa e così controllare meglio la quantità di cibo ingerita.



CAMMINA OGNI GIORNO

Oltre a una dieta sana ed equilibrata (che comprenda verdure verdi e cereali integrali, ma anche pesce, legumi, frutta oleosa e ortaggi di altri colori) e a una giusta idratazione, camminare a passo sostenuto per almeno mezz'ora al giorno aiuta a tornare in forma.



PREFERISCI LA BICICLETTA ALL'AUTO

Tutte le volte che puoi farlo, sostituisci la macchina con la bicicletta, fai le scale a piedi ed esegui le pulizie di casa mettendoci energia. Insieme alla camminata di 30 minuti, ti aiuteranno a ottenere una silhouette perfetta!



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**

IL RIMEDIO NATURALE

È vero che l'iperico aiuta contro gli attacchi di fame?



**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



Gentile dottore,

ero in cerca di un rimedio naturale anti-fame per tenere sotto controllo l'appetito (che a me non manca proprio mai, purtroppo) e mi sono imbattuta nell'iperico. L'erba, ho letto, spegnerebbe l'appetito a livello cerebrale, ma può davvero aiutarmi a frenare la fame e a dimagrire senza effetti collaterali? Grazie.

Maria Pia

L'iperico, chiamato anche erba di san Giovanni, è una pianta della famiglia delle Hypericaceae, dal fusto legnoso e dai fiori di colore giallo intenso che, se sfregati, colorano la pelle di rosso. Cresce in terreni asciutti, fino a 1600 metri di altitudine. Quest'erba è in effetti nota per le sue proprietà antidepressive e di riequilibrio umorale, per cui può essere certamente consigliata quando gli abusi alimentari compaiono in una persona che soffre di depressione lieve oppure quando gli attacchi di fame sono collegati a stati ansiosi.

La ricerca conferma

Peraltro un recentissimo studio ha provato a indagare gli effetti dell'iperico sul metabolismo. I risultati ottenuti dai ricercatori hanno evidenziato che attraverso l'inibizione di un particolare enzima, gli estratti di iperico erano in grado di migliorare l'iperglicemia e l'iperinsulinemia. Miglioramenti sono stati notati, nell'ambito dello stesso studio (che sicuramente ha bisogno di ulteriori conferme), anche per quanto riguarda i valori di trigliceridi e di colesterolo nel sangue.

Come assumerlo in pratica

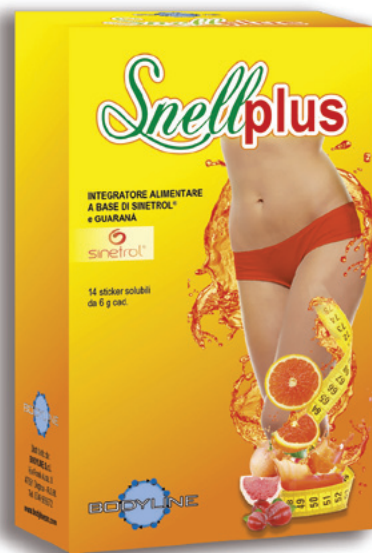
Ci vuole l'estratto secco

L'iperico, come visto, può essere utile nei casi in cui i problemi di peso sono legati a squilibri emotivi. Per un'azione efficace sul tono dell'umore la formulazione consigliata è quella in estratto secco nebulizzato e titolato in ipericina (minimo 0,2%), la cui dose giornaliera va da 10 a 13 mg per kg di peso corporeo, suddivisi in due somministrazioni, una al mattino e l'altra a metà pomeriggio.



Snellplus®

Brucia il grasso! Attiva il Metabolismo!

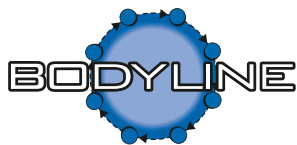


INTEGRATORE
ALIMENTARE
A BASE DI
CITRUS
SINETROL XPUR EZ®
e GUARANÀ

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



CONSIGLI A TAVOLA

Io alla pizza non rinuncio! Posso renderla light?



**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,

adoro la pizza e la mangio piuttosto spesso. Mi rendo conto che è uno "strappo alla regola" importante, ma davvero non sono disposta a rinunciarvi, mi piace troppo! Cerco di "limitare i danni", però: se la faccio in casa non aggiungo condimenti extra e non mangio nient'altro; in pizzeria chiedo di non usare l'olio. Mi piacerebbe un suo consiglio: come posso renderla light e "perfetta" dal punto di vista nutrizionale? Grazie.

Lara

Cara Lara, la pizza è uno dei piatti tipici della cucina mediterranea. Buonissima, certo, ma anche molto calorica (600-800 kcal circa) e difficilmente si riesce a rinunciarvi anche se si è a dieta. Purtroppo però non è un alimento valido dal punto di vista nutrizionale, perché fatto con farine raffinate, povero di fibre e ad alto indice glicemico, con aggiunta di latticini che rallentano la digestione. Esistono però dei piccoli trucchi grazie ai quali "limitare i danni". A casa o al ristorante scegli la farina integrale o di grano khorasan: hanno un indice glicemico più basso. Evita di mangiare i bordi. Preferisci la pizza "sottile": risparmi circa 200 kcal. Meglio quando è rossa, cioè senza latticini, o almeno dimezza la quantità di mozzarella. Aggiungi una fonte proteica (salmone, gamberetti, bresaola...) per bilanciare il piatto, e verdure, che limitano l'assorbimento dei grassi. Non eliminare l'olio extravergine! Ne bastano 10 g per condire la pizza a crudo e fare il pieno di antiossidanti e grassi buoni.

Il trucco in più

Gli abbinamenti giusti

In alternativa al condimento proteico, mangia prima un piattino con frutti di mare o bresaola con verdure e poi scegli una pizza molto semplice: aumenterai il senso di sazietà e il tuo pasto sarà bilanciato. Ricorda che la pizza sostituisce uno dei pasti principali, non è uno snack. Se la mangi a cena, a pranzo scegli una porzione di pesce azzurro con un contorno di verdure grigliate e viceversa.



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.**

NATURAL
POINT

MAGNESIO SUPREMO®

naturalmente ANTISTRESS

La carenza di magnesio si può manifestare con:

- STRESS
- STANCHEZZA
- IRRITABILITÀ, NERVOSISMO
- MAL DI TESTA
- SONNO AGITATO
- DIFFICOLTÀ AD ADDORMENTARSI
- SINDROME PREMESTRUALE
- SPASMI E CRAMPI MUSCOLARI
- IRRIGIDIMENTO E DOLORI MUSCOLARI
- FRAGILITÀ OSSEA
- STITICHEZZA



PERCHÉ MAGNESIO SUPREMO®:

Formula originale. Ciclo di produzione dedicato senza contaminazione di sostanze estranee. Selezione accurata delle materie prime. **No OGM, senza glutine e senza additivi.** Acido citrico da fermentazione naturale. pH e NRV (valore nutritivo di riferimento) ottimali per una completa assimilazione.

... per una naturale distensione

disponibile anche nei gusti

SCEGLI LA FORMULA ORIGINALE



Il magnesio è responsabile dell'attivazione di ben 325 funzioni vitali. Questo lo rende un elemento senza eguali fra tutti i minerali utili all'organismo.

Grazie al magnesio, il nostro corpo si regola come il meccanismo di precisione di un orologio. La sua mancanza può incidere negativamente sul corretto svolgimento di molte funzioni chiave, dalla formazione delle proteine, alla regolazione del livello di glucosio. **Se il magnesio va giù, anche noi ci sentiamo stanchi**, senza energie, stressati, nervosi, tesi e doloranti.

MAGNESIO SUPREMO®, marchio registrato di Natural Point, è un integratore alimentare solubile e dal sapore gradevole, commercializzato in Italia da Natural Point dal 1993.

La sua **formulazione esclusiva** basata su una giusta miscela d'ingredienti perfettamente bilanciati, assicura la **massima biodisponibilità del minerale**.

MAGNESIO SUPREMO® è una **formula in polvere a rapido assorbimento** che sciolta in acqua, viene convertita in **magnesio citrato**. Disponibile in confezione da 150g, 300g e nel pratico astuccio da 32 bustine pre-dosate.

*In vendita nelle erboristerie, farmacie e negozi di alimentazione naturale.
Richiedi gratuitamente o scarica dal sito l'opuscolo informativo sul magnesio.*

[PSICHE]

Pensa magro

Così ritrovi la tua **naturale leggerezza**

Per dimagrire davvero devi liberarti dalle relazioni che ti tolgono entusiasmo e ti fanno sentire "alle strette": solo così farai emergere quell'energia innata che sa vincere il sovrappeso

P. 26



IL TEST

Sai prendere le distanze da chi ti ruba l'energia? a pag. **32**

IL CORPO PARLA DI TE

Quando è il viso a diventare troppo rotondo a pag. **36**

I rapporti **pesano** **ingrassare!**

RELAZIONI A DUE, AMICIZIE,
LEGAMI FAMILIARI: SPESSO
SI TRASFORMANO IN AUTENTICHE
PALUDI ENERGETICHE IN CUI
PROSPERANO "SANGUISUGHE" CHE
RALLENTANO IL TUO METABOLISMO

Secondo voi qual è l'evento nella vita delle persone che, più di frequente, le porta a ingrassare? Molti diranno la gravidanza, ed è una buona risposta: si tratta di chili che dovrebbero andare via dopo il parto, ma la fatica dei primi anni porta a un'alimentazione sregolata e il peso non cala. Altri diranno la fine di un amore e la delusione che porta con sé; oppure smettere di fumare; o la pensione. Tutti eventi indubbiamente ingrassanti. Ma da un punto di vista statistico le ricerche sono concordi nell'individuare un altro killer della linea come il più pericoloso: il matrimonio. Sorpresi? Non dovrete. Guardatevi intorno, tra i vostri amici. Tre italiani su cinque ingrassano dopo il matrimonio. Il fenomeno inizia già nei primi mesi: il piacere delle cene serali, una bottiglia di vino, il ricorso massiccio ai comodi preconfezionati... E ci si ritrova con cinque chili in più in un anno. Ma la cosa diventa più evidente

dopo due o tre anni e la nascita dei figli. E non si parla più di qualche chilo, ma di decine. Come vedremo non è più l'euforia dei primi tempi a spiegare il fenomeno.

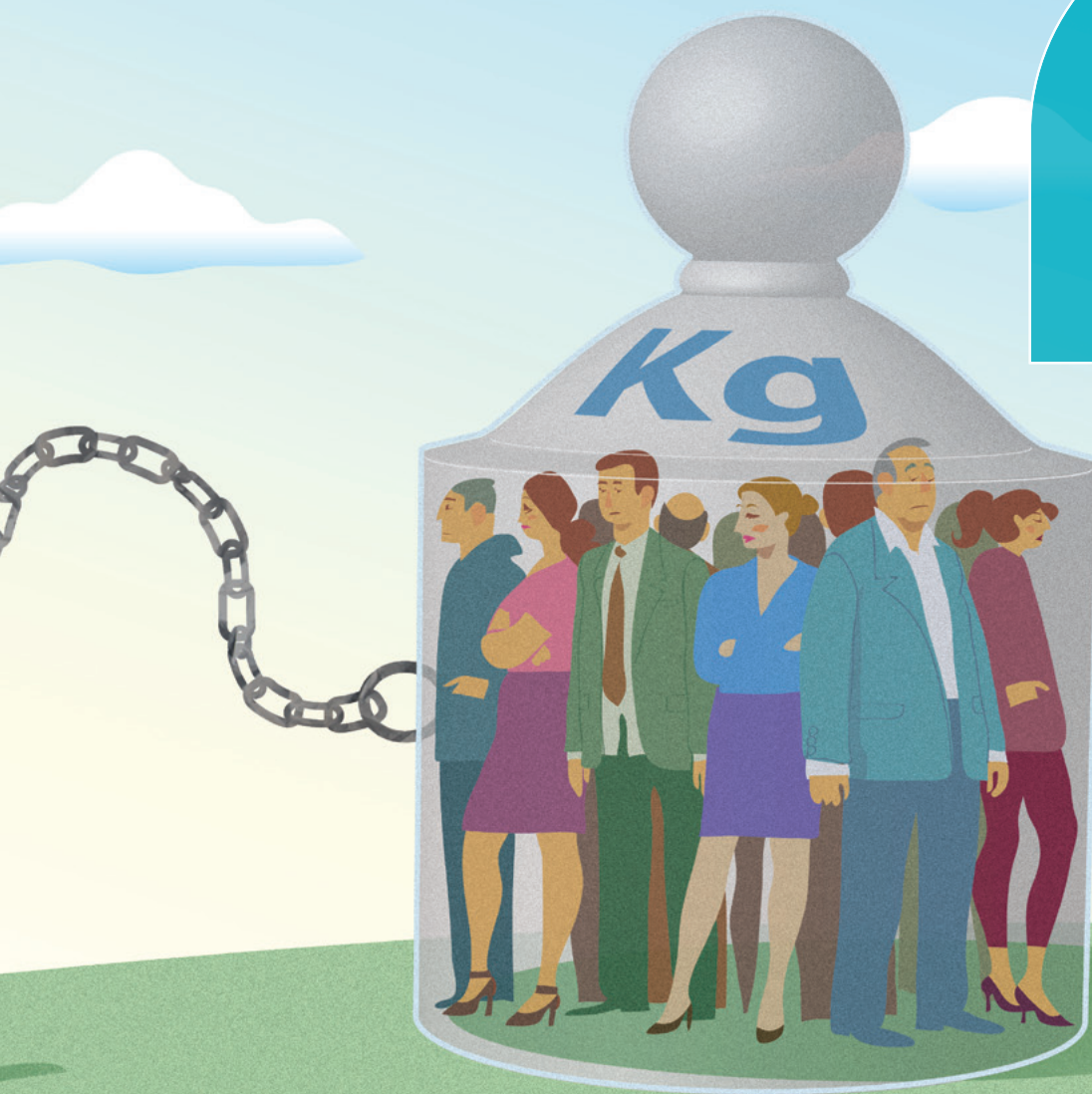
Il temibile "grasso di coppia"

Il "sovrappeso di coppia" inizia quando, in una relazione, si assume un ruolo. «*Dopo il matrimonio pensi: tanto ormai sono sposata*», racconta Diana: «*Si ingrassa perché si entra in simbiosi col divano*». L'errore è



ti ti fanno

Le relazioni "pesanti" sono quelle in cui regnano l'abitudine, la ricerca di sicurezze, le autocensure, le dipendenze emotive, il continuo assorbire la negatività altrui, la rassegnazione



considerare il matrimonio una rendita: «*Da oggi in avanti non devo fare più niente, tanto tutto quello che mi serve è garantito*». Tutto diventa scontato: eravamo persone piene di interessi e ci siamo trasformate in mariti, mogli, papà e mamme. Ci siamo sistemati. Ci sediamo sul trono del nostro piccolo regno e diventiamo statici. Ma chi diventa troppo statico ha bisogno di evadere, spesso mangiando: «*Tanto a lui piacerà anche in sovrappeso*». E poi ci sono i doveri: «*Mi*

Come liberare te stessa senza "rompere"

Basta rassegnazione: è sufficiente un'idea per cambiare le abitudini e la routine di relazioni affaticate dal tempo

Allarga i tuoi spazi di autonomia, imparando a dire qualche no ed evitando di comportarti secondo gli standard altrui

Non ti nutri solo di cibo, ma anche di atmosfere che respiri con gli altri.

Coltiva le tue relazioni in modo sano!

CHI CI STA INTORNO CI RIMANDA UN'IMMAGINE DI NOI CHE TENDE A NON CAMBIARE. SE LA FACCIAMO NOSTRA, SE NON CI RIBELLIAMO, SI TRASFORMA IN UNA GABBIA

Segue da pag. 27

occupo del lavoro, del marito, della casa» scrive Sabrina, 40 anni. «Di fatto per me esistono soltanto impegni, obblighi. Sa quando mi sento libera? Quando penso di mangiare qualcosa che mi piace». Allarghiamo ancora di più la visuale: assumere un ruolo statico è qualcosa che va al di là del rapporto di coppia. Comprende ad esempio i figli. Carla racconta: «A casa tutti mi chiamano "mamma"; non solo i miei figli, ma anche mio marito. Tutte le volte che gli dico che vorrei dimagrire risponde: "A me piaci così". E quando arriva dal lavoro, l'unica cosa che sa dirmi è: "Mamma, è pronto da mangiare?"».

Ci nutriamo di buoni rapporti

Molte persone ingrassano dopo il matrimonio perché senza volerlo si chiudono in una gabbia mentale fatta di routine, ruoli, piccole e grandi delusioni, in una mentalità fatta di paura dei cambiamenti, di fatalismo, di fantasie consolatorie che limitano la vitalità e favoriscono l'accumulo di grasso. Il sovrappeso dipende moltissimo "dall'atmosfera" che ingeriamo, che è indissolubilmente legata alle persone che si siedono a tavola davanti a noi. Ma attenzione: questo non riguarda solo il matrimonio o la convivenza, anche le

Situazioni a rischio

Quando famiglia e amici fanno esplodere la linea

La famiglia e i suoi rituali. È l'ambito in cui cresciamo, ma può rivelarsi un freno all'evoluzione. Tra abitudini alimentari eccessive e identità fisse in cui tende a chiuderci, più che liberarci ci limita.

Gli amici del cuore Sono proprio quelli che non accettano di vederci cambiare: hanno un'immagine "antica" di noi che ogni nostro mutamento manda in crisi. Ma questo ferma lo scorrere dell'energia vitale e può rendere "paludosi" i comportamenti e gli atteggiamenti mentali.

Il partner e le relazioni pigre Quando la passione si trasforma in abitudine o in attaccamento, il rapporto col cibo è il primo a risentirne. Le gratificazioni da cibo e quelle da sentimenti sono infatti simili e il cervello tende a sovrapporle e a soddisfare l'una al posto dell'altra.

I figli e il ruolo di bravo genitore Essere una brava mamma, anzi una Grande Mamma: è un'aspirazione nobile. Il difetto è che ogni Grande Madre che si rispetti ha le tipiche fattezze di una matrioska. Ne vale la pena? Una totale dedizione al punto da annullarsi per loro è quello che ci chiedono e di cui hanno bisogno i figli? O è solo una nostra proiezione?



altre relazioni influiscono sulla linea: familiari, parenti, amici e colleghi sono responsabili del nostro aumento di peso più di tante trasgressioni alimentari. Pensiamo ad esempio a Emilia: vive ancora con i suoi genitori anziani, a 40 non si è sposata ed è diventata, per i genitori, le sorelle e i fratelli, "la zitella di casa". Cucina per tutti e tutti pensano che quella sia la sua massima aspirazione. L'hanno incasellata e lei non si è ribellata, per timore di deluderli. Cambiare, andare a vivere da sola, frequentare un uomo, sarebbe uno scandalo: «*Il tuo posto è qua!*». A servirci, detto sottinteso. Morale: ha 25 chili di troppo, che funzionano anche da alibi: «*Chi mi vuole ormai? Tanto vale restare.*».

Continua a pag. 30

I meccanismi psicologici

Così scatta il desiderio di cibo

Autocensure Non poter dire quello che si vuole è uno degli effetti dei ricatti affettivi su cui si fondano certe relazioni. Trattieni tutto, e trattenere non può che portare a gonfiarsi.

Negatività altrui Obbligarsi, per senso del dovere, a stare vicini a qualcuno che travolge tutto con il suo pessimismo, porta a un'insoddisfazione che può sfogarsi nel cibo.

Noia, abitudini, routine Una vita ridotta ad azioni standard e ruoli fissi ha bisogno di trasgressioni per essere sopportabile. Quelle alimentari sono solo le più facili da ottenere.

Dipendenza emotiva e senso di colpa Sono i meccanismi su cui si fondano tante relazioni. Ma così si nega se stessi.

E l'aumento di stazza è la protesta del corpo per questa ingiusta auto-eliminazione.



Le relazioni "leggere" sono quelle in cui non ci si annulla e non ci si fonde mai del tutto. Coltivare i propri spazi, dosare condivisione e solitudine: è la ricetta del benessere interiore (ed esteriore)

> Segue da pag. 29

Amicizie che invischiano

Gli altri ci rimandano un'immagine di noi che tende a non cambiare: se la facciamo nostra, diventa una gabbia. Come è accaduto a Marta e alla sua amica del cuore, Romina. Si conoscono dalla scuola e condividono tutto, dalle confidenze al forte sovrappeso. Quando Marta si innamora, ricambiata, di un uomo sposato e, consumata da una passione mai provata prima, dimagrisce, Romina non accetta il cambiamento, cioè di occupare un ruolo minore nella sua vita. Teme di restare sola. Iniziano i litigi, i musì lunghi, le scenate. «*Lui è l'uomo sbagliato, lo dico per te!*». Marta dovrà alla fine prendere le distanze da lei e da questo suo atteggiamento, con grande dolore ma con fermezza, per non perdere il suo nuovo amore, né la sua forma fisica. Sì, anche le amicizie possono diventare zavorre e costruire legami appiccicosi fatti di dipendenza e sensi di colpa, sentimenti tra i più ingrassanti che esistono perché portano a cercare consolazione nel cibo. Ma tutte le relazioni diventano "pesanti" quando ad alimentarle non è più la passione ma l'abitudine, la ricerca di sicurezze, le autocensure, le dipendenze emotive, il continuo assorbire la negatività altrui, la rassegnazione, la paura di perdere l'affetto degli altri. Solo chi sa conservare autonomia e non si "siede" nei rapporti, non mette su chili. Le relazioni che non fanno ingrassare sono quelle composte da individualità che restano tali, che non si annullano e non si fondono mai del tutto nei rapporti con gli altri. Occorre coltivare i propri spazi e interessi, dosare i momenti di condivisione con quelli di solitudine. Solo così il benessere è assicurato e il sovrappeso non verrà a trovarci. ■

Le soluzioni

Sciogli i nodi e riempi di libertà i tuoi rapporti

SE NON ESPANDI LE TUE CAPACITÀ, SI ESPANDE IL CORPO! NON SI TRATTA DI ROMPERE CERTI LEGAMI DIVENTATI LIMITANTI, MA DI IMPARARE ASSIEME A VIVERLI SENZA MAI RINUNCIARE A REALIZZARE TE STESSA

Le emozioni sono dimagranti

Sappiamo che ingrassare è principalmente un fatto psicologico e dipende dal rapporto che abbiamo con le emozioni. Le emozioni sono il nostro nutrimento interiore, non possiamo farne a meno. Se si spengono il centro della fame, situato nel cervello, ci porta a mangiare di più per garantirci il piacere, le gratificazioni, le emozioni di cui abbiamo bisogno, di cui abbiamo "fame".

Ti senti spenta? Basta un'idea per riaccendere il tuo fuoco

La prima "idea grassa" da togliersi dalla testa è che la vita sia "tutta qui", idea tipica dei matrimoni soffocati dalle abitudini, senza mai scatti, colpi di testa, senza fantasia. Affondiamo nella rassegnazione e ingrassiamo. Invece basterebbe una novità a rianimarci. Ciò che conta per dimagrire è uscire dal "personaggio grasso" che siamo diventati.

• **FAI DUE COSE SOLO TUE** Ogni giorno fai almeno due cose che ti interessano davvero e che ti fanno stare bene. Due cose che fai solo per te. All'inizio può essere difficile, ma col tempo diventa un contagio: orienti tutta la tua psiche finalmente verso il piacere. Fioriranno nuove idee e il corpo perderà peso.

• **COSA NON FAI PIÙ?** Chiudi gli occhi e cerca di ricordare: «Cosa facevo 10, 20, 30 anni fa che mi faceva stare bene? Un interesse, uno sport, un'attività. Perché l'ho messa da parte?». È la tua parte preziosa! Disegnare, scrivere, recitare, ballare... Qualsiasi cosa può farti cambiare personaggio.

• **LA PREGHIERA DEL MATTINO** Ogni mattino domanda a te stessa: «Mi vengono in mente cose nuove da fare? Ho idee a cui non avevo mai pensato? Oppure ogni giorno ripeto solo gli stessi pensieri?». Se rimugini solamente su casa, figli, e lavoro, l'inconscio ti costringe a rompere questi schemi eccessivamente ripetitivi con le abbuffate.

Allarga i tuoi spazi e il cibo non sarà più l'unico piacere

Quando ingrassiamo il corpo si espande. Più si restringono gli spazi interiori di libertà, più il corpo compensa questa perdita allargando gli spazi fisici. Se sparisci tu, arriva il grasso. È ora di invertire il meccanismo.

• **NON FARE COME TUTTI** Quante volte, nelle cose che fai, puoi dire di essere veramente tu? Quante volte cedi a comportamenti "standard"? Parli come la brava moglie, usi la cortesia di facciata coi parenti, ingoi invece di sbottare...

• **IMPARA A DIRE QUALCHE NO** Finché vivi ogni no agli altri con un tale senso di colpa da rinunciarvi, conferisci loro un potere infinito su di te. Ma anche tu hai i tuoi desideri. Per conquistarli devi, tu per prima, pensare di averne il diritto.

• **CURA IL TUO ASPETTO** Smetti di fissarti solo sui problemi famigliari e riscopri la tua femminilità. Sentirsi belle è un farmaco per l'anima e per il metabolismo.

Sai prendere le da chi **ti ruba** **l'energia?**

CHI CI CHIEDE FAVORI E CHI CERCA UNA STAMPELLA CUI APPOGGIARSI,
CHI CI VUOLE PERFETTE E CHI CI USA: SAI "STACCARTI" DA TUTTI LORO?

di Maria Grazia Tumminello, psicologa e psicoterapeuta

I rapporti con gli altri sono i fili di cui è tessuta la nostra vita. Non possiamo farne a meno. Ci danno sicurezza, affetto, stimoli. Gli altri sono uno specchio in cui ci riflettiamo, ma non sempre l'immagine che ci rimandano ci giova. Molti di noi sono sensibili alle critiche, altri sono esposti ai ricatti sentimentali e c'è chi cerca una stampella cui appoggiarsi per supplire a ciò che gli manca. Spesso le relazioni sono più fonte di stress che di gratificazione: succede quando perdiamo la centratura in noi stessi e cominciamo a essere in balia dei figli che ci impongono capricci e bisogni, di un partner che ci chiede aiuto e sostegno, di un capo che ci vuole perfetti e sempre disponibili. Accontentare tutti è impossibile, eppure ci proviamo. Ma quel che otteniamo può essere un esaurimento delle nostre energie vitali e... chili in più. Più siamo scontenti, frustrati e più ricorremo al nostro primo rimedio contro l'infelicità: il cibo. E tu trai nutrimento o fame dalla relazione con gli altri? Rispondi alle domande del test e scopri quali dinamiche scatenano, in te, la fame nervosa.

1**Una coppia litiga per strada**

- A. Provi tristezza per loro ☐
- B. Ti ricordano qualcuno di familiare ☐
- C. Perché non lo fanno a casa? ☐

2**Il tuo capo è di pessimo umore**

- A. Cosa gli hai fatto? ☐
- B. Lo eviti ☐
- C. Gli passerà ☐

3**Il tuo amico, abbandonato dalla fidanzata, ti tiene ore al telefono**

- A. Lo ascolti: soffre! ☐
- B. Gli presenti qualcun'altra ☐
- C. Gli consigli una psicoterapia ☐

4**Il tuo bimbo vuole dormire nel lettone**

- A. Ha paura, non puoi lasciarlo solo ☐
- B. Quando crescerà gli passerà ☐
- C. Lo accompagni nel suo lettino e stai un po' con lui ☐

Il profilo che ti corrisponde è quello

distanze

Restare
immersa nelle
richieste altrui
ti fa perdere di
vista te stessa

- 5** **Gli amici sono**
- A. Una piantina da annaffiare ☐
 - B. Un alter ego ☐
 - C. Qualcuno con cui scambiare alla pari ☐

- 6** **Un tuo collega ti chiede continui favori**
- A. Lo accontenti: non sai dire di no ☐
 - B. Verrà il tuo turno ☐
 - C. Gli fai capire che deve fare da solo ☐

- 7** **Di cosa è fatto l'amore?**
- A. Di cure e attenzioni ☐
 - B. Di fedeltà e condivisione ☐
 - C. Di libertà e passione ☐

- 8** **Sei da poco uscito da una relazione sofferta**
- A. Cerchi il conforto degli amici ☐
 - B. Piangi e ti riprometti: mai più ☐
 - C. Hai bisogno di stare un po' da sola ☐

- 9** **Quale di queste situazioni ti evoca più tristezza?**
- A. Andare al ristorante da soli ☐
 - B. Andare in vacanza con estranei ☐
 - C. Una chat per single ☐

- 10** **Il tuo partner non può più bere caffè**
- A. Tu lo bevi lo stesso, sentendoti in colpa ☐
 - B. Ci rinunci anche tu ☐
 - C. Si abituerà ☐



al quale hai dato più preferenze: gira pagina e scopri i consigli su misura per te

TROVI PIÙ
RIVISTE
GRATIS

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

Non dimenticare cosa vuoi e non aver paura di chiederlo

Se desideri qualcosa, fallo sapere apertamente a chi ti circonda



MAGGIORANZA di A

MOLTO SENSIBILE, TI FAI CARICO DI CIÒ CHE NON TI SPETTA

Che tipo sei

Una persona sensibile, attenta e rispettosa di chi ti sta attorno. Nelle relazioni investi tutte le tue risorse: sei sempre pronta ad aiutare, ad ascoltare, a venire incontro. Spesso crei rapporti sbilanciati: tu dai e l'altro prende.

Il tuo punto di forza: la comunicazione

Riesci a metterti nei panni degli altri e a condividere interessi, dispiaceri, gioie. Sei sincera, umana ed estremamente tollerante.

Il tuo punto debole: sei influenzabile

Basta una critica per metterti in discussione, un sopracciglio alzato per chiedere scusa. La tua influenzabilità dipende dalla poca consapevolezza del tuo valore e dalla mancanza di confini tra te e gli altri.

Che cosa scatena fame

Sei brava a soddisfare i bisogni degli altri ma i tuoi rimangono indietro. Il cibo riempie la tua voglia di attenzioni, che non sai chiedere direttamente.

Che cosa ti aiuta

- Coltiva un interesse senza dividerlo.
- Anche se ti costa, prova a dire qualche no.
- Non contraccambiare per forza.
- Chiedi apertamente quel che desideri.
- Concentrati su te stessa e chiediti: cosa voglio io?

MAGGIORANZA di B

AFFETTUOSA E FEDELE, SEI PERÒ TROPPO DIPENDENTE

Che tipo sei

Una persona affettuosa e fedele, legata alla tradizione e alla famiglia che ha nella coppia il suo fulcro. Gli altri sono il tuo punto di riferimento, il tuo porto sicuro e tu fai di tutto per non perderli. Sacrifici e rinunce, però, ti fanno sentire in credito.

Il tuo punto di forza: prevenire i bisogni

Sai prenderti cura dell'altro e prevenirne i bisogni. Nelle amicizie e nel lavoro ti riveli leale e collaborativa, ma tendi a stabilire rapporti esclusivi.

Il tuo punto debole: la dipendenza

L'attaccamento nasconde bisogni infantili: rassicurazione, sostegno, aiuto. Ciò crea un rapporto sbilanciato che somiglia a quello tra genitore e figlio e che ti espone ad ansia e gelosia.

Che cosa scatena fame

Basta una lite o un po' di tensione a farti sentire abbandonata. Una posizione che favorisce un meccanismo di difesa altrettanto infantile: mangiare.

Che cosa ti aiuta

- Frequenta amicizie che siano solo tue.
- Coltiva un hobby che all'altro non piace.
- Non delegare, fatti insegnare.
- Non dirgli tutto: mantieni alcuni piccoli segreti.
- Non chiedere consigli e approvazione per tutto.

MAGGIORANZA di C

AUTONOMA ED EQUILIBRATA, MANTIENI I TUOI SPAZI E... LA LINEA

Che tipo sei

Una persona socievole e amante della compagnia che sta molto bene anche sola, anzi ha bisogno di alternare i momenti di socialità con altri di contatto con se stessa, in cui ricaricarsi coltivando i propri interessi.

Il tuo punto di forza: stai bene con te stessa

I rapporti con gli altri sono uno scambio che ti arricchisce, fondato su affinità e curiosità, non bisogno. E quando vuoi qualcosa, lo chiedi apertamente. Le critiche sono ben accette se hanno un fondamento, se no tornano al mittente.

Il tuo punto debole: non da tutti vieni capito

La tua autonomia può essere scambiata per freddezza o distacco o anche per mancanza di disponibilità, soprattutto da parte di chi vorrebbe manipolarti o tenerti legato. Ma più che per te questo è un problema per gli altri.

Il segreto della tua linea

- Ti nutri di interessi.
- Ti metti alla prova.
- Metti te stessa al centro e ti senti libera di dire no.
- Hai scambi alla pari evitando rancori e crediti.

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

Quando è il viso a diventare troppo rotondo

IL VOLTO CHE CAMBIA FORMA È UNA MASCHERA CHE NASCONDE QUELLO CHE SEI: DEVI USCIRE DA RUOLI CHE NON TI APPARTENGONO

Con la consulenza di Vittorio Caprioglio, medico psicoterapeuta

L'ingrossamento della parte alta del corpo e in particolare del volto può manifestarsi a qualunque età, ma più spesso compare durante la gravidanza e in menopausa, quando il mutamento dell'assetto ormonale può determinare una diversa distribuzione dei ristagni di liquidi e del grasso. In alcuni casi il resto della silhouette non cambia forma, talvolta invece si appesantisce: è come se l'energia migrasse in alto e lì trovasse una specie di "tappo" che le impedisce di scorrere in maniera naturale. A livello psicosomatico, il viso grasso è il sintomo di un ingorgo. Vorresti esprimere te stessa, ti piacerebbe che si leggesse sul tuo viso quello che sei veramente, ma qualcosa ti blocca: così la tua energia vitale (la stessa che mantiene attivo il metabolismo) s'ingolfa nella materia e lì ristagna. Il viso, infatti, è il riflesso dell'anima ma anche del tuo modo di pensare e, quando cambia forma, significa che qualcosa a livello mentale si sta modificando: un eccesso di abitudini, di preoccupazioni e di pensieri sempre uguali deformano i tuoi lineamenti e pongono sul tuo volto una maschera che nasconde ciò che sei veramente. ■

La lettura psicosomatica

Durante la fase di crescita, in gravidanza e menopausa

- **In fase di crescita**, un viso "grasso" e ingrossato, con lineamenti appesantiti e occhiaie, indica un ingorgo di forze che non riescono a trovare una propria via espressiva e dunque premono dal collo in su come un tappo di champagne. Questo vale anche quando si sta cercando la propria strada o, più avanti con l'età, si desidera un cambiamento.
- **Se il viso s'ingrossa durante la gravidanza**, significa che la tua individualità è assorbita dall'essere madre. Ti sei totalmente identificata nella maternità e il tuo viso lievita proprio come lievita il ventre. La tua mente e il tuo corpo sono una cosa sola, impegnati nella gestazione.
- **Se il volto si gonfia in menopausa**, vuol dire che non sai come utilizzare l'energia che - con la fine del ciclo - dall'utero migra verso l'alto, nelle aree cerebrali. In realtà, ora che non puoi più generare con la pancia, potresti diventare più creativa con la testa, ma non ce la fai.

Il consiglio in più

Una dolce carezza, con un poco di crema

Per sgonfiare il viso, devi accelerare il metabolismo mentale e rimettere in movimento i tuoi pensieri. Per riuscirci, prova a modificare le tue abitudini. E tra le novità prova ad applicare sul viso una crema, con una nuova consapevolezza: dedicati al massaggio del viso, dei suoi contorni, accarezza con le mani i limiti della mascella e dell'ovale. Compi questi gesti molto lentamente e a occhi chiusi:

soffermati sulle parti più tonde e abbondanti. Il massaggio ha lo scopo di far irradiare e rimettere in circolo l'energia bloccata da un'eccessiva razionalità. La tua parola d'ordine da oggi in poi sarà "deregulation", meno regole e meno rigidità. Perché solo se soffi l'energia della novità dentro la tua vita, si scioglieranno i ristagni mentali ed emotivi che sono all'origine del gonfiore che ti impedisce di mostrare il tuo vero "volto".

La cedevolezza che ti neghi trova il suo spazio tra la testa e il collo

Il doppio mento

La debolezza che nascondi

Il grasso che si raccoglie sotto alla mandibola è tipico di chi offre agli altri un'immagine dura e vincente, cercando di nascondere tristezza e debolezze. La cedevolezza trova posto in quella parte del volto che è una "zona di passaggio" fra la testa (legata alla razionalità) e il collo (collegato alla corporeità). È la zona in cui si raccolgono le emozioni soffocate, quelle che nascondiamo: il doppio mento manifesta il desiderio inconscio di lasciarsi andare agli istinti, alla parte meno aerea e più terrena di noi, quella che sacrifichiamo di più.

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.

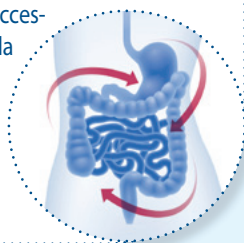
**INCONTRI A NUMERO CHIUSO
Prenotazione obbligatoria**

CURA L'INTESTINO E DIMAGRISCI

a cura della dott.ssa Pamela Scarlata

L'intestino umano è costituito da centomila miliardi di batteri, che idealmente dovrebbero andare d'accordo tra di loro ed essere in un giusto equilibrio di numero. Diversi fattori (farmaci, diete scorrette, stress) alterano questo ecosistema intestinale portando a disbiosi, direttamente collegata con il sorgere di problemi quali: gonfiore addominale eccessivo, stipsi, colon irritabile, problemi alla pelle, obesità, diabete, asma, allergie ed intolleranze.

È possibile studiare il mondo intestinale di ognuno di noi e correggerlo con determinati alimenti e specifici batteri.



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 MAGGIO

Attiva la molecola killer del grasso

È lei che riaccende subito il tuo metabolismo

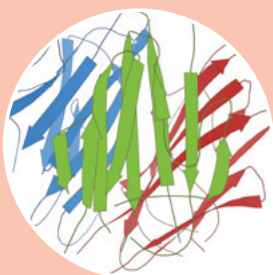
SI CHIAMA ADIPONECTINA ED È GIÀ PRESENTE NEL TUO CORPO.
IL SUO COMPITO È PROPRIO QUELLO DI ELIMINARE
I CHILI DI TROPPO: **SCOPRI COME METTERLA AL TUO SERVIZIO**

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

Una molecola, nel nostro corpo, ha la funzione specifica di eliminare i grassi. È dunque l'alleata migliore se vuoi dimagrire: il suo nome è adiponectina, un termine che potremmo tradurre proprio come "killer del grasso". Si tratta di un ormone proteico che regola alcuni processi metabolici che favoriscono la perdita di peso, come l'utilizzo dei grassi per produrre energia e il modo in cui il nostro corpo assimila gli zuccheri

e i carboidrati. Scoperta solo di recente, l'adiponectina si sta rivelando in grado di spiegare perché molte diete, anche rigorose, falliscono, smettendo di funzionare dopo i primi risultati positivi: non rispettano le regole che attivano il suo potere dimagrante. L'obiettivo del programma che ti proponiamo questo mese è attivare questo bruciagrassi naturale che hai dentro di te, in modo da eliminare quei chili che finora non sei riuscita a smaltire.

IL PROGRAMMA CHE FUNZIONA!



Scopri come agisce questa preziosa molecola: attacca il grasso e lo smaltisce a pag. **42**



Bastano 5 giorni per farla entrare in azione mangiando così a pag. **44**



Con schisandra e tè matcha i risultati sono ancora più evidenti a pag. **46**



E se vuoi dimagrire ancora, ecco i 5 consigli da seguire per un mese a pag. **48**





Come agisce: l'adiponectina **attacca e smaltisce** il grasso che hai accumulato



QUESTA MOLECOLA SPINGE
IL CORPO A CONSUMARE
LE RISERVE ADIPOSE PER
PRODURRE ENERGIA: È QUESTO
IL VERO MODO PER RIATTIVARE
IL TUO METABOLISMO

Se vuoi finalmente smettere con le diete che ti obbligano a contare le calorie e a pesare tutto quello che mangi ora hai un'arma in più: attivare l'adiponectina, la molecola che è capace di bruciare i grassi e stimolare il tuo metabolismo. Grazie a lei il tuo corpo comincerà ad attaccare le riserve adipose e tu vedrai calare il tuo peso, in modo costante e regolare. Ma come funziona?

«Questa molecola - spiega il professor Emilio Minelli - viene prodotta direttamente dalle cellule adipose e ha lo scopo di attivare il dimagrimento: più ne produci e più peso perdi. Il grasso nel nostro organismo è senz'altro una riserva energetica ma, quando è troppo, è anche un peso e una fonte di infiammazione, di cui è bene liberarsi. Proprio questo è il ruolo dell'adiponecti-

**Più alti sono
i livelli di
adiponectina
nel sangue
più si è magri**

na. È la molecola dei nostri antenati cacciatori che dovevano essere magri e forti per cacciare e che sarebbero stati rallentati dai chili di troppo». E la cosa più bella è che per farla entrare in funzione non devi stare a dieta, ma mangiare! Per attivarsi infatti ha bisogno di alcuni nutrienti, innanzitutto le proteine

e i grassi buoni, che devono arrivare nelle giuste quantità.

«È questa la grande differenza tra una semplice dieta e un programma che attiva il metabolismo sfruttando l'adiponectina - conclude il dottor Minelli -: nel primo caso si dimagrisce, ma il corpo resta in modalità "accumulo" e quindi appena si sgarra tutto quello che si è perso lo si recupera. Nel secondo caso si dimagrisce e non si accumula più».

COSA ACCADE

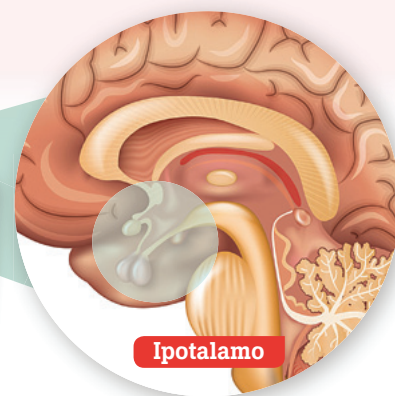
Comunica con l'ipotalamo e dà il via al dimagrimento

Ormai è chiaro. La chiave del dimagrimento è nel nostro cervello. Anche perché è proprio lì, nella parte più antica del nostro encefalo, che si trova l'ipotalamo, il vero regista del nostro metabolismo. È lui che coordina la secrezione degli ormoni (anche di quelli che ti fanno perdere peso), il senso della fame, ma anche il tono dell'umore, che quando è basso ti fa mangiare di più. Ed è proprio con l'ipotalamo che comunica l'adiponectina: da lui riceve il "nulla osta" per "svuotare" le cellule adipose del loro contenuto di grassi, utilizzati per rifornire di energia tutto il corpo. Si attiva così una riaccensione del metabolismo che si traduce in una perdita di peso. Ma c'è di più: l'adiponectina riduce l'apporto di grasso al fegato e migliora la sensibilità al glucosio: tutte condizioni che sono collegate al dimagrimento.

IL VANTAGGIO

Mangi 200 calorie ma è come se ne assumessi la metà

Nel piatto ci sono 200 calorie. Le mangi, ma grazie all'adiponectina, è come se ne avessi consumate solo la metà. Facile dimagrire così. Una magia? Quasi. Il fatto è che questa straordinaria molecola agisce su un meccanismo metabolico che trasforma le calorie non in chili che si depositano su cosce e fianchi, ma in calore, che poi si disperde. È insomma il vero segreto di quelli che restano sempre in forma: mangiare ma bruciare in fretta e non accumulare.



Un segnale

viene inviato
dall'adiponectina al cervello
per dare il via
all'eliminazione dei grassi.
Ricevuto l'ok questa
molecola inizia a demolire
le riserve adipose
che nel tempo si sono
raccolte su addome,
glutei e cosce



Ma perché finora non ha funzionato? Ecco cosa la blocca

Se tutti abbiamo l'adiponectina, perché allora finora non ha funzionato? La risposta è semplice. Qualcosa l'ha bloccata. Ecco allora alcuni degli errori più frequenti che ne ostacolano l'azione:

- seguire diete restrittive: se si introducono poche calorie, l'adiponectina non attacherà mai le riserve di grasso che potrebbero servire, vista la penuria di nutrienti che arrivano al corpo;
- un inizio di giornata "magro": all'adiponectina servono proteine e grassi nelle giuste dosi e soprattutto appena ci si sveglia;
- eccedere con gli zuccheri: una dieta ad alto indice glicemico blocca l'adiponectina;
- scarsa attività fisica: per bruciare i grassi l'adiponectina si rivolge soprattutto ai muscoli.



Bastano **5 giorni** per farla entrare in azione: ecco come

DEVI INIZIARE LA GIORNATA CON LE PROTEINE E OGNI GIORNO NON DEVI FARTI MANCARE LA GIUSTA DOSE DI OMEGA 3: È QUESTA LA COMBINAZIONE CHE FA AUMENTARE L'ADIPONECTINA E IL SUO POTERE DIMAGRANTE

Per attivare l'adiponectina basta meno di una settimana. Se per 5 giorni mangerai la giusta combinazione di alimenti (niente di difficile) inizierai a perdere peso, ma soprattutto aumenterai la sintesi di questa preziosa molecola e attiverai i suoi poteri dimagranti. La buona notizia è che per stimolare l'adiponectina bisogna mangiare! Nessuna dieta da fame, nessun buco allo stomaco, ma cibi capaci di fornire, più che semplici calorie, sostanze nutritive mirate. Dobbiamo infatti “convincere” l'organismo a eliminare le proprie riserve di grasso. È come se a noi chiedessero di spendere quello che abbiamo messo da parte sul conto corrente. Saremmo disposti a farlo a fronte di una sicurezza, rappresentata da uno stipendio più che abbondante, che arriva regolarmente e con puntualità. Con l'adiponectina il concetto è lo stesso. Sono necessari, fin dal primo mattino, alcuni alimenti considerati “rassicuranti” dal nostro metabolismo, che convincono il cervello a “scatenare” l'azione dell'adiponectina. Assolutamente non si dovrà scendere sotto le 1200 calorie al giorno, altrimenti è impensabile spingere il corpo a liberarsi dalle scorte di grasso.

La chiave del pro

Mangia le proteine a inizio giornata

C'è una cosa che, più di ogni altra, è necessaria per attivare l'adiponectina: una colazione proteica! Sono questi i nutrienti di cui l'organismo ha bisogno per iniziare a eliminare i grassi: le proteine comunicano infatti che c'è nutrimento per i muscoli, che sono a disposizione cibi che danno forza e quindi è possibile liberarsi delle riserve adipose. Il fatto di mangiarle al mattino fa la differenza: a inizio giornata il metabolismo riparte e l'adiponectina inizia il suo lavoro. Cosa mangiare? Tra le proteine più nobili e leggere vi sono quelle dell'albume dell'uovo: puoi preparare una frittata con tre o quattro bianchi. In

alternativa 50 grammi di salmone

affumicato, o due o tre fette di tacchino o prosciutto cotto

sgrassato. Altrettanto indicati formaggio fresco o la ricotta.

Un poco di carboidrati sono necessari: ti basteranno due gallette di mais. E poi tè,

caffè, meglio senza zucchero.



E poi, ogni giorno Due cucchiaini di olio di semi di lino

C'è un'altra classe di nutrienti che influenza positivamente i livelli di adiponectina: gli Omega 3. Questi acidi grassi essenziali aumentano la concentrazione della molecola bruciagrassi e, nonostante siano appunto dei grassi loro stessi, favoriscono la perdita di peso. Sono molti gli studi che hanno evidenziato come gli Omega 3 aumentino i livelli di adiponectina: è necessario però consumarli ogni giorno. Il modo più facile è utilizzare l'olio di semi di lino, che è costituito per il 50% proprio da Omega 3. Scegline uno che sull'etichetta risporti la dicitura "da frigo": questo garantisce la corretta conservazione degli Omega 3, che sono molto deperibili. Puoi utilizzarne un paio di cucchiaini sull'insalata o come condimento, rigorosamente a crudo, sulla pasta o sulle verdure. Altre fonti di Omega 3 sono le noci e il pesce (portalo in tavola almeno 3 volte a settimana) e anche le alghe.



La tua fonte
quotidiana
di grassi
buoni

gramma



Devi evitare i picchi glicemici

Pasta o riso mai come unica portata

Un altro dei segreti per attivare l'adiponectina è non consumare pane, pasta o dolci, da soli. È necessario insomma seguire una dieta a basso indice glicemico. Zuccheri e carboidrati non associati a proteine o grassi impediscono alla nostra molecola di entrare in azione e in più si trasformano facilmente in grasso, per azione di un altro ormone, l'insulina. Quindi a pranzo e a cena, associa 50-60 grammi di pasta o riso a un filetto di pesce, oppure a della carne. Tra i cereali scegli la quinoa o il kamut, che hanno un indice glicemico più basso rispetto al riso o alla pasta. Alla sera l'ideale è una minestra di legumi, che hanno sia una quota proteica che di carboidrati, o in alternativa proteine verdi come il tofu. No alla frutta da sola: accompagnala a qualche noce o mandorla oppure, per lo spuntino, preferisci uno yogurt greco o intero.





E con la **schisandra** e il **tè matcha** hai risultati ancora più rapidi ed evidenti

QUESTI ESTRATTI VERDI AUMENTANO ULTERIORMENTE I LIVELLI DI ADIPONECTINA E NE POTENZIANO L'AZIONE. IL DIMAGRIMENTO SARÀ VISIBILE SUI PUNTI CRITICI COME PANCIA, FIANCHI E GAMBE

Grazie alla colazione proteica, agli Omega 3 e a una dieta che bilancia sempre l'impatto glicemico dei carboidrati hai creato le condizioni perfette perché l'adiponectina entri in azione e bruci il grasso. Ma puoi fare ancora qualcosa per avere un dimagrimento maggiore e risultati evidenti soprattutto

su pancia, glutei e gambe. Puoi servirti di due alleati naturali che aumentano direttamente i livelli di adiponectina, è questo il caso del tè matcha, e che ne rendono l'azione più facile, come fa invece la schisandra. Questo ti permetterà di accelerare il tuo metabolismo, favorendo il consumo di grasso. Oltre a dimagrire, ti sentirai anche vitale, più forte e più resistente allo stress.



Il tè matcha

Due tazze al giorno per bruciare di più

Il tè matcha è un tè verde di origine giapponese. E se il tè verde fa bene il metabolismo, il matcha è benefico 137 volte di più, tale è la sua superiorità nel contenuto di antiossidanti e principi attivi. La concentrazione di epigallocatechina gallato, la sostanza che rende prezioso il tè verde, è altissima ed è proprio questo a favorire l'aumento dei livelli di adiponectina. Grazie al tè matcha aumenti la termogenesi, ovvero la produzione di calore

Queste
bacche cinesi
tonificano
anche
i muscoli



La schisandra

Un vero acceleratore metabolico

Per creare le condizioni affinché l'adiponectina possa svolgere al meglio il suo lavoro di "killer dei grassi" è utile sostenere il livello del metabolismo. A questo serve la schisandra, una pianta di origine orientale il cui nome cinese è Wu wei zu. Ha piccole bacche rosse, riunite in una spiga, che da secoli vengono utilizzate per migliorare il tono e l'energia del corpo. La schisandra, in particolare, agisce a livello dei mitocondri, le centrali energetiche delle cellule, e aumenta la muscolatura: così scatta lo stimolo per la secrezione di adiponectina.

Prendila in capsule

Il modo più facile e pratico di prendere la schisandra è quello di ricorrere alle capsule di estratto secco. In questi cinque giorni di attivazione dell'adiponectina assumi tre capsule di schisandra da 300 mg (al 2% di schizandrina), per tre volte al giorno, in occasione dei pasti. Se vuoi puoi continuare l'assunzione di schisandra per tutto il mese.



attraverso l'utilizzo dei grassi. Si tratta di un tè molto particolare, che viene lavorato a mano e ridotto in polvere: questo trattamento, che consente di godere del 100% della foglia del tè, lo rende oltremodo efficace per la perdita di peso. Oltre a innalzare i livelli di adiponectina e ad aumentare il metabolismo, il tè matcha contrasta il senso di fame e favorisce l'eliminazione dei liquidi in eccesso. Nei cinque giorni di questo programma bevi due tazze di tè matcha al giorno (lo trovi in erboristeria o nei negozi di alimentazione naturale): contiene caffeina (anch'essa potente bruciagrassi), quindi è preferibile berlo al mattino e a inizio pomeriggio.



Ecco come si prepara

Metti un cucchiaino di polvere di tè matcha in una tazzina (meglio se bassa e rotonda) di acqua bollente e mescola con il tipico chasen, un frustino di bambù, o con una forchetta. Stempera bene la polvere, e mescola in modo che si formi una bevanda spumosa. Può essere addolcito o bevuto al naturale.



Vuoi continuare a dimagrire? Segui questi **5 consigli** per tutto il mese

CONTINUA A SFRUTTARE L'AZIONE DELLA MOLECOLA BRUCIAGRASSI
CON UNA STRATEGIA UTILE SE I CHILI DA SMALTIRE SONO UN PO' DI PIÙ

Hai attivato l'adiponectina con 5 giorni di dieta e con l'aiuto del tè matcha e della schisandra. Ora, soprattutto se i chili che hai da smaltire sono più di due o tre, è importante che tu continui a far lavorare questa molecola bruciagrassi. Per farlo ti proponiamo cinque consigli da seguire durante tutto il mese, per ottenere una perdita di peso ancora più consistente. Anche perché una volta iniziato il processo di dimagrimento, è ancora più facile produrre adiponectina, la cui presenza nel sangue è inversamente proporzionale alla quantità di grasso che abbiamo. Continuare a sintetizzarla è dunque una garanzia di risultati che si mantengano nel tempo. Ecco dunque 5 consigli, alimentari e no, per mantenere alti i livelli di adiponectina e mantenere attivo il tuo metabolismo. ■

**In tavola
porta noci
brasiliane,
pere e lievito
di birra**



1 Fai scorta di cibi che contengono **cromo**

C'è un minerale che aiuta il metabolismo in fase di dimagrimento ed è il cromo. È un minerale di cui abbiamo bisogno in piccolissime quantità, ma ha la capacità di influenzare positivamente il metabolismo e aiuta a trasformare carboidrati, proteine e grassi in energia. Inoltre contribuisce al mantenimento dei corretti livelli di glucosio nel sangue, cosa che, come abbiamo visto, è essenziale per favorire l'azione dell'adiponectina. L'alimento nel quale troviamo la maggior quantità di cromo sono le cozze, ma esso è presente anche nelle noci del Brasile, nelle pere, nel lievito di birra (puoi usare quello in scaglie al posto del formaggio), negli asparagi e nelle nocciole.



2 Bevi una tazza di Oolong

Nei primi 5 giorni del programma ti abbiamo consigliato di bere il tè matcha. Poi puoi sostituirlo (o alternarlo) con un altro tè che aumenta i livelli di adiponectina e dà sprint al metabolismo, il tè Oolong: a confermarlo è uno studio della University Medical School di Osaka che lo ha considerato efficace in caso di sovrappeso. Conosciuto anche come "Drago nero", questo tè è semifermentato e leggermente tostato. Lo puoi trovare in erboristeria ed è sufficiente un'infusione di 5 minuti per prepararlo. È perfetto se tra un pasto e l'altro senti la voglia di spizzicare.



3 Allenati "a scatti"

L'attività fisica è il giusto complemento della dieta, ma per attivare l'adiponectina c'è un tipo di movimento più indicato di lunghe ore di palestra. Si tratta di un allenamento che potremmo definire "a scatti", con momenti ad intensità alta, che possono essere rappresentati da tre o quattro minuti di corsa veloce ripetuti più volte, oppure da un paio di rampe di scale fatte più in fretta che si può. È questo il tipo di movimento proprio dei nostri antenati cacciatori, quelli che sfruttavano al massimo l'azione dell'adiponectina per liberarsi dal grasso che avrebbe rappresentato un intralcio nella caccia. Controproducenti invece le lunghe sessioni di allenamento, soprattutto se associate a una dieta ipocalorica. In queste condizioni l'adiponectina non avrà mai il via libera per attaccare il grasso: la fatica e le poche calorie introdotte impongono un risparmio energetico che rallenterà la perdita di peso.



4 Aumenta il consumo di broccoli e spinaci

Sì, ci vogliono i broccoli. Questi ortaggi contengono infatti acido lipoico, che favorisce la perdita di peso, migliora il metabolismo (soprattutto quello di zuccheri e carboidrati) e mantiene sotto controllo la glicemia. Utilizzali come contorno, cuocendoli al vapore per non più di 5 minuti, ma utilizzali anche crudi in centrifugati verdi: puoi associarli agli agrumi, mangiando anche tre o quattro semi oleosi. L'acido lipoico lo trovi anche negli spinaci: puoi usare quelli piccoli e freschi in insalata, con noci e olio di semi di lino.

5 Una volta alla settimana, mangia quello che vuoi

Ebbene sì, anche un giorno alla settimana di libertà dalle indicazioni dietetiche fa dimagrire. E lo fa dando un segnale positivo alla produzione di adiponectina: è questa una delle rassicurazioni di cui ha bisogno il tuo metabolismo per bruciare più grassi. Niente paura: un pasto o due con più calorie del solito non ti farà riacquistare i chili persi. Al contrario, l'errore da evitare è saltare i pasti: in questo caso la reazione del metabolismo è immediata, l'adiponectina si blocca e si ritorna alla modalità "accumulo".



LE RIVISTE

IN EDICOLA

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

Dimagrire



Dimagrireextra



Alimentazione Naturale



Riza Psicosomatica



Salute Naturale



Curarsi Mangiando



Salute Naturale Extra



Mandala Therapy



PerdiPeso



Riza Scienze



MenteCorpo



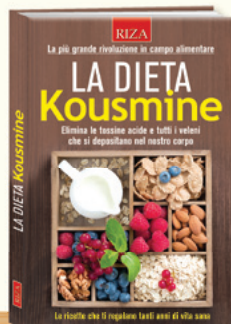
Li trovi in edicola oppure ordinali a Edizioni Riza - Tel 02/5845961

LE SOSTANZE PIÙ UTILI PER PERDERE PESO



Vitamine, minerali, fibre e principi attivi ricavati dalle piante sono potenti alleati del dimagrimento: attivano il metabolismo, spengono la fame, eliminano i cuscinetti e la ritenzione idrica. In edicola con Dimagrire e da solo dal 20 aprile 2016

GLI ALIMENTI GIUSTI PER STARE IN SALUTE



Il metodo studiato dalla dottoressa Kousmine per evitare le malattie e mantenersi in linea: i cibi da preferire e quelli da ridurre, i menu, le ricette e il programma da seguire ogni giorno. In edicola con Dimagrire e da solo dal 20 aprile 2016

LE VIRTÙ DELLE PIANTE RACCHIUSE NEGLI OLI



Gli oli essenziali sono un concentrato potentissimo delle proprietà dei fiori, dei semi, delle radici e delle cortecce. Nel libro la descrizione delle capacità di varie essenze e i consigli per usarle bene. In edicola con Salute Naturale e da solo dal 26 aprile 2016

LE REGINA DEI CEREALI



L'avena è un alimento antichissimo riscoperto in età recente per le sue numerose proprietà: è ricco di vitamine e minerali, dà energia, riduce il colesterolo e la glicemia, placa l'ansia e fa dimagrire. In edicola con Salute Naturale e da solo dal 26 aprile 2016

RIDERE FA BENE AL CORPO E ALLA PSICHE



Ridere stimola i neuroni e risana il corpo; libera dallo stress e dagli schemi rigidi; favorisce la circolazione e aumenta le autodifese; i consigli per imparare a ridere e stare meglio. In edicola con Riza Psicosomatica e da solo dal 30 aprile 2016

TIENI LONTANO IL RISCHIO DI INFARTO E ICTUS



Tutto quello che serve sapere sul colesterolo, per mantenere sane le arterie ed evitare malattie cardiocircolatorie: come ridurre i valori con i cibi, i rimedi verdi, il movimento e le tecniche antistress. In edicola con Riza Psicosomatica e da solo dal 30 aprile 2016

LE PROPRIETÀ DI BICARBONATO E LIMONE



Bicarbonato e limone hanno tantissime proprietà utili per la salute e la bellezza. Sono efficaci anche per la cura della casa. In questo libro i consigli pratici per sfruttarli al meglio. In edicola da solo dal 12 aprile 2016

ALLIEATO DELLA LINEA E DELL'INTESTINO



È possibile sfruttare le numerose proprietà nutritive e curative dello yogurt come base per un programma dimagrante. Tutti i consigli per fare dello yogurt un minipasto equilibrato e saziante. In edicola da solo dal 29 aprile 2016

VIA GONFIORI E GRASSO ADDOMINALE

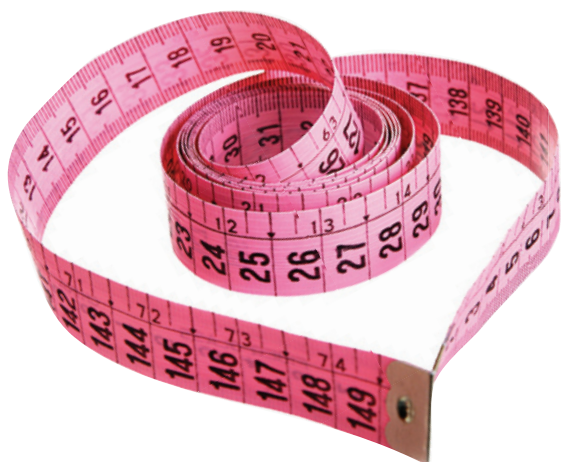


Il segreto di una pancia piatta e tonica? Mantenere l'intestino sano e adottare una dieta che tenga sotto controllo gli zuccheri. Così puoi risolvere radicalmente il problema e ritrovare una linea perfetta. In edicola da solo dal 5 maggio 2016



SOTTO LALENTE

Lo dice la scienza: dormire ti fa snella



RIPOSARE BENE FA DIMINUIRE LA FAME, RIDUCE L'INDICE DI MASSA CORPOREA E REGOLA GLI ORMONI CHE DEMOLISCONO LE CELLULE ADIPOSE. ECCO LE REGOLE PER FARE DEL SONNO IL TUO ALLEATO NELLA LOTTA AI CHILI DI TROPPO

Non è un sogno: dimagrire dormendo è possibile. La relazione tra corretto riposo e perdita di peso è ormai dimostrata da numerose ricerche scientifiche. Rispettando il ciclo sonno-veglia si mantiene un equilibrio metabolico che è essenziale per contrastare i chili in eccesso. Le ricerche hanno ormai compreso cosa accade: se non si riposa a sufficienza, si crea uno sbilanciamento a livello ormonale che provoca un aumento dall'appetito, in particolare a crescere è il desiderio di cibi ad alto contenuto di zuccheri e grassi, ma si verifica anche una diminuzione del dispendio

calorico e un rallentamento del metabolismo basale, l'insieme delle funzioni che ci mantengono vivi e che consuma, da solo, fino al 75% delle calorie quotidiane. Una delle ragioni che fa del sonno un alleato di chi vuole dimagrire è l'aumento della sintesi della leptina, l'ormone della sazietà, e una diminuzione della grelina, l'ormone che stimola invece l'appetito. Dormire poco e male fa diminuire i livelli di leptina e il segnale di stop all'appetito non viene inviato. Risultato? Si tende a mangiare di più, anche durante il giorno. Insomma ad andare in tilt, con poche ore di sonno, è il delicato meccanismo che ci fa accontenta-

Continua a pag. 54



**Se sogni,
consumi più calorie**

Dormire senza interruzioni garantisce di godere della parte finale del ciclo del sonno, quella in cui sogni di più e in cui, proprio per questo motivo, bruci più calorie.

**Con la melatonina aumenti
il metabolismo dei grassi**

La melatonina, l'ormone del sonno, fa anche dimagrire. Lo studio più importante in questo senso è stato eseguito alcuni anni fa dai ricercatori dell'Università di Granada. L'analisi ha rilevato che la melatonina stimola la produzione del "grasso beige", che aumenta il consumo di calorie e lo smaltimento dell'adipe accumulato. Una teoria che il dottor Michael Breus, conosciuto come "the Sleep Doctor", applica nei suoi programmi dimagranti: «Il sonno rimane uno strumento sottovalutato nell'arsenale di gestione del peso» afferma. La melatonina si può assumere come integratore (nella dose di 1-5 mg al dì), ma il consiglio degli esperti è quello di aumentare l'assunzione dei cibi che la contengono: semi oleosi (in particolare mandorle e semi di girasole), pomodori e finocchi, ciliegie, cardamomo e coriandolo.



L'azione dimagrante

**Una o due volte alla settimana
fai una cena "anticipata"**

La cena è fondamentale per riposare bene. Mangiare troppo o troppo tardi, influisce sulla qualità del sonno. Cenare presto invece attiva un "reset" del metabolismo, una riprogrammazione che spinge l'organismo a bruciare i grassi. Far passare più di otto ore dalla cena alla colazione favorisce la secrezione di GH (somatotropina), che stimola la lipolisi, ovvero l'eliminazione del grasso, e quindi il dimagrimento. Una o due volte alla settimana, organizzati in modo da cenare entro le 19 (e fare colazione per le 8/9) e prepara un pasto leggero: un passato di verdura con olio extravergine e grana seguito da una ciotolina di fragole al naturale o un uovo sodo con insalata e una fetta di pane integrale.





SOTTO LA LENTE

Sonno agitato? Aumenta il desiderio di zucchero e cibo "spazzatura"

➤ Segue da pag. 52

re di quello che abbiamo mangiato. E un esperimento dell'University of Colorado Hospital ha notato anche come dormire poco e male spinga verso il cibo spazzatura.

Meno dormi, più ingrassi

I primi indizi dell'esistenza di un rapporto molto stretto tra ciclo sonno-veglia e alimentazione sono giunti da indagini che mettevano in relazione proprio le ore di sonno e il peso. Una ricerca condotta all'Integrative Cardiac Health Project del Walter Army Medical Center di Washington da Arn Eliasson ha seguito 14 infermiere volontarie, donne che, per la necessità di

lavorare su turni anche notturni, rendevano evidenti gli effetti di uno sfasamento del ritmo circadiano. Quello che è emerso non ha lasciato spazio a dubbi sul fatto che dormire in modo "disordinato" faccia ingrassare: le infermiere che avevano riposato male, che avevano avuto di difficoltà ad addormentarsi avevano un indice di massa corporea più alto rispetto a quelle che, invece, avevano riposato in modo regolare. Ma quanto dormire? Gli esperti sono concordi su sette ore e comunque non meno di sei. Altrimenti, secondo uno studio brasiliano, si rischia di ritrovarsi dopo un anno anche con sei chili in più. ■

I sì e i no a tavola

Ci vogliono lattuga, banane e avena.
Evita invece carne rossa, pomodoro e patatine

Cosa mangiamo alla sera può fare la differenza tra un sonno riposante (e quindi snellente) e una notte agitata. Da prediligere gli alimenti che stimolano la produzione di triptofano, l'ormone antistress, come lattuga e cavolo, albicocche, pesche, mele e banane, cereali integrali (in particolare l'avena), proteine magre e grassi "buoni" (olio extravergine d'oliva in primis). Fanno ingrassare e disturbano il sonno carni rosse, fritti e intingoli (non c'è il tempo di digerirli né di bruciarli, per cui si accumulano). No a pomodoro e formaggi freschi che possono causare reflusso. Di sera, riduci anche il sale e i cibi che lo contengono, come le patatine: trattiene i liquidi e impedisce il rilassamento. Meglio non esagerare con le spezie, in particolare quelle piccanti, stimolanti per il sistema nervoso. No agli alcolici, che danno un iniziale torpore, ma poi alterano il ciclo del sonno.





Il rito serale
che favorisce
la perdita di peso
e concilia
il riposo

La tisana bruciagrassi prima di andare a letto

Per rilassarti prima di andare a dormire ma anche attivare i processi metabolici che agiscono durante il sonno e ti fanno dimagrire, prepara una tisana con zenzero e limone. Lo zenzero è ricco di antiossidanti, ha proprietà antinfiammatorie e digestive e un'azione depurativa e dimagrante, mentre il limone è considerato, in natura, un potente bruciagrassi. Per 250 cl di tisana, usa tre fette di zenzero fresco sbucciato e il succo di mezzo limone. Porta ad ebollizione l'acqua, aggiungi le fette di zenzero e fai bollire per qualche minuto. Spegni il fuoco e lascia raffreddare l'infuso per 10-15 minuti. Filtra e metti il liquido in un grande bicchiere di vetro, aggiungi il succo di limone. Consuma la tisana prima di coricarti, meglio senza dolcificare.

Combatti gli inestetismi con i cosmetici "notturni"

La pelle si rinnova ed è più ricettiva ai principi attivi



La notte è il momento migliore per ridurre grasso e cellulite e per recuperare tonicità. Non è magia, ma scienza. Durante queste ore, infatti, le cellule dell'epidermide si rinnovano e diventano più ricettive ai principi attivi: non dormire a sufficienza infatti predispone a cedimenti e alla più rapida comparsa di rughe. Basterebbe una sola notte in bianco, afferma una ricerca dell'università svedese di Uppsala, per

influenzare la sintesi di collagene ed elastina, due proteine fondamentali per mantenere il tono cutaneo. Per questo molti prodotti snellenti sono pensati proprio per essere applicati di notte. Sfrutta così questi naturali processi biologici: durante la doccia o il bagno serali, effettua uno scrub sfregando sale fino e olio di mandorla sulle zone critiche, poi sciacquati bene. Prima di andare a dormire, prepara un olio dimagrante che agirà mentre dormi: in una vaschetta, aggiungi a due cucchiaini di olio di mandorle dolci 3-4 gocce di olio essenziale di limone, rosmarino o pompelmo, i più efficaci contro cellulite e ritenzione idrica. Applica su cosce e fianchi.



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

[ALIMENTAZIONE]

Dimagrisci mangiando



Ecco i cibi che nutrono il gene della magrezza

Con loro perdi peso
in modo naturale

I nuovi studi scientifici hanno trovato quali sono gli alimenti che hanno lo stesso effetto dimagrante del digiuno e dell'attività fisica. Basta aumentare la loro presenza nella dieta e il dimagrimento è assicurato P. **58**

LA SCELTA GIUSTA

I salumi: quali mangiare e quanto spesso a pag. **62**

L'ALLEATO DEL MESE

Gambe pesanti? È il momento della vite rossa a pag. **66**

PIATTI A CONFRONTO

La crostata. Non rinunciare al dolce. Preparalo così a pag. **69**

MEGLIO BIO

Cellulite addio con gli asparagi a pag. **74**

LE SCHEDE

Sette giorni di "dieta senza" e ti rimetti in forma a pag. **76**

Mangia così e i chili spariscono

Dalla ricerca il metodo che alimenta il “gene magro”

ECCO I 20 VEGETALI CHE AGISCONO SULLE SIRTUINE,
SPECIALI GENI DEL NOSTRO DNA CHE TI FANNO DIMAGRIRE,
PROPRIO COME SE DIGIUNASSI OPPURE FACESSI TANTO SPORT

Perdere peso attivando il “gene magro”. È il nuovo metodo per eliminare i chili di troppo, frutto di anni di ricerche sul Dna e sui meccanismi fisiologici che favoriscono il dimagrimento. Finito anche sulla prima pagina del Times, questo nuovo modo di mangiare si basa sull'utilizzo di alcuni cibi che accendono quelli che i nutrizionisti che l'hanno messo a punto, Aidan Goggins e Glen Matten, chiamano i geni della magrezza, le sirtuine e in particolare il gene Sirt1 (un ruolo importante ha anche il gene Sirt3 presente nelle centrali energetiche delle cellule). Questi geni sono quelli che sono attivati dal digiuno e dall'attività fisica. Il nostro corpo, di fronte alla privazione del cibo, comincia a consumare le proprie riserve di grasso. Allo stesso modo si comporta se lo sottoponiamo a un'intensa attività fisica. Ma né l'uno, né l'altro metodo sono, per la verità, facili da mettere in pratica, né particolarmente piacevoli:

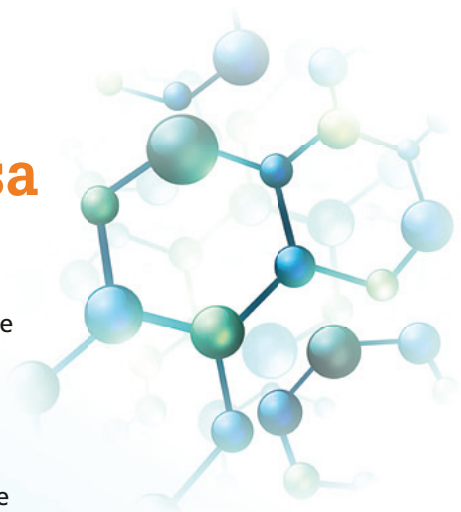
stanchezza, fame, irritabilità sono le prime conseguenze negative che vengono in mente quando si immagina di saltare il pranzo e fare ginnastica. E sono poi queste le ragioni per cui i programmi dimagranti che si basano su un drastico taglio delle calorie e su allenamenti intensivi vengono abbandonati e i chili persi finiscono per tornare. Esistono invece alcuni alimenti (detti appunto cibi Sirt) che portano il corpo a comportarsi come se noi stessi senza mangiare o facessimo molto sport. Il vantaggio è evidente: anziché fame e privazioni, si consuma un piatto ricco di particolari vegetali che spingono l'organismo a bruciare il grasso in modo naturale. Ciò che rende questi cibi tanto speciali,

Continua a pag. 60

Le sirtuine: cosa sono

Il segreto di chi non ingrassa

Le sirtuine sono una serie di geni che intervengono in numerosi processi cellulari e sono capaci di influenzare aspetti importanti come l'utilizzo delle riserve di grassi per produrre energia, ma anche la suscettibilità o meno ad alcune malattie. Sono, in parole povere, il segreto della magrezza e della longevità. La prima sirtuina è stata scoperta nel 1984 nel lievito. Da allora l'interesse suscitato da questi geni e dalle loro funzioni è cresciuto in modo esponenziale. Negli esseri umani esistono sette sirtuine, ma il gene più importante è quello chiamato Sirt1, che è presente in tutto il corpo ed è particolarmente coinvolto nei processi di dimagrimento poiché, tra l'altro, favorisce l'attività degli ormoni tiroidei e migliora l'azione dell'insulina, l'ormone che gestisce i livelli di zucchero nel sangue, uno dei maggiori responsabili dell'aumento di peso.



Il levistico, l'erba degli antichi Romani

Se molti dei cibi in grado di attivare le sirtuine sono comuni ve n'è uno curioso, il levistico. Noto anche come sedano di montagna, era usato nell'antica Roma e poi dai monaci benedettini. Ha proprietà diuretiche e depurative e contrasta i gonfiori. Le foglie insaporiscono insalate e primi.

Questi i cibi su cui puntare

Datteri, soia, fragole, radicchio (ma anche cacao e vino rosso)

Ma quali sono dunque questi cibi che attivano il gene Sirt1 e gli altri geni della magrezza? Si tratta di alcuni alimenti molto noti (tè verde, curcuma e vino rosso) e di alcuni da scoprire che sono entrati a far parte di questo speciale gruppo per la presenza di principi attivi che agiscono sulle sirtuine. Vi sono ad esempio il cavolo riccio o i capperi, im-

portanti per la presenza di keampferolo e quercetina (quest'ultima presente anche nelle cipolle, ma solo in quelle rosse) e il sedano. Nell'elenco compaiono anche le fragole, per la presenza di fisetina, un flavonolo studiato anche per gli effetti benefici sulla memoria. Ci sono poi i datteri Medjoul, i cui principi attivi utili sono l'acido gallico e l'acido caffeico (per quest'ultimo è incluso anche il caffè), il peperoncino Bird's Eye, una varietà particolarmente piccante e ricca di luteolina e mericetina, e ancora la soia, per la daidzeina e la formononentina, le noci, il radicchio rosso per la luteolina e il grano saraceno per la rutina. Non mancano infine il cacao, prezioso per la presenza di epicatechina, e ancora il prezzemolo e la rucola.



La presenza di polifenoli favorisce il consumo delle riserve lipidiche

Segue da pag. 58

pur trattandosi di alimenti abbastanza comuni, è il fatto che contengono particolari sostanze, quasi tutte appartenenti alla famiglia dei polifenoli, in grado proprio di sollecitare le sirtuine, gli stessi geni della magrezza attivati dal digiuno. Questi cibi, che comprendono i classici tè verde, olio extravergine d'oliva e curcuma, ma anche i meno scontati datteri e radicchio rosso, sono stati selezionati osservando le diete di quei popoli che registravano una minor incidenza di obesità e, parallelamente, anche una vita più lunga e più sana, con una percentuale inferiore di persone colpite da malattie degenerative. Le sirtuine infatti sono state al centro di numerose ricerche sulla longevità. Sono geni coinvolti in numerosissimi processi metabolici, ma soprattutto attivano il consumo dei grassi, aumentano l'efficienza dei muscoli, riducono i processi infiammatori.

Un lavoro di squadra

E sebbene gli alimenti che le stimolano siano una scoperta nutrizionale abbastanza nuova, il loro utilizzo è parte di tradizioni antiche, sparse un po' in tutto il mondo, dai popoli centenari di Okinawa a quelli intorno al bacino del Mediterraneo, fino ai nativi americani Kuna. Il vantaggio del metodo messo a punto da Goggins e Matten (raccolto ne "La dieta del gene magro", edizioni Tre60) sta nel fatto che questi alimenti vengono fatti lavorare insieme: il resveratrolo del vino rosso collabora con la quercetina presente nella rucola.

Frutta, verdura, succhi, ma anche caffè e cioccolato e, appunto, anche un buon bicchiere di vino sono dunque gli ingredienti per un'alimentazione che stimola i "geni della magrezza".

Il cioccolato fondente e amaro contiene epicatechina, una sostanza benefica per la massa magra



COSA OTTIENI

Elimini solo il grasso, mantieni i muscoli

Lo straordinario vantaggio di mangiare alimenti capaci di stimolare i geni della magrezza sta nel fatto che ad andarsene è soltanto il grasso, non il muscolo.

L'attivazione dei geni della magrezza infatti porta ad attaccare il contenuto delle cellule adipose, le riserve di energia che il corpo ha accumulato, ma solo quelle. A essere eliminato è in particolare il grasso bianco, quello più pericoloso e ostinato. Questi alimenti avrebbero la capacità di favorire la trasformazione del grasso da bianco a bruno, un tipo di tessuto adiposo più facile da smaltire perché invece di accumulare energia la mette a disposizione affinché essa venga eliminata. La

perdita di peso che si registra è tutta a danno del tessuto adiposo quindi, mentre la massa muscolare viene conservata e addirittura potenziata. È sempre il gene Sirt1 (il più importante fra i geni della magrezza) che entra in campo, perché oltre a eliminare le adiposità attive le cellule che controllano l'accrescimento e la rigenerazione dei muscoli.



Nessuna rinuncia, solo "aggiunte"

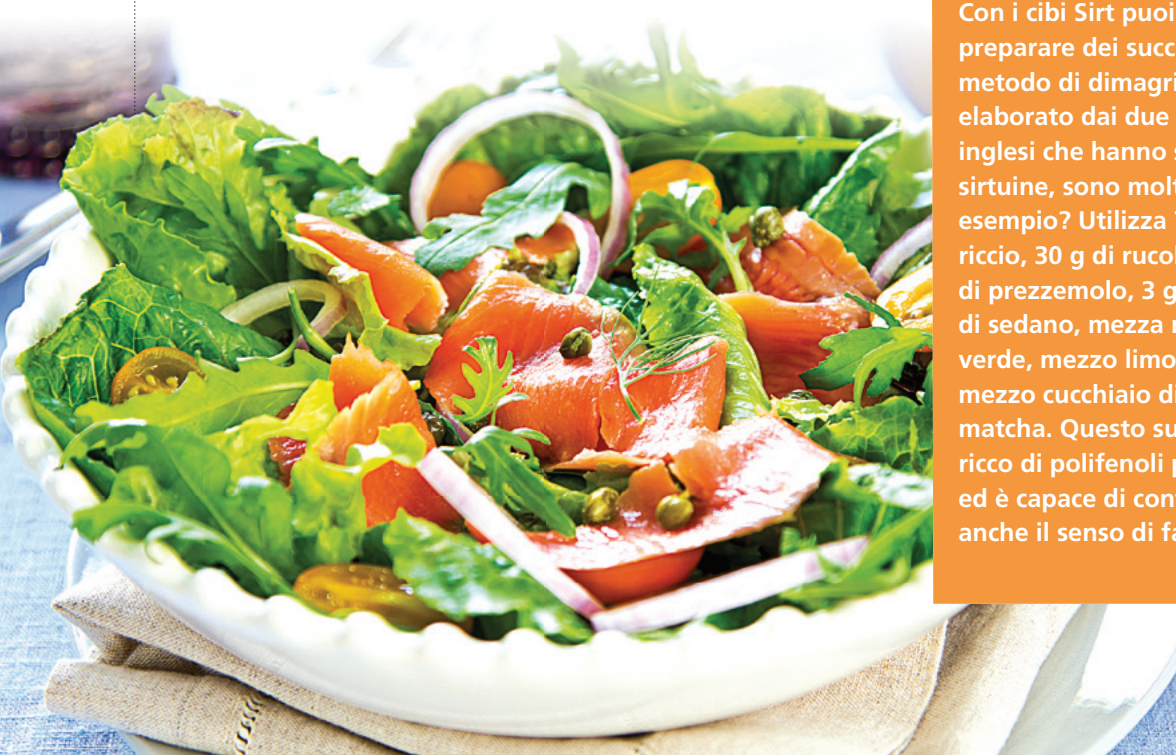
Perdi fino a 3 kg a settimana

Per godere dei benefici di questi cibi capaci di attivare i geni della magrezza è sufficiente inserirli nella propria dieta. Nessuna esclusione dunque, il metodo non indica alimenti da non mangiare, ma si basa proprio sull'utilizzo costante e massiccio dei cibi indicati. Occorre sostituire la pasta normale con quella di grano saraceno, aumentare il consumo di insalate con cavolo riccio, rucola e radicchio, condire con extravergine, puntare sui grassi buoni delle noci, preferire il cioccolato fondente ad altri dessert. Gli effetti di una dieta ad alto tasso di "cibi Sirt" sono stati testati su 40 persone (due obesi, 15 in sovrappeso), alle quali è stato fatto seguire un regime restrittivo solo per tre giorni (1000 calorie con succhi e un pasto solido) e per il resto della settimana una dieta da 1500 calorie ricca di cibi Sirt. Il risultato è stato una perdita media di 3,2 chili a settimana, con un aumento della massa muscolare.

Il piatto da provare

L'insalata super-dimagrante

Ecco un esempio di pasto realizzato utilizzando esclusivamente alimenti capaci di attivare il gene della magrezza. Si tratta di un'insalatona nella quale compaiono una gran quantità di cibi, pensata per rappresentare un piatto unico da mangiare a mezzogiorno o la sera. Per farla a casa tua utilizza rucola, sedano, 100 g di salmone affumicato e ancora un dattero Medjoul, della cipolla rossa tagliata a fettine sottili, noci, capperi. Per condirla un cucchiaino di olio extravergine d'oliva e il succo di un quarto di limone, oltre a 10 g di prezzemolo tritato.



Noci e olio extravergine contengono antiossidanti che attivano i geni della magrezza


Il succo "genetico"

Con i cibi Sirt puoi anche preparare dei succhi che, nel metodo di dimagrimento elaborato dai due nutrizionisti inglesi che hanno studiato le sirtuine, sono molto presenti. Un esempio? Utilizza 75 g di cavolo riccio, 30 g di rucola, una manciata di prezzemolo, 3 gambi di sedano, mezza mela verde, mezzo limone e mezzo cucchiaino di tè matcha. Questo succo è ricco di polifenoli preziosi, ed è capace di controllare anche il senso di fame.



I salumi: quali mangiare e quanto spesso

COMODI, VELOCI, MA ANCHE
RICCHI DI SALE E GRASSO: ECCO
COME PORTARLI A TAVOLA NEL
MODO GIUSTO E SOPRATTUTTO
NELLE GIUSTE QUANTITÀ



Rappresentano una soluzione rapida per chi è a dieta: i salumi e gli affettati in genere garantiscono proteine snellenti. Ma quali scegliere? Quante volte mangiarli? E soprattutto sono davvero sani? Due sono le questioni da valutare: il contenuto di grassi e quello di sale.

La prima cosa: evita i grassi

La prima cosa da considerare è il contenuto di grasso, utilizzato nella preparazione di alcuni salumi per dare sapore. Evita in-

La giusta frequenza

Una volta a settimana e non più di 100 grammi



I lunghi processi di lavorazione cui sono sottoposti sono la ragione per cui non vanno consumati spesso

La notizia di qualche mese fa relativa al documento Iarc (l'Agenzia internazionale per la ricerca sul cancro) che inserisce le carni lavorate e quindi anche i salumi nell'elenco dei cibi a rischio cancro ha creato un allarme diffuso, soprattutto nel nostro Paese, dove da sempre questi alimenti fanno parte della tradizione culinaria. I nutrizionisti concordano sul fatto che l'importante è evitare gli eccessi. Una frequenza che può essere considerata giusta per inserirli nella dieta, non dannosa per la salute ma anche utile per la linea, è consumarne una porzione da 100 g, una volta alla settimana al massimo. Se sei abituata a un panino a pranzo punta sulle fette di pollo e tacchino, che puoi consumare più di frequente.

nanzitutto gli insaccati come il salame, la mortadella, le salsicce e i wurstel: si tratta di un mix di carne, grasso, aromi e additivi che viene appunto "insaccato" in budelli animali o sintetici. Questi risultano le scelte peggiori poiché il loro contenuto lipidico è davvero molto elevato. Si tratta poi di grassi saturi, i meno adatti al dimagrimento e i più dannosi per la salute. Anche gli insaccati fatti con carni bianche, come i wurstel di pollo o tacchino, hanno lo stesso problema. Un'alternativa perfetta sono invece gli affettati sempre con carni bianche: in questo caso hai un prodotto davvero magro. Non sono insaccati invece e sono meno lavorati, salumi come la bresaola, il prosciutto crudo e cotto, che rappresentano buone scelte, anche perché il grasso, quando è presente, è ben visibile e si può togliere!

Scopri quanto sale hanno

Oltre al contenuto di grassi, quando si parla di salumi, è importante considerare che essi apportano una notevole quantità di sale, che favorisce ritenzione e cellulite. È questa una delle ragioni che ti deve spingere a consumare, anche i più magri solo saltuariamente. Il sale, ad esempio, è



L'ABBINAMENTO MIGLIORE

Con insalata a foglia verde e rossa e tanto limone

Gli affettati più magri (vedi quelli che ti consigliamo in questo servizio) sono un'ottima scelta come secondo piatto. A pranzo o cena abbina 100 g di bresaola, tacchino o prosciutto crudo magro ad abbondanti verdure crude, soprattutto insalate a foglia verde o rossa, ricche di antiossidanti che contrastano la presenza di nitrati e nitriti dovuti alla conservazione della carne. Condisci con abbondante succo di limone, anch'esso un ottimo antiossidante e in più capace di favorire l'eliminazione del sale attraverso le urine.

Se vuoi utilizzarli per una colazione salata affiancali a una fetta di pane integrale tostato e a una macedonia di frutta fresca.



Preferire la qualità ti premia anche quando sali sulla bilancia

Segue da pag. 63

il punto debole di salumi come bresaola (2790 mg di sale ogni 100 g) o prosciutto crudo (1284 mg all'etto), per il resto i più consigliati per dimagrire (vedi la pagina qui a lato). Ma, come hanno sentenziato i risultati di una ricerca diffusa dall'Inran (Istituto nazionale di ricerca per gli alimenti e la nutrizione) e dalla Ssica (Stazione sperimentale per l'industria delle conserve alimentari), i salumi italiani sono sempre più adatti a perdere peso: negli ultimi anni, i valori di sodio sono diminuiti in percentuali che vanno dal 4% circa fino a oltre il 45%. Parallelamente, il contenuto dei grassi saturi si è ridotto fino a quasi il 40%, mentre quelli insaturi, quelli "buoni", sono aumentati fino al 60% del totale. ■

Nei salumi possono essere presenti glutine e lattosio, che favoriscono i gonfiori

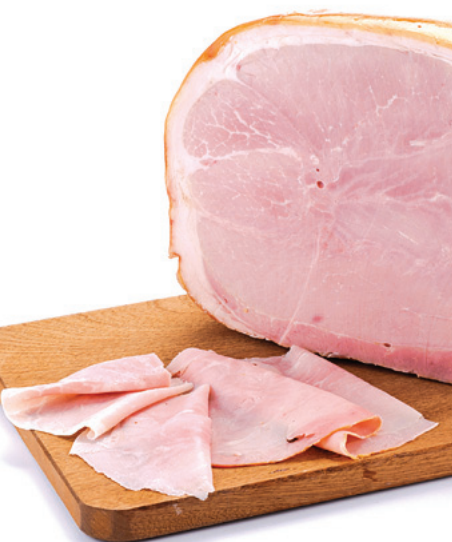


Leggi bene le etichette: non devono esserci zuccheri, amidi o polifosfati!



Per il confezionamento di affettati e salumi si utilizzano un gran numero di ingredienti e tra questi vi è anche... lo zucchero. Fruttosio e destrosio vengono aggiunti per dare un sapore migliore al prodotto. Si tratta però di salumi di bassa qualità, che diventano così più dolci e gradevoli. Attenzione anche ad amidi e polifosfati, che trattengono l'acqua e abbassano la quantità di proteine presenti, la componente

principale per cui i salumi hanno un ruolo importante nel dimagrimento. I polifosfati, inoltre, ostacolano la corretta assimilazione dei minerali, soprattutto calcio e ferro, preziosi contro la cellulite perché favorisce l'ossigenazione dei tessuti. Infine, se soffri di gonfiori o intolleranze, controlla che in etichetta non siano presenti glutine e lattosio.



Le 3 varietà da preferire



Prosciutto crudo

È il più puro,
senza conservanti

Più magro del cotto, il prosciutto crudo viene prodotto dalle cosce dei suini, sottoposto a salatura e stagionatura e ha un alto contenuto di proteine, pari al 30% del totale (28 g ogni 100 di prodotto). Le qualità dolci utilizzano minori quantità di sale in fase di lavorazione, mentre il Prosciutto Crudo di Parma DOP e il Prosciutto Crudo di San Daniele DOP per legge non possono avere conservanti di alcun genere, compresi nitriti e nitrati, la cui presenza è una delle ragioni per cui è bene non consumare troppi salumi. Si tratta quindi delle scelte migliori, per evitare la presenza di queste sostanze che nell'organismo possono dar vita a composti nocivi.

Bresaola e prosciutto crudo magro sono ricchi di tirosina, un aminoacido che agisce sul cervello migliorando il tono dell'umore e riducendo il rischio di fame nervosa.

Bresaola

È la più ricca
di proteine snellenti

Con le sue 153 Kcal ogni 100 g, il più alto contenuto di proteine (un etto ne apporta 31,1 g) e un contenuto di grassi inferiore al 2% la bresaola è uno degli affettati più consumati da chi è a dieta. Si tratta di un alimento "concentrato" (diminuendo il contenuto dell'acqua con l'essiccazione, aumenta la quantità di proteine e nutrienti) e molto digeribile. Per ovviare al contenuto di sodio durante il giorno bevi molto e punta su frutti drenanti come l'ananas o le arance. Se ti piace il sapore, alterna quella di manzo a quella di cavallo, più ricca di proteine e ferro, o di cervo, con una salagione meno forte. Scegli prodotti che garantiscano l'origine della carne: molte bresaole sono prodotte con zebù brasiliano e non con manzo.



Affettati di tacchino

I più magri e con meno sale

Gli affettati di tacchino o pollo rappresentano davvero un'ottima scelta se sei a dieta. Hanno poche calorie (circa 110 Kcal ogni 100 g), pochissimi grassi (solo il 2-4%) e quasi la metà del sodio che è contenuto in altri salumi. Puoi quindi consumarli più tranquillamente rispetto ai salumi tradizionali e sostituirli a una porzione o due alla settimana di carne bianca. Sceglili biologici, cosa che garantisce l'assenza di additivi chimici e rende la carne ancora più sana.





Gambe pesanti? È il momento della vite rossa

CON LA BELLA STAGIONE SI SCOPRONO E SI METTONO IN MOSTRA:
ECCO L'INTEGRATORE CHE LE SGONFIA E LE RENDE BELLE E SANE

Coperte e magari trascurate per buona parte dell'anno, con la bella stagione le gambe tornano protagoniste. L'urgenza adesso è snellirle in tempo per le vacanze. Eppure proprio ora che le temperature si fanno più calde, le gambe rischiano di essere più gonfie e pesanti, la cellulite sia accentuata e i capillari appaiono più evidenti.

Migliora la circolazione

Non è solo un'impressione: il caldo favorisce la vasodilatazione. I tessuti si rilassano e il sangue defluisce verso la parte bassa del corpo senza trovare la spinta necessaria a tornare verso l'alto. Questo "difetto" della circolazione venosa periferica, rallenta l'eliminazio-

ne delle tossine e dei liquidi, che tendono ad accumularsi peggiorando ritenzione idrica e pelle a buccia d'arancia.

Riattiva il drenaggio

Bisogna invece riattivare subito la microcircolazione: l'alleato giusto per farlo sono le foglie di vite rossa. In questo modo prima di tutto ti assicuri un corretto drenaggio delle scorie presenti nei tessuti, le prime responsabili dei gonfiori, degli inestetismi cutanei e degli accumuli di adipe. E, non meno importante, ti liberi del fastidioso senso di pesantezza che ti lascia senza forze già a metà giornata: così torni piena di vitalità e voglia di fare, pronta a vivere al massimo la stagione più attesa dell'anno. ■



IL CONSIGLIO IN PIÙ

Usa il suo infuso nella vasca

Per riconquistare gambe leggere ed eliminare vene varicose e capillari evidenti, puoi usare la vite rossa anche per dei bagni snellenti. Fai bollire 100 ml di acqua e, a fiamma spenta, lascia in infusione per una decina di minuti 50 g di foglie di vite rossa essiccate, quindi aggiungi l'infuso all'acqua con cui avrai riempito la vasca. L'acqua non dev'essere bollente: più è fresca, più avrà effetto riattivante sulla circolazione. Resta immersa per almeno 15 minuti. Se non hai la vasca, puoi raggiungere gli stessi risultati dei bagni snellenti facendo dei cataplasmi. Prepara l'infusione di foglie di vite rossa, miscelala con tre cucchiaini di argilla e applica sulle gambe. Avvolgi con la pellicola trasparente e lascia in posa per massimo mezz'ora.



È ricca di flavonoidi

Sono loro che ridanno ossigeno ai tessuti

Il segreto dell'efficacia della vite rossa ha un nome: flavonoidi. Le foglie di vite sono tra i vegetali più ricchi di queste sostanze, potenti antiossidanti noti anche con il nome di vitamina P e utilissimi per dare sprint alla microcircolazione. I flavonoidi infatti riducono la permeabilità e la fragilità dei capillari e, così facendo, prevengono il gonfiore alla parte bassa delle gambe e contrastano insufficienza venosa e vene varicose. I flavonoidi estratti dalle foglie di vite rossa inoltre migliorano la circolazione e l'ossigenazione delle pareti dei vasi sanguigni. Insomma, riattivano e danno una sferzata di vitalità a tutto quel sistema che altrimenti, se resta atrofizzato, rende le gambe gonfie e pesanti.

Prendila in capsule

In commercio trovi integratori in compresse a base di estratto standardizzato di vite rossa. Spesso è associato ad altri estratti che ne potenziano gli effetti (come rusco, centella, cipresso). La posologia è in genere di una capsula al giorno, ma può variare in base alla concentrazione dei principi attivi.





RIZA ISTITUTO DI MEDICINA PSICOSOMATICA

Scuola di Naturopatia

Corso Triennale di Formazione • Anno Accademico 2016-2017

MILANO - BOLOGNA - ROMA - VERONA - TORINO

**A PARTIRE DA
GENNAIO 2017**

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 DEI NATUROPATI RIZA

SMP 
Col patrocinio
della Società Italiana
di Medicina
Psicosomatica

SIB
Col patrocinio della
SOCIETÀ ITALIANA
SCIENZE DEL BENESSERE

DIREZIONE DELLA SCUOLA

Dott. Raffaele Morelli

Presidente dell'Istituto Riza e della Scuola di Naturopatia

Dott. Vittorio Caprioglio

Direttore dell'Istituto Riza e della Scuola di Naturopatia

COSTI E PAGAMENTI

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



La crostata

Non rinunciare al dolce. Prepararlo così!

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

**TUTTI HANNO DIRITTO
AL PIACERE DI UNA FETTA
DI TORTA! ECCO INGREDIENTI
E FARCITURA PER GODERSI
UN DESSERT LEGGERISSIMO**

I sacrifici, lo diciamo sempre, non fanno bene alla linea, non fanno bene al morale e rendono più alto il rischio di cedere alle tentazioni. Per questo abbiamo pensato a un modo per farti godere del piacere di una crostata, senza turbare troppo la tua dieta. Tutto è possibile, anche preparare un dolce dimagrante! È necessario però scegliere gli ingredienti giusti, dosarli e combinarli nel modo corretto, così da evitare di trasformare una fetta di torta in una bomba calorica che arriva alla fine del pasto. Il rischio maggiore, quando si parla di dessert, sono le calorie che derivano soprattutto da zuccheri e grassi saturi. È però possibile ridurre l'apporto di zuccheri, senza rinunciare al sapore dolce, e regolare l'utilizzo dei grassi, attraverso la preparazione di una base nella quale non compaia il burro. E anche per le farciture ci sono alcuni suggerimenti golosi, che tengono degnamente testa alle più caloriche creme pasticcere.

L'ERRORE
417
kcal
per fetta

**Crostata
con mele e noci**

P. 70



IL RIMEDIO
310
kcal
per fetta

**Crostata
alla ricotta**

P. 71



IL TRIONFO
220
kcal
a porzione

**Crostata
ai frutti di bosco**

P. 72



Crostata con mele e noci

Troppi grassi e zuccheri: così una fetta vale quasi un pasto

L'ERRORE

417

kcal
per fetta

INGREDIENTI per 8 persone

- 200 g di farina
- 100 g di burro morbido
- 100 g di zucchero
- 2 rossi d'uovo
- La scorza di un limone grattugiata
- Mezzo cucchiaino di lievito
- 40 g di mandorle
- 40 g di noci
- 3 mele
- 250 g di marmellata di mandarino
- Un pizzico di sale



ECCO COME SI PREPARA

Amalgama farina e zucchero. Unisci i rossi d'uovo, la scorza di limone, un pizzico di sale, il burro morbido (il segreto di un buon impasto è che il burro sia morbido e non fuso) e alla fine il lievito. Macina mandorle e noci e aggiungile al resto. Lavora tutti gli ingredienti in modo da ottenere un impasto compatto. Avvolgi la pasta nella pellicola trasparente e fai riposare in frigorifero per 30 minuti. Stendi l'impasto, bucherellalo con una forchetta e foderla con esso uno stampo precedentemente imburrito. Farcisci con la marmellata. Cuoci in forno pre-riscaldato a 180 °C per 30-40 minuti.

Questa preparazione ha un apporto di grassi e zuccheri abbastanza elevato. Il burro contiene il 49% di grassi saturi (per 100 g di prodotto) nemici della linea e della salute. Le noci e le mandorle sono ricche di grassi “buoni” e vitamina E, ma hanno un alto contenuto calorico, pertanto se non dosate nel modo giusto rischiano di farci accumulare peso. Come risolvere? Dimezza il contenuto di frutta secca e riduci il burro di 20 g, in questo modo l'intera torta si alleggerirà di ben 389 kcal (49 kcal a porzione).



IL CONSIGLIO: USA FARINA INTEGRALE

Per abbassare l'indice glicemico di questo dolce (dato soprattutto dalla presenza di carboidrati raffinati), si può aggiungere della fibra solubile. La fibra infatti rallenta l'assorbimento di zuccheri semplici e ne riduce il rilascio a livello ematico, evitando così i picchi glicemici. Sostituisci la farina raffinata con quella integrale. Se non ti piace il gusto della farina integrale aggiungi un cucchiaino di inulina all'impasto: la trovi in commercio sotto forma di polvere inodore e insapore.

Crostata alla ricotta

Grazie alle proteine e alle fibre riduci il potere ingrassante

IL RIMEDIO

310

kcal
per fetta



INGREDIENTI per 8 persone

- 200 g di farina
- 100 g di burro morbido
- 100 g di zucchero
- 2 rossi d'uovo
- La scorza di un limone grattugiata
- Mezzo cucchiaino di lievito
- 100 g di ricotta di latte vaccino
- 30 g di pistacchi
- 10 g di zucchero di canna
- 3 pere
- Rum q.b.
- Cannella q.b.



ECCO COME SI PREPARA

Amalgama farina e zucchero. Unisci i rossi d'uovo, la scorza di limone, un pizzico di sale, il burro morbido e alla fine il lievito. Lavora gli ingredienti fino a ottenere un impasto compatto. Avvolgi la pasta nella pellicola trasparente e fai riposare in frigorifero per 30 minuti. Stendi l'impasto, bucherellalo con una forchetta e foderi uno stampo imburattato. Taglia le pere, unisci cannella, pistacchi e il succo di limone. In un pentolino versa le pere, un cucchiaio di zucchero di canna e sfuma con il rum. Cucina a fuoco basso per qualche minuto. Farcisci la crostata con la ricotta e aggiungi le pere caramellate. Cuoci in forno per 180 °C per 30-40 minuti.

La presenza di ricotta, magra, ricca di proteine e povera di grassi, è senz'altro da preferire ad una marmellata ricca di zuccheri. Le pere contengono un elevato contenuto di fibra (4 g per 100 g di alimento), favoriscono un maggiore senso di sazietà e modulano l'assorbimento dei grassi.

Tuttavia questo dolce, anche se più conveniente dal punto di vista calorico, non è ancora la scelta vincente, dal momento che l'apporto calorico resta elevato a causa della notevole quantità di zuccheri semplici che comunque contiene.



IL TRUCCO: USA ZUCCHERO E LIMONE

Per ridurre ulteriormente le calorie di questa crostata riduci lo zucchero senza rinunciare al gusto. Il trucco consiste nello sciogliere lo zucchero, prima di aggiungerlo ai tuoi dolci, in poca acqua a 100 °C, acidulata con succo di limone. Il saccarosio sciolto in acqua bollente si scinde in fruttosio e glucosio grazie ad una reazione chimica detta idrolisi. Il mix dei due zuccheri ha un potere dolcificante maggiore e consente di diminuire le dosi di zucchero del 25%.

Così puoi usare solo 75 g di zucchero, risparmiando 104 Kcal.

Crostata ai frutti di bosco

Ecco il dessert perfetto con un indice glicemico equilibrato

In questa monoporzione ogni nutriente è ben bilanciato: è l'ideale se ami i dolci ma il tuo problema è la "pancetta"

Questo dolce è vincente sotto il profilo nutrizionale: è bilanciato in carboidrati, zuccheri e grassi. Nella crema pasticcera l'utilizzo del latte ad alta digeribilità non è casuale: in questo prodotto il lattosio è predigerito, cioè scisso in glucosio e galattosio. Questa scissione aumenta il sapore dolce. Se usiamo latte ad alta digeribilità potremo diminuire le dosi di zucchero della ricetta, senza contare che potrai così evitare il gonfiore che può derivare da una non corretta digestione del lattosio. Per esempio in una ricetta dove è previsto mezzo litro di latte, se usi quello ad alta digeribilità, puoi diminuire la quantità di zucchero di 20 g risparmiando 84 kcal. Porta la crostata in tavola alla fine di un pasto con pesce o carne e verdure: così non eccedi con i carboidrati.

VOI AUMENTARE LE FIBRE? FARCISCI CON I LAMPONI

Questa crostata ha un basso indice glicemico, grazie all'elevato apporto di fibra dato dai frutti di bosco. Se vuoi puoi fare una variante utilizzando soltanto i lamponi, che sono tra i frutti che contengono fibra in maggiori quantità (7 g per 100 g di prodotto). In questo modo il dolce sarà ancora più utile alla dieta, soprattutto se il tuo problema è un po' di pancetta.

IL TRIONFO

220

kcal
a porzione



Il ripieno della frolla

Due alternative con frutta o cacao



INGREDIENTI per 6 crostatine

- 100 g di farina integrale
- 50 g di zucchero
- 40 g di olio di semi
- 200 g di frutti di bosco
- 1 uovo
- La scorza grattugiata di un limone
- 1 pizzico di sale
- 5 g di lievito per dolci

Per la crema

- 1 uovo
- 30 g di zucchero
- 20 g di farina
- 150 g di latte ad alta digeribilità parzialmente scremato
- 1 stecca di vaniglia
- la scorza di 1 limone



ECCO COME SI PREPARA

Mescola l'uovo, lo zucchero, la scorza di limone, il lievito, l'olio e il sale. Aggiungi la farina, impasta e forma una palla. Avvolgila con la pellicola trasparente e falla riposare in frigorifero per mezz'ora. Prepara quindi la crema pasticcera mescolando, in un pentolino, la farina e due cucchiaini di latte. Aggiungi l'uovo già sbattuto, il resto del latte, la vaniglia e lo zucchero e fai cuocere per circa 10 minuti a fuoco dolce. Poni la crema in un contenitore di vetro, copri con della pellicola, facendole toccare il composto. Lascia intiepidire e conserva in frigorifero per circa 30 minuti. Nel frattempo lava i frutti di bosco. Tira fuori dal frigo la pasta frolla, lavorala e stendila. Fodera i tuoi stampini (10 cm di diametro circa). Bucherella la frolla con una forchetta e inforna in forno già caldo a 180 °C per circa 10 minuti. Tira fuori la crema pasticcera dal frigo e, quando le crostatine saranno pronte, cospargile con la crema e decora con i frutti di bosco.

Il fatto in casa vince sempre. Scegli cosa e quanto mettere nelle tue ricette: ecco perché, soprattutto per le farciture, è bene evitare di puntare su prodotti pronti. Qui due ricette velocissime e con un ridotto apporto calorico. ■

MARMELLATA LIGHT

Ingredienti

- 500 g di frutta (fragole, albicocche o altra frutta a scelta)
- Il succo di mezzo limone
- Acqua q.b.
- 1 mela tagliata a pezzetti
- Chiodi di garofano, cannella, zenzero fresco

Come si prepara

Dopo aver lavato la frutta, tagliala a pezzetti e lasciala a macerare in una ciotola per circa 30 minuti con il succo di limone. Versa la frutta in una pentola e lasciala cuocere a fuoco dolce per circa 40 minuti, aggiungendo durante la cottura l'acqua e le spezie. Mescola di tanto in tanto e raggiunta la giusta densità spegni il fuoco.



CREMA AL CACAO

Ingredienti

- 1 uovo
- 30 g di zucchero
- 20 g di farina
- 150 g di latte senza lattosio parz. scremato
- 1 foglio di gelatina
- 1 stecca di vaniglia
- 10 g di cacao amaro

Come si prepara

In un pentolino stempera la farina con un po' di latte. Unisci l'uovo già sbattuto, il resto del latte, la vaniglia, lo zucchero e il cacao. Cuoci per 10 minuti a fuoco dolce. Versa la crema in un contenitore e copri con pellicola, facendole toccare il composto. Fai intiepidire e conserva in frigo, prima di usarla.



Cellulite addio con gli *asparagi*



TI PERMETTONO DI FARE IL PIENO DI FIBRE, VITAMINE E MINERALI
UTILI PER CONTRASTARE GLI ACCUMULI SULLA PARTE BASSA DEL CORPO

di Giordana Ruatasio, naturopata del Centro Danae-Alba

Più di altri ortaggi l'asparago rimanda al risveglio della terra. Lo si percepisce dal sapore dei suoi germogli, appena amarognolo, che profuma di fresco e umido. Le sue caratteristiche energetiche e nutrizionali sono perfette per aiutarti a un "cambiamento di forma": per dimagrire l'organismo ha bisogno di un alimento drenante e depurativo che ti ricarichi di vitamine e minerali snellenti. E gli asparagi sono l'ideale per assolvere a questo compito! È importante però scegliere le qualità migliori, ovvero quelle biologiche o spontanee. Vediamo perché.

Più ricchi di fitonutrienti

Ogni vegetale, oltre ai suoi specifici nutrienti, possiede un corredo di fitochimici, sostanze utili a contrastare l'insorgere di numerosi disturbi e patologie. I fitonutrienti sono presenti in tutti gli ortaggi ma in quantità diverse in base anche al metodo di coltivazione. Negli ortaggi biologici questo patrimonio è maggiore rispetto a quello di vegetali coltivati con fertilizzanti chimici. Fondamentale è poi

la freschezza delle verdure, il tipo di conservazione e il metodo di cottura (vedi box). La maggior ricchezza di nutrienti benefici è negli asparagi appena colti. In questi ortaggi sono infatti presenti calcio, magnesio, potassio e, in percentuali minori, manganese, fosforo e bromo. Gli asparagi sono efficaci per chi tende ad avere accumuli di cellulite e grasso nella parte bassa del corpo. Essi sono ricchi di fibra e vitamine (come la A, la C e quelle del gruppo B) e poveri di calorie. ■



Prova anche quelli spontanei

Più sottili e profumati, gli asparagi spontanei si raccolgono fino a giugno nelle campagne della macchia mediterranea. Il più comune è l'asparago pungente (o aspargina): ha un sapore molto aromatico e si trova nei boschi in quasi tutta la penisola.



Non buttare l'acqua di cottura: è un perfetto drink depurativo

Il modo migliore per preservare il contenuto nutrizionale degli asparagi è cuocerli a vapore. La soluzione ottimale è usare l'asparagiera, una pentola alta con un cestello cilindrico all'interno: in questo modo i gambi duri vengono lessati mentre i turioni, cioè i germogli, vengono cotti a vapore. La cottura dev'essere breve e le verdure risultare croccanti. L'acqua rimasta in pentola non si deve buttare! Si può utilizzare per preparare brodi e minestre oppure puoi berla così com'è: è infatti un drink dall'effetto super drenante.

Si mangiano anche crudi Così sono ancor più drenanti

È insolito mangiare l'asparago crudo, ma è proprio così che riesce a esercitare al meglio il suo potenziale drenante, grazie alle purine, sostanze che prevengono il ristagno dei liquidi e la formazione di edemi infiammatori e che conferiscono compattezza alla pelle. Gli asparagi contengono anche rutina, che rinforza i capillari e il sistema venoso, ottimo rimedio quando si fa vita sedentaria e l'alimentazione è ricca di alimenti raffinati. In più l'asparago è un alimento alcalinizzante, aiuta a ridurre l'acidità del pH dell'organismo, prevenendo gli stati infiammatori che rallentano il metabolismo. L'asparago ha una funzione depurativa, lassativa e dimagrante, quindi il suo utilizzo è consigliato a tutti. Solo chi soffre di infiammazioni urinarie, calcoli e gotta deve astenersi dal suo consumo.

Tre modi light di prepararli



• CON IL RISO SAPORITO

Prepara un soffritto di scalogno, quindi aggiungi del riso Venere e fallo cuocere, unendo del brodo vegetale. Pulisci un mazzetto di asparagi e tagliali a rondelle, mantenendo le punte intere. Quando mancano 10 minuti a fine cottura aggiungi le rondelle d'asparago e dopo 5 minuti le punte. Infine spolvera con curcuma e grana grattugiato.



• NELL'INSALATA PRIMAVERILE

Lava dell'insalata dolce a scelta (valeriana, lattuga, lollo), un finocchio, delle cime di broccoletti. Nel frattempo taglia sottilmente gli asparagi per il lungo, eliminando la parte più dura. Nell'insalatiera disponi le foglie di insalata, le cime dei broccoletti e il finocchio tagliato finemente, un cucchiaio di semi di lino macinati, una manciata di semi di zucca, una di gherigli di noci, erba cipollina fresca. Condisci con olio extravergine di oliva, succo di limone e un cucchiaino di tamari. Per aggiungere all'insalata una quota proteica puoi unire dei cubetti di feta o di tofu marinati e cotti in padella con aromi.



• COME CONTORNO CON SALSA

Gli asparagi cotti possono essere serviti come semplice contorno, accompagnati però da una salsa fredda a base di yogurt. Amalgama dello yogurt greco magro, dell'erba cipollina o altri aromi a scelta, un pizzico di sale oppure un'emulsione calda a base di panna vegetale, curry, semi di sesamo e un cucchiaino di tamari. Versa sulle verdure appena pronte.

Sette giorni di “dieta senza” e ti rimetti in forma

Ci sono alcuni ingredienti che sono un po' troppo presenti nella nostra alimentazione. Sono ovunque, utilizzati nei cibi che acquistiamo al supermercato e che consumiamo più spesso. E il nostro corpo finisce per non poterne più. Compaiono così reazioni che prendono la forma di gonfiore, fermentazioni, rallentamento metabolico. Per ovviare al tuo problema - gonfiore addominale o di tutto il corpo, ritenzione idrica, fastidiosa “pancetta” - puoi provare a seguire una “dieta senza”: un regime alimentare che per una settimana elimina uno degli ingredienti che più di frequente danno problemi, ovvero sale, latticini, glutine o lieviti. Scegli la tua “dieta senza” in base al problema che riconosci come tuo. Trascorsi sette giorni, puoi ricominciare a introdurre l'ingrediente in questione. Unica eccezione la dieta senza sale, che, quanto più la prolunghi, meglio sarà per te e la tua linea. ■

ALCUNI INGREDIENTI APPESANTISCONO IL TUO ORGANISMO. MA È SUFFICIENTE TOGLIERLI PER UN PO' PER VEDERTI SUBITO PIÙ SNELLA

Basta una
settimana
poi reintroduci
gradualmente ciò
che hai eliminato

Senza sale

Elimini i ristagni

Il sale assunto con l'alimentazione ti porta a trattenere i liquidi nel corpo, aumentando ritenzione e cellulite. Se noti soprattutto sulle cosce e sulle gambe la classica pelle a buccia d'arancia e un gonfiore che non se ne vuole andare nemmeno se segui una dieta dimagrante, probabilmente soffri di questi disturbi.

Fai così - Il primo passo è eliminare il sale che aggiungi ai piatti sostituendolo con alghe tritate ed erbe aromatiche. Opta poi solo per cibi freschi, evitando quelli conservati e in scatola ma anche cracker e grissini. Nell'acqua della pasta metti un mazzetto aromatico con sedano, prezzemolo, maggiorana e finocchio: sarà come aver salato l'acqua.



Senza lattosio

Sgonfi tutto il corpo

L'intolleranza al lattosio genera un'inflammatione del tratto intestinale che può scatenarsi anche con un gonfiore che si manifesta a livello non solo addominale ma di tutto il corpo. Anche se non sei propriamente intollerante, eliminare formaggi e latticini porterà a una ridefinizione dell'intera silhouette.

Fai così - Banditi tutti i latticini: latte, yogurt, creme a base di latte vaccino ma anche - almeno in un primo momento - di altri bovini od ovini. Puoi sostituirli con prodotti specifici senza lattosio oppure con latti vegetali a base di soia, di mandorla o cereali. Esistono anche burro, panna e condimenti senza lattosio, da usare in cucina.



Senza lieviti

Blocchi le fermentazioni

Senti la pancia sempre gonfia anche se stai attenta a tavola? Elimina il lievito. La presenza di lieviti può dare origine a gonfiore addominale: te ne accorgi soprattutto perché senti gli abiti "tirare" sul punto vita e hai una sensazione di tensione addominale dopo il pasto.

Fai così - Evita i prodotti che contengono lievito di birra e lievito madre, ma anche i formaggi (soprattutto quelli con la crosticina bianca), gli alimenti fermentati come la salsa di soia, l'aceto, lo yogurt, la birra e il vino. In questa fase, no anche ai funghi. Non utilizzare i dadi industriali. Scegli biscotti, prodotti da forno e pane senza lievito, come il pane azzimo o gli estrusi: usali al posto di pane e cracker tradizionali.



Senza glutine

Riduci l'odiosa "pancetta"

Da qualche tempo hai notato che sulla parte bassa dell'addome si è formato un pannicolo adiposo difficile da eliminare, il classico "rotolino di grasso". Potrebbe essere il sintomo di un'eccessiva sensibilità al glutine e di un non corretto metabolismo dei carboidrati.

Fai così - Togli dalla tua dieta i cibi che contengono questo complesso proteico, come alcuni cereali (grano, kamut, avena, orzo) e i loro derivati, ad esempio il seitan. Sostituiscili in cucina con cereali privi di glutine, come il grano saraceno, la quinoa, il teff, il riso, il mais o l'amaranto. Puoi anche scegliere i prodotti da forno che riportano la dicitura "senza glutine", ma fai sempre attenzione alle calorie.



Centro Riza

Servizio di psicologia e psicoterapia

Incontri di gruppo

Tutti i giovedì con Raffaele Morelli



SCOPRIAMO LE NOSTRE RISORSE INTERIORI

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

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

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

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

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

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

Centro Riza di Medicina Naturale - Via Luigi Anelli, 4 - 20122 Milano

Per informazioni e prenotazioni **tel. 02-5820793**

<http://centro.riza.it> - centro@riza.it

La dieta delle spezie

Cara amica,
a maggio i nostri esperti ti propongono di dimagrire con l'aiuto delle spezie, ingredienti noti per le loro proprietà digestive e stimolanti del metabolismo. Usandole in modo regolare aumenta il senso di sazietà, in quanto digerendo meglio i nutrienti l'organismo si sente maggiormente soddisfatto dal cibo ingerito. Quindi si mangia meno e si perde peso. Inoltre le spezie esercitano un effetto stimolante sul metabolismo, con un'azione diretta sui grassi, di cui favoriscono l'eliminazione. Nel nostro programma ne useremo sette, una per ogni giorno della settimana. Eccole: pepe, zenzero, zafferano, curcuma, coriandolo, peperoncino e cannella.

Ognuna ha specifiche proprietà che sfrutteremo appieno. Con la dieta delle spezie puoi perdere fino a due chili nella prima settimana. Se ripeti il programma, puoi stabilizzare i risultati raggiunti e perdere un altro chilo. Se hai molti chili da smaltire, utilizza il nostro percorso per altre due settimane.



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



**APPENA SVEGLIA**

- Bevi 1 bicchiere d'acqua con 1 pizzico di bicarbonato

COLAZIONE

- Tè verde
- 2 fette di pancarrè integrale tostate
- 1 uovo sodo (oppure 70 g di tempeh)
- 1 mela, 5 mandorle

Nota: in alternativa, puoi scegliere la colazione di domani

SPUNTINO

- 1 pera e 3 noci

PRANZO

- 1 porzione di fusilli al limone e grana (il grana può essere sostituito con 20 g di mandorle tritate)
- 1 piatto di rucola e songino conditi con 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva

MERENDA

- 100 g di fragole e 5 mandorle

CENA

- 1 porzione di petto di pollo con mirtili*
- 1 piatto di lattuga condita con 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva e succo di limone
- 50 g di pane integrale, meglio se senza lievito

LA RICETTA PER IL PRANZO**Fusilli al limone e grana**

Per 1 persona: lessa 60 g di fusilli integrali in acqua salata. Scolali al dente e versali in un tegame con 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva caldo. Unisci una presa abbondante di pepe nero appena macinato, 2 cucchiaini di buccia di limone grattugiata e fai saltare. Completa con 30 g di parmigiano a scaglette.

**LA RICETTA PER LA CENA****Petto di pollo con mirtili**

Per 1 persona: bagna 200 g di fettine di petto di pollo con succo di limone e mettile in frigo per 30 minuti. Scalda 2 cucchiaini di olio in un tegame e cuoci le fettine di pollo. Scalda 50 g di mirtili frullati e versa sulle fettine di pollo dorate. Spolverizza con una presa di pepe.

**COSA MANGIO FUORI CASA****IN MENSA O AL RISTORANTE:**

½ porzione di pasta e fagioli e verdure cotte.

AL BAR: 1 caprese con un piccolo panino.

IN UFFICIO: un panino integrale con tommino piemontese oppure affettato vegetale e pomodoro affettato e condito con un filo d'olio.

**L'ALTERNATIVA***** Seitan con mirtili
al posto del pollo**

Vegani e vegetariani a pranzo possono sostituire il petto di pollo con 150 g di seitan da cucinare come indicato per il petto di pollo, senza però marinarlo con il succo di limone.



**Buono
a sapersi**

Per garantirti tutte le proprietà del pepe, uniscilo al cibo preferibilmente a fine cottura, o direttamente nel piatto. Se soffri di gastrite, sostituiscilo con cannella o zenzero.



[Martedì]

La
spezia
del giorno

zenzero

BRUCIA CALORIE ANTI CELLULITE



APPENA SVEGLIA

- Bevi 1 bicchiere d'acqua con 1 pizzico di bicarbonato

COLAZIONE

- Tè verde
- 3 fette biscottate (senza prodotti di origine animale per i vegani) con 3 cucchiaini di marmellata di albicocche senza l'aggiunta di zucchero
- 1 kiwi e 20 g di mandorle

SPUNTINO

- 1 mela e 3 noci

PRANZO

- 1 porzione di orzo con tonno e fagiolini (i vegani e i vegetariani possono sostituire il tonno con 120 g di hummus di ceci che si trova già pronto al supermercato; è un piatto unico, ma se hai appetito, puoi mangiare anche un'insalata verde)

MERENDA

- 1 pera e 5 mandorle

CENA

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

LA RICETTA PER IL PRANZO

Orzo con tonno e fagiolini

Per 1 persona: lessa 60 g di orzo perlato e 200 g di fagiolini spezzettati. Quando l'orzo è cotto, scolalo con i fagiolini e versali in una terrina. Unisci 100 g di tonno sott'olio scolato, un cucchiaino di zenzero fresco grattugiato e 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva. Mescola bene e servi in tavola.



LA RICETTA PER LA CENA

Sogliola al pomodoro

Per 1 persona: fai appassire un cucchiaino di cipolla tritata in 2 cucchiaini d'olio e unisci 4 pomodorini a pezzi. Quando sono appassiti, mettili in caldo e poni nel fondo di cottura 200 g di filetti di sogliola. Cuoci 3 minuti per lato, quindi servili con i pomodorini e con 1 cucchiaino di zenzero fresco grattugiato.



COSA MANGIO FUORI CASA

IN MENSA O AL RISTORANTE: pesce e verdure con un piccolo panino.

AL BAR: 1 insalata verde con pomodori e tonno e un piccolo panino.

IN UFFICIO: puoi preparare la sera precedente l'orzo con tonno e fagiolini e portarlo in ufficio. È buono anche freddo.



L'ALTERNATIVA

* Lenticchie al pomodoro invece della sogliola

Utilizza 180 g di lenticchie in vasetto ben scolate da passare in padella con un filo d'olio, cipolla tritata e salsa di pomodoro (come indicato per la sogliola).



Il suggerimento furbo

Puoi aggiungere qualche fettina di zenzero al tè verde della colazione, ma anche all'acqua (lasciandola riposare per 15 minuti prima di berla).



**APPENA SVEGLIA**

- Bevi 1 bicchiere d'acqua con 1 pizzico di bicarbonato

COLAZIONE

- Tè verde
- 4 biscotti integrali secchi
- 1 yogurt magro naturale (di soia per intolleranti e vegani)
- 100 g di fragole;
- 5 mandorle

SPUNTINO

- 1 kiwi e 3 noci

PRANZO

- 1 porzione di minestrone al profumo di primavera (è un piatto unico, ma se hai appetito puoi servire anche delle verdure grigliate)

MERENDA

- 1 mela e 5 mandorle

CENA

- 1 porzione di cannellini in salsa
- 1 piatto di insalata di cicoria con cipollotto affettato a velo da condire con 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- 50 g di pane integrale, meglio se senza lievito

LA RICETTA PER IL PRANZO**Minestrone di primavera**

Per 1 persona: metti in una casseruola 50 g di pisellini, 50 g di lenticchie, 1 cucchiaino di cipolla tritata, 1 carota e 1 zucchina a tocchetti, 1 gambo di sedano a fettine, 200 g di patate a dadini e 100 g di germogli di spinaci. Copri d'acqua, regola di sale e di pepe e cuoci per 40 minuti. Quindi sciogli un quarto di bustina di zafferano e servi.

**LA RICETTA PER LA CENA****Cannellini in salsa**

Per 1 persona: scola 180 g di cannellini dal liquido di conserva e sciacquali. Scalda 2 cucchiaini d'olio e unisci 1 cucchiaino di cipolla tritata; versa i cannellini e cuoci per 3-4 minuti. Aggiungi 2 cucchiaini di yogurt magro in cui avrai sciolto un quarto di bustina di zafferano. Mescola e servi.

**COSA MANGIO FUORI CASA**

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

AL BAR: panino con rucola e prosciutto crudo.

IN UFFICIO: 3 gallette di riso con 60 g di salmone affumicato (oppure tofu alla piastra) e rucola.

**L'idea in più**

La sera, prima di andare a dormire, metti 3 stimmi di zafferano in 120 ml di acqua calda e bevi il tutto. È un aiuto in più per dimagrire.

LA TUA GIORNATA

Una volta a settimana evita tutti i prodotti di origine animale

Aiuta a depurare e dimagrire con più facilità. È una buona abitudine che puoi conservare anche quando non segui il programma dell'agenda bruciagrassi.

[Giovedì]

La
spezia
del giorno

curcuma

DIMAGRANTE E DEPURATIVA
DEL FEGATO



APPENA SVEGLIA

- Bevi 1 bicchiere d'acqua con 1 pizzico di bicarbonato

COLAZIONE

- Tè verde
- 3 fette biscottate (senza prodotti di origine animale per i vegani) con 3 cucchiaini di marmellata di albicocche senza l'aggiunta di zucchero
- 1 mela e 20 g di mandorle

SPUNTINO

- 1 pera e 3 noci

PRANZO

- 1 porzione di risotto con petto di pollo (vegetariani e vegani possono sostituire il petto di pollo con 150 g di tofu)
- 1 piatto di lattughino con rucola conditi con 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva

MERENDA

- 1 kiwi e 5 mandorle

CENA

- 1 porzione di frittata alla salvia*
- 200 g di agretti lessati, poi passati in padella con 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- 50 g di pane integrale, meglio se senza lievito

LA RICETTA PER IL PRANZO

Risotto con petto di pollo

Per 1 persona: fai appassire lo scalogno in 2 cucchiaini d'olio. Unisci 60 g di riso semintegrale e porta a cottura unendo brodo bollente. Quando il risotto è quasi cotto, rosola per 7 minuti 120 g di dadini di petto di pollo. Uniscili al risotto e servi con 2 cucchiaini di yogurt in cui avrai sciolto una presa di curcuma.



LA RICETTA PER LA CENA

Frittata alla salvia

Per 1 persona: sbatti 2 uova con un pizzico di sale, una presa di pepe e una di curcuma. Unisci 4 foglie di salvia tritata e versa il mix in un tegamino unto con un filo d'olio. Fai cuocere la frittata per 4 minuti per lato. Servila calda o fredda in tavola.



COSA MANGIO FUORI CASA

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

AL BAR: 1 toast con prosciutto o formaggio e pomodori in insalata.

IN UFFICIO: 70 g di pane integrale con 30 g di grana e 2 carote crude.



L'ALTERNATIVA

* Fagioli borlotti anziché frittata

Vegani e vegetariani possono cenare con 180 g di borlotti lessati e passati in padella con 3-4 foglie di salvia, cipolla tritata e 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva.



Il trucco dimagrante

La sera, prima di andare a dormire scalda 100 ml di latte magro (anche di soia) e unisci una presa di curcuma; fai sciogliere e bevi.





APPENA SVEGLIA

- Bevi 1 bicchiere d'acqua con 1 pizzico di bicarbonato

COLAZIONE

- Caffè d'orzo con 120 ml di latte magro (oppure di soia senza zucchero aggiunto per vegani e intolleranti)
- 3 cucchiaini di muesli senza zucchero né grassi aggiunti
- 1 mela; 5 mandorle

SPUNTINO

- 100 g di fragole e 3 noci

PRANZO

- 1 porzione di penne con avocado
- 2 pomodori in insalata conditi con 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- 60 g di bresaola (affettato vegetale per i vegetariani e i vegani)

MERENDA

- 1 pera e 3 noci

CENA

- 1 porzione di salmone con zucchine*
- 50 g di pane integrale, meglio se senza lievito

LA RICETTA PER IL PRANZO

Penne con avocado

Per 1 persona: lessa 60 g di penne integrali in acqua salata. Schiaccia con la forchetta 50 g di polpa di avocado maturo con qualche goccia di succo di limone e 1 presa abbondante di coriandolo macinato. Scola le penne, unisci 1 cucchiaino di succo di limone e condiscile con la crema di avocado e coriandolo.



LA RICETTA PER LA CENA

Salmone con zucchine

Per 1 persona: scalda 2 cucchiaini di olio in un tegame e cuoci 250 g di dadini di zucchine. Quando sono ben rosolati condiscili con una presa di coriandolo e mettili in caldo. Nel fondo di cottura, rosola 180 g di salmone. Servilo con le zucchine e spruzzalo con succo di limone.



COSA MANGIO FUORI CASA

IN MENSA O AL RISTORANTE: mezza porzione di gnocchi al pomodoro e grana con verdure.

AL BAR: 1 piadina con rucola e formaggio.

IN UFFICIO: 3 gallette di riso con verdure grigliate e 60 g di prosciutto cotto bio o affettato vegetale.

La soluzione
rapida

Al momento degli spuntini, taglia la frutta a dadini e condiscila con una presa di coriandolo macinato.

L'ALTERNATIVA

* **Bistecca di lupino con zucchine**
invece del salmone

Sia i vegani che i vegetariani possono sostituire il pesce con 150 g di bistecca di lupino da cuocere in padella e abbinare alle zucchine rosolate.



[Sabato]

La
spezia
del giorno

peperoncino

BRUCIAGRASSI
E TONIFICANTE



APPENA SVEGLIA

- Bevi 1 bicchiere d'acqua con 1 pizzico di bicarbonato

COLAZIONE

- 1 cappuccino (con latte di soia per i vegani)
- 1 brioche integrale vuota o 1 muffin fatto in casa
- 1 kiwi e 5 mandorle

SPUNTINO

- 1 pera e 3 noci

PRANZO

- 1 porzione di risotto al peperoncino (i vegani possono sostituire il grana con 20 g di pistacchi sgusciati e tritati)
- 1 piatto di rucola e lattughino conditi con 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva

MERENDA

- 1 pallina di gelato alla crema oppure 1 frutto e 3 noci

CENA

- 1 porzione di polpettine piccanti in salsa*
- 1 piatto di songino e ravanelli conditi con 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- 50 g di pane integrale, meglio se senza lievito

LA RICETTA PER IL PRANZO

Risotto al peperoncino

Per 1 persona: in una casseruola fai appassire 1 cucchiaino di scalogno tritato, unisci 60 g di riso semintegrale e un peperoncino rosso fresco a rondelle. Mescola e porta a cottura unendo poco brodo per volta. Quando è cotto, aggiungi 30 g di grana grattugiato e lascia riposare per 3 minuti prima di servire.



LA RICETTA PER LA CENA

Polpettine piccanti in salsa

Per 1 persona: metti in una terrina 150 g di carne di vitello macinata, 1 cucchiaino di cipolla tritata con prezzemolo e 1 peperoncino rosso piccante tritato. Forma le polpettine e mettile a rosolare con 2 cucchiaini di olio. Unisci 4 cucchiaini di salsa di pomodoro e porta a cottura.



COSA MANGIO FUORI CASA

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



L'ALTERNATIVA



* Polpettine piccanti di soia anziché di carne

Sia i vegani che i vegetariani possono portare in tavola delle polpettine di soia (le trovi già pronte nei negozi bio) e unire il peperoncino alla salsa di pomodoro.

Il peccato di gola

Dopo cena, puoi mangiare 2 quadratini di cioccolato fondente al peperoncino.





APPENA SVEGLIA

- Bevi 1 bicchiere d'acqua con 1 pizzico di bicarbonato

COLAZIONE

- 1 cappuccino (con latte di soia per i vegani)
- 1 brioche integrale vuota o 1 muffin fatto in casa
- 100 g di fragole e 5 mandorle

SPUNTINO

- 1 mela e 3 noci

PRANZO

- 1 porzione di lasagnette con zucchine e ricotta (i vegani possono sostituire la ricotta con 150 g di tofu seta frullato e sgocciolato senza usare parmigiano)
- Se hai appetito servi anche un'insalata verde condita con 2 cucchiaini di olio

MERENDA

- 1 pallina di gelato alla crema oppure 1 frutto e 3 noci

CENA

- 1 porzione di crema di carote
- 180 g di merluzzo al vapore* da servire con un'insalata di rucola condita con 2 cucchiaini di olio

LA RICETTA PER IL PRANZO

Lasagnette zucchine e ricotta

Per 2 persone: lessa 250 g di zucchine e frullale con 100 g di ricotta, 100 g di yogurt greco allo 0% di grassi, prezzemolo, mezzo cucchiaino di cannella, sale e 2 cucchiaini d'olio. In una pirofila alterna un foglio di lasagna, yogurt e crema di zucchine e spolverizza con parmigiano. Cuoci in forno a 180 °C per 20 minuti.



LA RICETTA PER LA CENA

Crema di carote

Per 1 persona: lessa 200 g di carote e 200 g di patate sbucciate con 1 scalogno a spicchi e 10 foglie di prezzemolo. Regola di sale e porta a cottura. Frulla con un bicchiere d'acqua di cottura e mezzo cucchiaino di cannella. Condisci con un filo d'olio e servi.



COSA MANGIO FUORI CASA

IN MENSA O AL RISTORANTE: pesce alla griglia, verdure e un piccolo panino.

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

IN UFFICIO: pane integrale con cotoletta e verdure.

La trovata
vincente

Anziché spolverizzare il cappuccino con il solito cacao, prova la cannella, è un'ottima alternativa.



L'ALTERNATIVA

* Ceci al pomodoro
invece del merluzzo al vapore

Sia i vegani che i vegetariani possono portare in tavola 150 g di ceci lessati da passare in padella con un filo d'olio, cipolla tritata e salsa di pomodoro.

La lista della spesa*

Per una settimana a cinque pasti al giorno per una persona

Proteine animali e vegetali

- 3 uova ☐
- 320 g di petto di pollo ☐
- 150 g di carne di vitello macinata ☐
- 60 g di bresaola ☐
- 100 g di tonno sott'olio ☐
- 180 g di merluzzo ☐
- 180 g di salmone ☐
- 200 g di filetti di sogliola ☐
- 50 g di lenticchie ☐
- 180 g di cannellini in vasetto ☐

Latte e derivati

- 120 ml di latte magro ☐
- 100 g di grana ☐
- 100 g di ricotta ☐
- 120 g di yogurt greco 0% di grassi ☐
- 3 vasetti di yogurt magro naturale ☐

Frutta e verdura

- Circa 15 frutti (mele, kiwi, pere) ☐
- 3 limoni ☐
- 400 g di fragole ☐
- 50 g di mirtilli ☐
- 1 avocado ☐
- 3 cipolle, 3 scalogni, 1 cipollotto ☐
- Sedano ☐
- 300 g di carote ☐
- 200 g di fagiolini ☐
- 4 pomodorini ☐
- 2 pomodori da insalata ☐
- Songino, rucola, lattuga, cicoria, lattughino ☐
- Ravanelli ☐
- 400 g di patate ☐
- 50 g di pisellini ☐
- 600 g di zucchine ☐
- 100 g di germogli di spinaci ☐
- 200 g di agretti ☐
- 200 g di spinaci ☐

Cereali e derivati

- 1 confezione di fusilli integrali ☐
- 1 confezione di penne integrali ☐
- 1 foglio per lasagne di tipo fresco ☐
- 1 confezione di riso semintegrale ☐
- 1 confezione di orzo perlato ☐
- 1 confezione di pancarrè integrale ☐
- 1 confezione di pane integrale senza lievito ☐

Dolci, bevande e frutta secca

- 2 cappuccini ☐
- 2 brioches integrali vuote ☐
- Marmellata di albicocche senza zucchero ☐
- 1 confezione di biscotti secchi integrali ☐
- Muesli senza zuccheri né grassi aggiunti ☐
- Mix di mandorle e noci senza sale ☐
- 1 confezione di fette biscottate ☐
- Gelato alla crema ☐
- Tè verde e caffè d'orzo ☐



La tisana che previene le fermentazioni e i gonfiori

Durante la settimana, puoi bere una tisana che favorisce la digestione, ti aiuta a evitare fermentazioni e gonfiori e migliora anche il transito intestinale. Per la ricetta che ti servono:

- 20 g di frutti di anice stellato
- 20 g di frutti di carvi
- 30 g di fiori e foglie di malva
- 20 g di semi di finocchio

Come fare: mescola gli ingredienti indicati e poi aggiungi due cucchiaini del mix ottenuto a una tazza di acqua in ebollizione; fai sobbollire per 2 minuti, spegni il fuoco, lascia in posa altri 5 minuti e poi filtra. Bevi dopo pranzo o cena.



*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

• 9-10 luglio, 17-18 settembre
1-2 ottobre, 29-30 ottobre 2016, da definire

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 e tecniche di Bioenergetica

Condotto da F. Pedrini

CITTÀ

IN 3 WEEK-END

Bologna
tel. 02/58207921

• 10-11 settembre, 1-2 ottobre,
29-30 ottobre 2016

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

Torino
tel. 02/58207921

• 18-19 giugno 2016

Verona
tel. 045/975800

• 10-11 settembre 2016

Roma
tel. 02/58207921

• 8-9 ottobre 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)

Shiatsu

Seminario introduttivo

CITTÀ

DATE

Bologna
tel. 02/58207921

• 21-22 maggio 2016

Milano
tel. 02/58207921

• 5-6 novembre 2016

€ 242 (Iva inclusa)

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

[BENESSERE]

Vivi il tuo corpo



Love Handles Gym

Via per sempre
le maniglie
dell'amore

Ridisegna il tuo girovita con gli
esercizi mirati da fare a casa
che ti proponiamo questo mese
P. 90



DIMAGRIRE CON LO SPORT

Brucia i chili di troppo
sfruttando la gravità a pag. 93

IL RIMEDIO COSMETICO

La spazzola d'agave ti regala
un corpo nuovo a pag. 94



PER ELIMINARE LE "MANIGLIE DELL'AMORE" SERVONO ESERCIZI SPECIFICI, DA EFFETTUARE CON COSTANZA TRE VOLTE ALLA SETTIMANA. INZIA SUBITO E VEDRAI I RISULTATI PRIMA DELLA PROVA COSTUME!

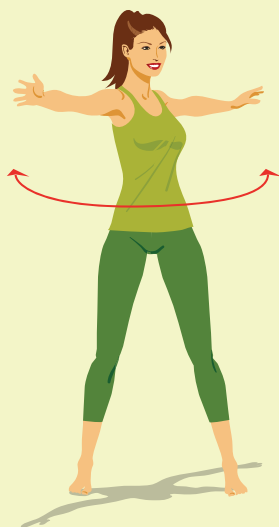
Love Handles Gym

di Emiliano Peluso, preparatore atletico

L'accumulo di grasso su fianchi e girovita viene chiamato comunemente "maniglie dell'amore". Sono quei "rotolini" che, anche se non sei molto sovrappeso, vedi comparire quando indossi il costume da bagno o sotto quel bel vestito aderente che, se non fosse per questo inestetismo, ti starebbe davvero benissimo. Combattere questo tipo di problema non è impossibile. Bisogna agire su due fronti: una corretta alimentazione e degli esercizi fisici mirati. Questo mese ti proponiamo dei movimenti per assottigliare proprio questo punto. Non sono esercizi difficili, ma per vedere i risultati vanno effettuati con costanza. Esegui assiduamente tre volte alla settimana. Buon allenamento!

1 Piega il ginocchio

In piedi, con le mani sui fianchi, alza il tallone destro e piega il ginocchio esternamente. Contemporaneamente piega il busto, avvicinandoti al ginocchio piegato. Torna nella posizione iniziale senza appoggiare il piede a terra. Ripeti 10 volte, poi passa alla gamba sinistra. Fai 3 serie da 10 ripetizioni, alternando le gambe.

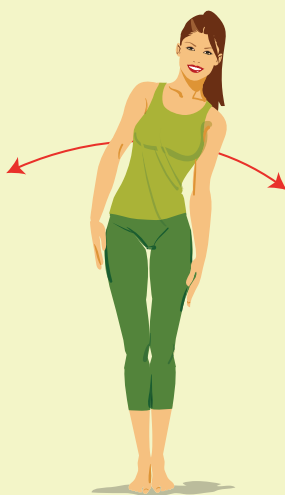


2 Gira il busto

In piedi con le gambe divaricate alla larghezza delle spalle, con le braccia distese all'esterno, gira il busto il più possibile verso destra, quindi ritorna lentamente alla posizione iniziale e poi ripeti verso sinistra. Fai 4 serie da 10 movimenti, alternando i lati.

3 Seduta sui talloni

Siediti a terra in ginocchio sui talloni e incrocia le mani dietro la nuca. Piega il busto il più possibile verso destra e poi verso sinistra. Ripeti 3 serie per 10 volte, alternando i lati.



4 Con le braccia lungo i fianchi

Mettiti in posizione eretta con i piedi uniti e le braccia distese lungo il corpo. Piega il busto verso destra e contemporaneamente fai scivolare le mani lungo i fianchi, poi piegati a sinistra. Fai 3 serie da 10 ripetizioni, alternando i lati.

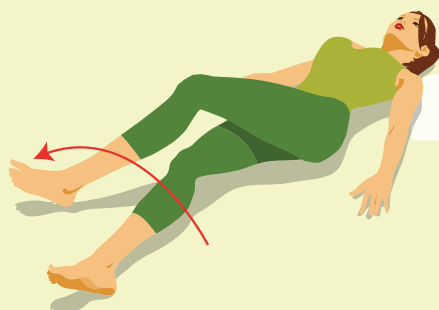
5 Busto in avanti

In piedi con le gambe leggermente divaricate, piega il busto in avanti, con le braccia leggermente distese sempre in avanti. Da questa posizione, ruota il busto lentamente prima verso destra, poi verso sinistra. Fai 3 serie da 10 ripetizioni.



6 Braccia in alto

In posizione eretta, con i piedi e le braccia distese verso l'alto, piega il busto lateralmente a destra e poi a sinistra, stando attenta a tenere sempre lo sguardo in avanti. Ripeti 10 volte per 3 serie.



7 Sdraiata supina

Sdraiati a terra a pancia in su, scavalca con la gamba sinistra leggermente piegata la gamba destra, poi scavalca con la gamba destra la sinistra, mantenendo sempre le spalle bene a terra. Fai 3 serie da 10 ripetizioni.

8 A pancia in giù

Sdraiati a terra a pancia in giù, con le braccia distese in alto. Sposta la mano destra, muovendola come se stessi cercando di toccare il ginocchio destro (tieni il braccio sinistro fermo a terra). Ripeti dall'altra parte. Fai 3 serie da 10 ripetizioni.



9 In ginocchio

Mettiti in ginocchio senza però sederti sui talloni e porta le braccia in alto e la gamba destra distesa in fuori. Fletti il busto verso destra (per 10 volte) poi torna in posizione iniziale. Ripeti dall'altro lato. Fai 4 serie da 10 ripetizioni per lato.

10 In quadrupedia

Mettiti nella posizione "del gatto" (quadrupedia) e alza il braccio teso lateralmente verso destra ruotando al massimo il busto. Torna lentamente alla posizione iniziale, ripeti col braccio sinistro. Fai 3 serie da 10 movimenti.



Brucia i chili sfruttando la gravità

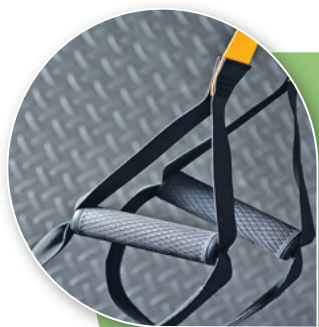
Si chiama TRX ed è l'allenamento in "sospensione", da fare a casa o al parco

Bella e tonica sfruttando la gravità del tuo peso corporeo e particolari "corde" da agganciare alle porte di casa oppure - adesso che è arrivata la bella stagione - al ramo di un albero al parco. L'allenamento in sospensione (o TRX, acronimo di Total Resistance eXercise), ideato dai Navy Seals, le forze speciali della Marina americana, è divertente e molto efficace: tonifica in poco tempo tutti i gruppi muscolari, compresi gambe, glutei e soprattutto addominali, che vengono sollecitati qualunque sia l'esercizio che si sta eseguendo, in quanto intervengono per garantire la stabilità del corpo, impegnato a mantenere l'equilibrio in sospensione. In questo allenamento, infatti, le mani, oppure i piedi, a seconda dell'esercizio, sono infilati in particolari maniglie che si trovano alla fine delle corde (l'altra estremità è quella fissata alla porta o al ramo), per cui non sono a contatto col terreno ma sempre "sospesi". È proprio que-



In un'ora 500 calorie
Puoi bruciare circa 500 kcal, il 25% in più rispetto all'attività sul tappetino

sto il segreto del TRX: i movimenti, anche i più banali, risultano estremamente efficaci, e i muscoli lavorano senza sosta e si rassodano, formando massa magra che, come ormai sai, aiuta poi a bruciare il grasso che la ricopre. Anche il dispendio calorico aumenta rispetto a un tradizionale allenamento sul tappetino, di circa il 25%. ■



Forti ed elastiche in 30 minuti

Dimentica macchinari e manubri e i più noiosi allenamenti sul tappetino: il TRX si esegue con delle corde (piatte) che puoi acquistare a un prezzo contenuto (ne esistono di svariati marchi) anche nei grandi magazzini sportivi. Li puoi portare con te ovunque, in quanto sono molto leggeri e occupano poco spazio. Si fissano grazie a particolari supporti alle porte di casa, al soffitto o agli alberi, in questo caso con dei moschettoni, e sono subito pronti all'uso. Per avere muscoli più forti ed elastici bastano 30 minuti di allenamento ripetuti due o tre volte a settimana.

La spazzola d'aga ti regala un corpo

LE SUE LUNGHE FIBRE FANNO UN MASSAGGIO PROFONDO E INTENSO
CHE TONIFICA I TESSUTI E DÀ ALLA PELLE UN ASPETTO SANO E COMPATTO

È una soluzione veloce, efficace ed economica contro la cellulite e il cedimento dei tessuti. Una spazzola che stimola la circolazione sanguigna e linfatica, nemiche dei ristagni di grasso e della pelle a buccia d'arancia, drena e sgonfia. In più elimina le cellule morte, donando alla pelle un aspetto levigato e compatto. Ma soprattutto favorisce l'eliminazione delle tossine, che soffocano la cute e le danno un aspetto spento e atono. Il segreto sono le sue setole naturali: sono in tampico, una fibra vegetale che viene estratta dall'agave messicana (Lechuguilla), essiccata al sole. Le fibre di

Un trucco da diva

La spazzolatura a secco era un segreto di bellezza delle dive degli anni '50 e ancora oggi molte star la utilizzano per mantenere i loro corpi snelli e tonici, senza cellulite.

questa spazzola sono lunghe e possono variare in base alla durezza (scegline medio-morbide): il trattamento risulta così più delicato e profondo rispetto all'uso del guanto di crine. Puoi trovare le spazzole di setole d'agave in farmacia o in qualche negozio di prodotti naturali. Le setole in tampico sono igroscopiche (cioè assorbono l'acqua), biodegradabili e resistenti al calore e agli agenti chimici. Puoi scegliere una spazzola col manico lungo, per raggiungere tutte le parti del corpo, oppure da impugnare direttamente, che ti consente di agire più efficacemente sulle zone critiche. ■

Come fare in pratica

Con la spazzola di fibre d'agave eseguirai un massaggio a secco, che coinvolge tutto il corpo. È un trattamento adatto a tutti, ma non devi effettuarlo se la tua pelle presenta ferite o irritazioni o se hai problemi di circolazione, come la flebite. Ecco come procedere.

1 Inizia dai piedi

Inizia dai piedi: massaggia la pianta, poi passa al dorso, senza tralasciare le dita. In questo modo favorisci l'eliminazione delle scorie e la loro risalita verso gli organi di depurazione, attraverso il flusso sanguigno e linfatico. Esegui sempre movimenti delicati, non violenti, dal basso verso l'alto. Massaggia delicatamente le caviglie e pian piano risali.



ve nuovo

Bastano 5 minuti

Al mattino appena alzata

Il momento ideale per effettuare questo trattamento, che non richiede più di 5 minuti, è la mattina, prima della doccia. Passa le setole sulla pelle con movimenti che vanno verso il cuore, dalle estremità verso il centro, circolari sull'addome e sulle zone critiche dove si accumulano grasso e cellulite. Non spazzolare con troppa forza: per conoscere l'intensità giusta, sappi che il massaggio deve risultare piacevole e mai doloroso. Un leggero arrossamento della cute è esattamente l'effetto che si vuole ottenere e indica che il sangue sta circolando in modo più intenso.

2 Su gambe e braccia

Spazzola le gambe, le natiche, la schiena (qui la spazzola con il manico risulterà preziosa). Soffermati sulla parte interna del ginocchio, su fianchi e cosce. Massaggia la pancia. Passa poi alle braccia, dalle mani fino alle spalle. Spazzola anche la parte alta del petto, evitando seno e capezzoli.



3 E infine la doccia

È arrivato il momento della doccia: falla con acqua tiepida e un detergente delicato, per rimuovere la pelle morta. Termina il trattamento applicando olio di jojoba, che mantiene la pelle elastica. Durante la giornata ricordati di bere molta acqua e di fare una passeggiata: l'effetto depurativo si potenzia.



I LIBRI DI DIMAGRIRE IN EDICOLA

Ecco i più validi alleati **antiadipe**

A BASE DI ESTRATTI VEGETALI, GLI INTEGRATORI NATURALI TI AUTANO A SPAZZARE VIA I CHILI IN PIÙ

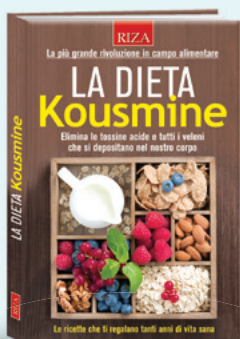


La perdita di peso si basa su due capisaldi da cui non si può prescindere, ovvero dieta bilanciata e stile di vita attivo; per favorire il raggiungimento dei risultati sperati, però, ci si può aiutare con importanti alleati: gli integratori alimentari. Da scegliere evitando quelli di origine chimica, gli integratori sono a base di ingredienti che vantano proprietà depurative (come goji e psillio), bruciagrassi (come il coenzima Q10 o l'arancio amaro) o antifame (come

garcinia o griffonia). In questo manuale troveremo tutte le indicazioni utili per orientarci nel vasto campo di questi preziosi alleati della linea, per tornare in forma rapidamente e con facilità.

I super integratori bruciagrassi, Edizioni Riza, 144 pp., 9,70 €

UN METODO PER MANGIARE, ESSERE IN FORMA E IN SALUTE



Basata su un introito equilibrato di vegetali crudi, proteine magre e grassi buoni ricavati dalla frutta oleosa, e povera invece di zuccheri raffinati e cibi d'origine animale, la dieta Kousmine è un sistema efficace per prevenire patologie importanti e rimanere in forma. In questo libro tutti i consigli per metterla in pratica.

La dieta Kousmine, Edizioni Riza, 144 pp., 9,90 €

IN LIBRERIA

Stop allo zucchero per guadagnare in benessere

In questo libro dal taglio ironico viene affrontato un tema in realtà molto serio, ossia l'effetto dell'eccesso di zucchero sull'organismo, che l'autore ha sperimentato su di sé. Dopo due mesi di dieta ad alto tenore di zuccheri, l'autore scopre di avere un principio di steatosi epatica, livelli pericolosamente alti di trigliceridi, continui sbalzi d'umore e 9 chili in più. Per fortuna la situazione è reversibile: basta ridurre, drasticamente, lo zucchero nella dieta.



Dannato zucchero di Damon Gameau Gribaudo, 237 pp., 19,50 €

La guida per preparare gustosi formaggi vegan

L'alimentazione vegana, che esclude qualsiasi alimento di origine animale, è considerata protettiva nei confronti di molte patologie, ma anche benefica per la linea, perché povera di grassi. Questo libro affronta il tema dei formaggi "vegan". Con i cosiddetti lattii vegetali, ricavati da legumi o cereali, è possibile preparare in casa formaggi che, promette l'autrice, nulla hanno da invidiare ai loro cugini caseari. Provare per credere.



Formaggi vegan di Miyoko Schinner, Edizioni Il Punto d'Incontro, 192 pp., 17,90 €

IL TUO SHOPPING

a cura di Federica Vuono

Per una spesa sana e attenta alla linea

Efficace mix di estratti che aiuta a perdere peso

Piperina Estratto Puro Forte è un integratore alimentare per il dimagrimento a base di Piperina e Garcinia Cambogia. La funzione termogenica della Piperina contribuisce a un migliore assorbimento dei principi attivi della Garcinia Cambogia velocizzando il metabolismo dei grassi, la perdita di peso e il dimagrimento.



Bodyline - Dogana - R.S.M.
Tel. 0549/909272
www.bodylinesm.com

Kamut® per tenere sotto controllo gli zuccheri

Uno studio condotto dall'Università di Firenze e dall'Azienda Ospedaliero-Universitaria Careggi di Firenze dimostra l'effetto positivo dei prodotti a base di grano **khorsan Kamut®** sui livelli di insulina e glucosio nel sangue. In chi è affetto da diabete di tipo 2, una dieta a base di Kamut® ridurrebbe il rischio di complicazioni vascolari.



Kamut International
www.kamut.com

L'integratore per eliminare grassi e ristagni idrici

Eupondil® è un integratore nutrizionale utile nei regimi ipocalorici per la riduzione del peso. La confezione contiene 2 tipi di compresse: Eupondil lipidi, di colore rosa, da assumere prima dei pasti, che facilita lo scioglimento dei grassi, ed Eupondil liquidi, di colore azzurro, da assumere la sera, che favorisce l'espulsione dei liquidi in eccesso.



Alphrema
Saronno (VA)
Tel. 02/96319001
www.alphrema.it

Spray di acqua marina per il benessere cutaneo

Quinton Dermo Accion Spray contiene acqua marina oceanica, naturale, portata al 21% di sali minerali con acqua di sorgente. Sulla pelle, agisce in 2 modi: ossigena e insieme stimola, massaggia e friziona. È efficace in caso di eritemi solari e dei lattanti, acne, invecchiamento cutaneo e in generale patologie che necessitano di un apporto idrico cutaneo.



Dott. C. Cagnola s.r.l.
Unipersonale
Milano- Tel. 02/36524486
www.dottcagnolaslrl.it

La crema snellente che ridisegna la silhouette

Snellight è una crema ultra-intensiva che combatte gli inestetismi della cellulite con efficacia, stimolando l'aumento del metabolismo cutaneo e rinforzando i capillari. Agisce sui recettori biochimici dell'organismo, con effetti anti-buccia d'arancia e snellenti, e ridisegna la silhouette.



Kalléis
Vicenza
N. Verde: 800/113445
www.kalleis.com

Crema mani idratante, nutriente e lenitiva

Hand Cream è una crema nutriente, idratante e lenitiva, dalla texture leggera e di facile assorbimento; crea un film protettivo che ripara la pelle delle mani da rossori e agenti esterni aggressivi come sole, freddo e vento. Grazie all'Aloe Vera e alle proteine di grano è anche ideale per trattare le unghie fragili.



Faby Line
www.fabyline.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: SO.D.I.P. "Angelo Patuzzi" S.p.A.,
Via Bettola n° 18, 20092 Cinisello Balsamo (MI)
Arretrati solo per l'anno in corso: 7,00 Euro. Abbonamento annuale (12 numeri): Italia 33,00 Euro
Paesi europei 117,00 Euro - Altri paesi 159,00 Euro - Oceania 213,00 Euro.
Versamenti da effettuare sul C.C.P. n. 25847203, intestato a Edizioni Riza S.p.A.,
via L. Anelli, 1 - 20122 Milano.
Autorizzazione del Tribunale di Milano n. 463 del 5 settembre 2001.
ISSN 1594 - 719X (PRINT)
ISSN 2499 - 0736 (ONLINE)
Associato a: A.N.E.S. - Associazione Nazionale Editoria Periodica Specializzata

 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 04/04/2016

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



EQUILIBRA È BELLEZZA E BENESSERE CON
MISS ITALIA
by Patrizia Minghiani

ABC INTERACTIVE

Linea CAFFÈ VERDE

Per dare forma
al tuo benessere

TONICI STIMOLANTI

ANTIOSSIDANTI

DIVERSE MODALITÀ ASSUNZIONE

La linea prodotti **Caffè Verde** combina in diverse modalità di assunzione tutti i benefici del prezioso chicco verde: **azione tonica, sostegno metabolico e antiossidante.**

Il Caffè Verde drenante contiene, inoltre, piante per l'equilibrio del peso corporeo e l'azione drenante.



Acquista il libro "Scriviamo un'altra storia" e sostieni l'iniziativa **Essere Donna**

vai sul sito www.equilibra.it/essereDonna



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. Per tutte le avvertenze e le modalità d'uso consultare le confezioni.