

# Dimagrire

IN SALUTE SENZA STRESS

Giugno 2016 Nr. 170 - Periodico Mensile  
ISSN 2499-0736 (ONLINE)

IL MIGLIOR ALLEATO CONTRO LE FERMENTAZIONI

## PRENDI LA CURCUMA LA SPEZIA BRUCIAGRASSI

*I suoi straordinari principi attivi eliminano  
il grasso accumulato e non lo fanno riformare*

**NE BASTA UN CUCCHIAINO AL GIORNO**

**È facile da prendere e funziona in fretta:  
la pancia torna piatta e vinci la ritenzione**

### **SMAGLIATURE ADDIO**

L'olio di avocado ti regala  
tessuti tonici e rassodati

### **NOVITÀ A TAVOLA**

Scopri il sorgo:  
il cereale anti gonfiori

### **NOVITÀ!**



Chiedi in edicola anche i libri  
"I nuovi succhi e frullati super dimagranti"  
e "La dieta salva colon"



# garcinia

L'alleato 100% naturale  
per la tua linea



URTO  
1000 mg  
60 compresse  
divisibili



DRINK  
Attivo a 360°  
500 ml



CON ESTRATTO TITOLATO AL 60%  
IN ACIDO IDROSSICITRICO (HCA)  
AD ELEVATA ATTIVITÀ METABOLICA

STIMOLA IL METABOLISMO DEI GRASSI

AGISCE SULL'EQUILIBRIO DEL PESO CORPOREO

AIUTA A CONTROLLARE IL SENSO DI FAME

IN FARMACIA ED IN ERBORISTERIA

**FARMADERBE®**

Nella tua natura. Dal 1986

Cosmesi Naturale · Fitoterapia

Via Cussignacco 78/1 · 33040 Pradamano (UD) ITALIA

Tel. +39.0432.670951 · Fax +39.0432.671117 - [www.farmaderbe.it](http://www.farmaderbe.it)



seguici su:  
[facebook.com/farmaderbe](https://facebook.com/farmaderbe)

# Giugno 2016 numero 170



## LE RUBRICHE

- 4 La tua guida**  
Rimetti in moto i tuoi meccanismi bruciagrassi
- 6 L'editoriale di Raffaele Morelli**  
Dimagrire: una rivoluzione interiore
- 8 Raffaele Morelli risponde ai lettori**  
Se la voglia di mangiare ti assale solo dentro casa...
- 10 Le news dalla scienza**
- 96 Consigli di lettura**
- 97 Il tuo shopping**

## SIAMO AL TUO FIANCO

- 16 Medicina e alimentazione**  
Aperitivi, buffet e gonfiore
- 18 Dimagrimento e cure naturali**  
Tensione e fame nervosa
- 20 Medicina e dimagrimento**  
Chili in più e cortisone
- 22 I consigli nutrizionali**  
Gusti personali e cibo integrale

## PSICHE

- 26 Il tema del mese**  
La forza di volontà: energia dimagrante al tuo servizio
- 32 Il test**  
Sai raggiungere le tue mete?
- 36 Il corpo parla di te**  
Se tu non cedi mai...  
lo faranno le tue braccia



- 40 LO SPECIALE DI GIUGNO**  
**Prendi la curcuma la spezia prodigiosa**

- 52 SOTTO LA LENTE**  
**A tavola usa tutti i sensi (non solo il gusto)**



## ALIMENTAZIONE

- 58 La parola alla scienza**  
Via i chili di troppo con la dieta mediterranea
- 62 La scelta giusta**  
Così i formaggi non pesano sulla tua linea
- 66 Il tuo alleato di giugno**  
Per prepararti all'estate ci vuole il gambo d'ananas
- 69 I piatti a confronto**  
Il pesce. Un piatto leggero se sai come farlo
- 74 Meglio bio**  
Il sorgo. Il cereale da riscoprire
- 76 Le schede di Dimagrire**  
Cosa mangio a merenda?



- 79 AGENDA BRUCIAGRASSI**  
**La dieta della frutta**

## BENESSERE

- 90 Il tuo fitness**  
Tonic Legs Gym
- 94 Il rimedio cosmetico**  
Con l'olio di avocado addio smagliature

# LA TUA GUIDA PER *Dimagrire*

# Rimetti in moto i tuoi meccanismi bruciagrassi

SOLE, BELLE GIORNATE, VACANZE  
CHE SI AVVICINANO. È TEMPO DI DARE  
UN'ACCELERATA AL DIMAGRIMENTO  
E FARSI TROVARE COSÌ PRONTE  
E IN FORMA PER L'ESTATE CHE INIZIA



Dentro di te hai tutta  
la forza per perdere peso

Le giornate estive aumentano  
la voglia di dimagrire e di  
essere in forma. Ecco perché  
devi sapere come attivare  
la tua forza di volontà,  
un'energia enorme che aspetta  
solo di essere utilizzata al  
meglio. Scopri come. A pag. 25



Il tuo super-integratore  
è il gambo d'ananas

Bruciare i grassi, drenare i  
liquidi in eccesso, riattivare  
il metabolismo: il gambo  
d'ananas è l'aiuto che, in  
questo mese di giugno, ti  
servirà per fare tutto questo.  
A pag. 66



## A tavola usa tutti i sensi (non solo il gusto)

Vista, olfatto, tatto, udito: per perdere peso metti in campo tutti i tuoi sensi. Perché una "dieta sensoriale" funziona molto di più di una semplice dieta.

A pag. 52

## SOTTO LA LENTE



## Il pesce è light se sai come farlo

Voglia di mare e di pesce. Che è perfetto per perdere peso. Segui i nostri consigli per ingredienti e cotture che ne facciano un piatto davvero light. A pag. 69

## PIATTI A CONFRONTO



## Prendi la curcuma la spezia prodigiosa

Se finora niente ha funzionato puoi contare sulla curcuma, una spezia capace di affrontare le cause profonde del sovrappeso e risolverle. Ecco il programma per sfruttarla al massimo, in cucina e come integratore.

A pag. 40

## LO SPECIALE DI GIUGNO



di Raffaele Morelli

# Dimagrire una rivoluzione interiore



BISOGNA USCIRE DAL LABIRINTO  
DEL PENSIERO COMUNE, SPEZZARE  
LE CONVENZIONI, DISTRUGGERE  
I MODELLI. NIENTE DISCIPLINA,  
MA NUOVE ANTI-REGOLE  
PER INIZIARE AD AMARE SE STESSI

**N**el profondo del nostro cervello è presente spontaneamente “l’energia dimagrante”: per attivarla bisogna uscire dal labirinto del pensiero comune, delle opinioni di tutti gli altri. Per questo dimagrire è una decisione che spetta solo a te. Si dimagrisce per incontrare se stessi... e non per assomigliare a un modello di magrezza esteriore. Si tratta di rivoluzionare davvero il nostro sistema mentale. Ecco allora alcune contro-regole da avere bene in mente.

### • Non ascoltare nessuno e, quando decidi di dimagrire, non dirlo a nessuno

Non stai solo per perdere peso, stai conquistando la tua Immagine Segreta, la Donna Segreta che abita nella tua profondità e che ama il silenzio. Chi ingrassa parla troppo. L’energia dimagrante ha bisogno di incontrare lo stato silenzioso della mente, dove vive la nostra Identità più profonda. I pareri degli altri, i consigli, ci allontanano da lei.

### • L’indipendenza ti fa dimagrire

Stai al telefono con tua mamma 7-8 volte al giorno? Ridicile. Stare troppo attaccati alla mamma, alla famiglia, ai figli, al mari-

to, al proprio ragazzo, crea una nube, un alone energetico che non fa sbocciare la tua pianta. Per questo ingrassi.

### • Impara a dire di no

Quante volte abbiamo mangiato cibi che non ci piacevano o che non desideravamo, per compiacere gli altri. Per fare contenti suoceri, amici, parenti, partner. Perdere peso è una rivoluzione perché impariamo ad ascoltarci, a sapere che cosa vogliamo e... a non permettere a nessuno di farci andare bene quello che non ci va.

### • Vedere la tua bellezza è il farmaco dimagrante

Bisogna smetterla di mettere abiti scuri e larghi in attesa di dimagrire... Bisogna, ogni giorno, cercare la propria bellezza, quella che, quando chiudiamo gli occhi e immaginiamo il nostro volto, ci fa dire: “Io sono così”. Immaginarsi belli stimola il cervello a cercare la propria magrezza originaria e a farla scendere in campo.

Queste iniziali anti-regole, che non troviamo nei trattati dietetici, sono le prime cose da imparare se vogliamo perdere peso ed entrare in contatto con il nostro lato più autentico, naturale, spontaneo. Ma c’è di più.

## Soltanto gli animali che stanno chiusi in gabbia ingrassano

Come il corpo, così la mente. Se il mondo interiore è intasato dalle abitudini mentali, finiamo per diventare come dei peluches, come degli animali domestici: quelli selvaggi non ingrassano, quelli di casa diventano obesi. Si finisce per rifugiarsi nel cibo. Spazio all'avventura, al bosco, alle camminate in montagna o sulla spiaggia.

### • Via quel maledetto senso del dovere

Con la scusa di dover essere un'ottima madre, una moglie efficiente, una persona con un alto senso del dovere, si finisce per imporsi un personaggio rigido, statico, standard secondo le convenzioni. Ci si riempie di obblighi verso parenti, amici e ci sembra di essere bravi perché li eseguiamo. Così si ingrassa di sicuro! L'anima infatti ha bisogno di trasgressioni, di uscire dalle regole, non di vincoli e obblighi.

### • Fai scoppiare la gioia

L'euforia, il buon umore, la voglia di ridere, di giocare, di distrarsi, sono stati emotivi che fanno liberare al cervello le molecole anti-fame. La soddisfazione dell'anima evita che la pancia cerchi di riempirsi per colmare i vuoti affettivi.

### • La perfezione fa ingrassare

Voler essere perfetti, non deludere, mostrarsi accomodanti, gentili, perché gli altri abbiano una buona opinione di noi, sono veleni per la linea. Dobbiamo seguire la nostra spontaneità, non come pensiamo ci vogliono gli altri.

### • Niente lotte con te stessa

Chi ingrassa racconta di vivere una battaglia dentro di sé. La lotta tra "resisto" o "mi lascio andare" è tipica del sovrappeso. Dimagrire non è una guerra contro il cibo, contro le tentazioni. Niente sforzi, ma tanta cura di sé. ■

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

# Se la voglia di mangia solo dentro casa...

PER SCOPRIRE IL PERCHÉ DEVI CHIEDERTI COSA DISTOGLIE IL TUO CERVELLO DAL PENSIERO DEL CIBO: LE AZIONI CHE TI CATTURANO DAVVERO E TI FANNO "PERDERE LA TESTA" SONO L'UNICO ANTIDOTO NEI CONFRONTI DELLA FAME

Caro Dottore,



**H**o 29 anni e qualcosa non va nel mio rapporto con il cibo. Quando sono a casa avverto veri e propri morsi allo stomaco e il mio desiderio è smangiucchiare di tutto, cosa che spesso mi capita e che sta compromettendo la mia forma fisica. La cosa curiosa è che quando sono fuori questo non accade, come quando curo il mio orto e le piante, momento in cui mi dimenticherei persino di mangiare. Ecco perché inizialmente avevo pensato che la cosa dipendesse proprio dallo stare in un ambiente chiuso o dal dedicarmi ad attività ripetitive, ma non è proprio così, perché non avverto la fame né quando sono in ufficio né, per esempio quando faccio la spesa. Da cosa può dipendere questo mio malessere e come posso ritrovare un giusto equilibrio per non vedere il mio peso lievitare? Lisa

**È**frequente constatare che il desiderio di cibo si manifesti più in certe situazioni che in altre e che in alcuni luoghi non si avverta neanche la voglia di mangiare, mentre in altri sì, come accade a te. Del resto, studi sugli animali domestici confermano questa tendenza, rivelando che questi tendono a riconoscere il posto preciso della casa in cui mangiare, rifiutando invece di farlo in altri spazi. L'altra osservazione riguarda le attività che svolgiamo e che possono distogliere completamente la nostra mente dal bisogno di alimentarsi. Ecco perché può capitare che quando siamo in ufficio e completamente assorbiti dal lavoro o quando ci dedichiamo

a compiti piacevoli, il centro della fame nel cervello si senta soddisfatto e la mente si allontani dallo "smangiucchiare". Il punto quindi non è ritrovare l'equilibrio! Di equilibrio ne abbiamo troppo, così come di autocontrollo e di giudizi che emettiamo sulle nostre emozioni o sentimenti. Quello che dobbiamo fare, invece, è un esame di coscienza e chiederci quali sono i gesti che ci saziano. Coltivare? Fare il pane? Creare gioielli? Quello che conta è trovare, e dare spazio, alle azioni anti-fame, perché il nostro cervello è fatto così: nelle azioni che lo catturano e gli "fanno perdere la testa" il suo nutrimento diventa il piacere di essere assorto... e non ha bisogno di altro. ■



# re ti assale

Ognuno ha il suo  
gesto "anti-fame"  
quello che sazia  
e fa evadere  
dall'abitudine:  
devi solo scoprire  
qual è il tuo



# Scoperti i cibi che saziano con meno calorie

FAGIOLI, PISELLI E CARRUBE HANNO AMIDI "RESISTENTI" CHE CI FANNO "SENTIRE PIENI" A FRONTE DI UN RIDOTTO APPORTO ENERGETICO. LO AFFERMA UN AUTOREVOLE STUDIO EUROPEO

**I**l sovrappeso, specie se i chili di troppo sono parecchi, è un fattore di rischio per molte patologie, tra cui diabete e cardiopatie. E le istituzioni europee considerano l'obesità un "problema di salute pubblica", da affrontare con ogni mezzo. Nasce da questa esigenza il progetto SATIN, finanziato dalla UE e che vede la partecipazione di ricercatori di 7 Paesi europei, tra cui l'Italia. Scopo del progetto è mettere a punto strategie per contrastare il sovrappeso, anche sviluppando alimenti capaci di ridur-

re l'appetito e prolungare la sazietà. L'attenzione è caduta, ad esempio, su alcuni amidi "resistenti", capaci di inviare un potente segnale di sazietà al cervello. Presenti in alcuni legumi (piselli, fagioli, carrube) potrebbero essere aggiunti ad altri alimenti, come pane e zuppe, per aumentarne il potere saziente. Nel frattempo si possono portare in tavola cibi che hanno naturalmente le caratteristiche ricercate dagli studiosi, ovvero la maggior parte degli ortaggi, che uniscono elevato potere saziente a basso valore calorico. ■



### NOTIZIE IN BREVE

#### Davanti a uno specchio si mangia meno e meglio

È empirica una scoperta americana, pubblicata su *The Journal of the Association for Consumer Research*: consumare i pasti guardandosi allo specchio farebbe mangiare meno e meglio. La spiegazione di tale fenomeno potrebbe nascondersi, secondo i ricercatori, nel fatto che guardarsi allo specchio spinge a riflettere sui propri comportamenti alimentari e a esercitare un maggior controllo su di sé.



#### La betulla favorisce il drenaggio, la diuresi e disinfiamma i tessuti

La betulla è una nota pianta amica del peso forma, per via delle sue proprietà diuretiche e drenanti. Merito del suo contenuto di antocianidine e altre sostanze, tra cui querctina e betulina; proprio quest'ultima è stata al centro di un recente studio condotto presso l'Università di Tampere, in Finlandia, che ne ha messo in evidenza le proprietà antinfiammatorie, a beneficio anche di microcircolo e tessuti.





Colours of Life

tí dà il meglio  
... sempre



# GARCINIA CAMBOGIA PLUS

**Controlla il senso di fame e coadiuva  
l'equilibrio del peso corporeo.**

**Garcinia Cambogia Plus** è un integratore alimentare che utilizza l'estratto del frutto di un arbusto originario del sud est asiatico conosciuto come Garcinia Cambogia. Uno straordinario frutto che contiene una sostanza, l'acido idrossicitrico, che riduce il senso di fame favorendo l'equilibrio del peso corporeo in modo naturale. La formula di **Garcinia Cambogia Plus** è arricchita con CROMO per contribuire al mantenimento dei livelli normali di glucosio nel sangue e ZINCO per favorire il normale metabolismo dei carboidrati.



1000 mg di Estratto  
di Garcinia Cambogia  
per dose giornaliera

Con ZINCO  
e CROMO

60 compresse da  
1000 mg



Optima  
Naturals

A FOOD SUPPLEMENT COMPANY  
oltre 300 prodotti per la salute

Il prodotto deve essere impiegato nell'ambito di una dieta ipocalorica adeguata  
seguendo uno stile di vita sano con un buon livello di attività fisica.  
Leggere le avvertenze riportate sulla confezione.

In Farmacia, Erboristeria e Parafarmacia  
[www.optimanaturals.net](http://www.optimanaturals.net) - Tel 0331.799193

Optima Naturals ha creato **Colours of Life**, una linea  
composta da 24 specifici integratori alimentari.  
Tutti i prodotti sono stati studiati e formulati  
per mantenere in buona salute le principali  
funzioni del tuo organismo.  
Scegli quello più adatto alle tue esigenze.

# *Per un anno in perfetta linea abbonati a Dimagrire!*

**12 numeri di Dimagrire + 2 libri in omaggio**



#### Ricette per un metabolismo super

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

#### Il magico magnesio

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

a soli  
**33 €**  
(anziché 42 €)

**ECCO I LIBRI  
IN REGALO  
PER TE**



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

Il primo mensile di psicologia che ti aiuta a vivere bene



Ogni mese tanti rimedi naturali per curarsi e rigenerarsi



Una cura vincente per la salute di tutta la famiglia



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



Mangiare bene senza ingrassare. Oggi si può



La rivista per diventare nutrizionista di te stesso



Il mensile che ti cura senza farmaci



La rivista monografica per ritrovare il benessere psicofisico



## E IN PIÙ AVRAI ANCHE UN ALTRO LIBRO IN OMAGGIO

Come guarire senza farmaci

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



## I VANTAGGI DELL'ABBONAMENTO

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

## ABBONARSI È FACILE!

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

### Per il pagamento!

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

Il nuovo  
mensile RIZA

# DIVENTA NUTRIZIONISTA DI TE STESSO con

## *Alimentazione Naturale*

Poste Italiane S.p.A. - Sped. in Abb. Postale - D.L. 353/2003  
(conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art. 1, comma 1, LO/Mi

RIZA • Periodico mensile • Maggio 2016  
• Numero 8 • ITALIA € 4,20

# Alimentazione Naturale

DIVENTA IL NUTRIZIONISTA DI TE STESSO

## Con ciliegie e farro ripulisci il colon e con i piselli elimini i grassi cattivi

- Le magiche nespole eliminano fame e ritenzione idrica
- Formidabile mangostano: neutralizza i radicali liberi
- Depurati con insalata di erbe spontanee, taccole e ortica

A SCUOLA  
DI NUTRIZIONE  
FAI SCORTA  
DI VITAMINE B PER  
IL CERVELLO

Semi di zucca, ricchi  
di magnesio eliminano  
stress e cattivo umore

Etichette a confronto  
come riconoscere una  
pasta integrale doc

La dieta Veg:  
il pesto giusto è  
un vero antiage

### In ogni numero:

#### Rigenerati con i cibi del mese

A ogni organo il suo cimento perfetto. Così riequilibri tutto il corpo e migliori la tua salute

#### A scuola di alimentazione

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

#### Cultura e nutrizione

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

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

IN TUTTE LE EDICOLE

# VUOI PERDERE PESO? SIAMO AL TUO FIANCO

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



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

Questo mese parliamo di...

- Cene e buffet di lavoro  
e mi sento sempre gonfia      P. **16**
- Sono tesa, mangio, mi calmo.  
Non posso continuare così...      P. **18**
- Chili in più per colpa del cortisone.  
C'è rimedio?      P. **20**
- L'integrale snellisce, ma a me  
non piace proprio. Consigli?      P. **22**

## OBBLIGHI A CENA

# Aperitivi e buffet di lavoro e mi sento sempre gonfia



**Risponde  
la dottoressa**

**Pamela Scarlata**

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

“

**Gentile dottoressa,**

*mi capita spesso di organizzare e partecipare ad aperitivi e cene di lavoro. Come può immaginare, le serate sono un trionfo di aperitivi, stuzzichini, vini e prelibatezze. Non sono abituata a mangiare tanto e il giorno dopo mi sento gonfia e appesantita. Cerco di rimediare digiunando o mangiando meno del solito. Ma il risultato è che fatico comunque a tenere il peso sotto controllo e in più il mio intestino "soffre" e si blocca. Come posso fare, tenendo conto che non posso rinunciare alle cene di lavoro?*

*Roberta*

**V**isto che non puoi rinunciare a una cena abbondante e a tarda ora, il mio consiglio è di adottare dei rimedi “salvagente” sia prima che dopo la serata. Per il tuo intestino “bloccato”, può essere utile un probiotico con un’alta carica batterica da diversi ceppi. Assumilo di mattina sia il giorno prima che il giorno dopo la serata (se possibile fallo per tutta la settimana!). Dopo bevi una tazza di latte con cereali ad alto contenuto di fibre: così dai da mangiare ai batteri buoni che hai appena ingerito. Favorirai la regolarità e diminuirai il gonfiore.

### La “cura” a base di liquidi

Dopo la colazione, sia il giorno prima che quello seguente la cena di lavoro cerca di bere solo liquidi: centrifugati, estratti, succhi non zuccherati e tanta acqua naturale con un basso residuo fisso. Aggiungi ai frullati un cucchiaino di semi di psillio, nutrimento per i batteri buoni dell’intestino. Così riduci il carico di lavoro di stomaco e intestino prima e dopo lo stress alimentare.



### I trucchi al buffet

#### No a snack salati e patatine Meglio il vino che i cocktail

Un accorgimento importante è quello di evitare patatine, snack salati e sandwich. Preferisci invece le verdure crude in pinzimonio (che ormai sono quasi sempre presenti nei buffet) e qualche pezzo di parmigiano, ricco di proteine e saziante. Concediti un bicchiere di vino rosso o bianco e rinuncia a superalcolici e cocktail.



#### DADOLATA DI TOFU

con pomodori secchi, pomodorini pachino, capperi e olive taggiasche.



Ingredienti per 4 persone



Preparazione in 20 minuti

#### INGREDIENTI

- 250 g di tofu Céréal Bio
- 2 cucchiai di pomodori secchi sott'olio
- 200 g di pomodorini pachino
- 1 cucchiaio di capperi
- 1 cucchiaio di olive taggiasche
- 1 cucchiaio di prezzemolo tritato
- 1 cucchiaio di basilico tritato
- 1 spicchio d'aglio
- 2 cucchiai di olio extravergine di oliva

#### IL CONSIGLIO DELL'ESPERTO



Anna Cossovich  
Dietista

#### *Il consiglio dell'esperto*

##### **Il tofu, un grande serbatoio di proteine vegetali**

E' un ingrediente da scoprire: fa parte degli alimenti che sono utili al benessere dell'organismo per il contenuto di proteine vegetali, è fonte di calcio e magnesio.

Alimento molto versatile e di rapida preparazione, si può consumare come piatto principale abbinato a verdure, salse e spezie.

Ottimo sostituto della carne, garantisce proteine a volontà e una quantità interessante di ferro rispetto a un'equivalente porzione di carne di manzo. Con più calcio e magnesio e praticamente zero colesterolo.

#### PREPARAZIONE

Tagliate a dadini il tofu dopo averlo fatto bollire per 5 minuti in acqua. Tagliate a pezzetti i pomodori. Mondate e tritate il prezzemolo e il basilico. Tagliate a metà lo spicchio d'aglio. Dissalate i capperi, snocciolate le olive e riunite tutto in una zuppiera; mescolate, lasciare a macerare un'oretta o più. Togliete l'aglio. Servite in una ciotola con fette di pane abbrustolito.

## OGNI DONNA HA LA SUA FORMA, OGNUNA HA IL SUO ALLEATO



IN FARMACIA

#### LE SOLUZIONI MIRATE PER IL CONTROLLO DEL TUO PESO

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

**PESOFORMA**

## CATTIVE ABITUDINI

Sono tesa, mangio, mi calmo.  
Non posso continuare così...



**Risponde  
la dottoressa**

**Cristina Molina**

medico omeopata.

Puoi contattarla presso:

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

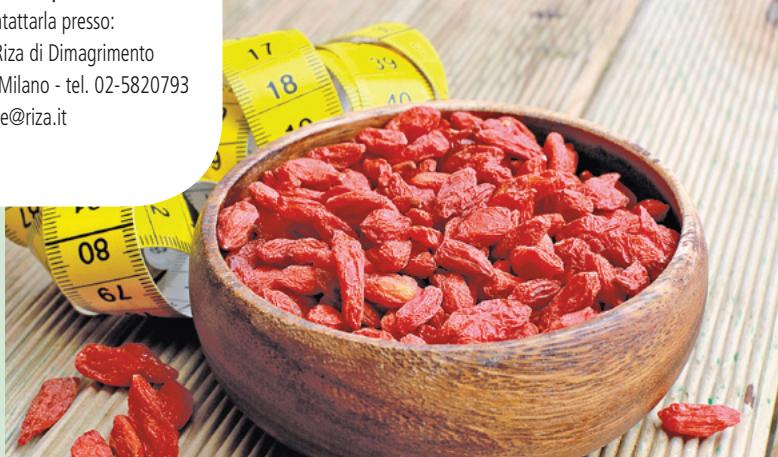
“

**Buongiorno,**

*quando sono nervosa o tesa devo mangiare per calmarmi. Non è una vera e propria fame, ma non posso farne a meno. Tengo sempre qualcosa da sgranocchiare nel cassetto della scrivania (biscottini, cracker, gallette, caramelle...) e ogni volta che accade qualcosa che mi fa arrabbiare o sentire sotto pressione - e nel mio lavoro accade spesso - mangio: se mastico mi rilasso, ritrovo la calma e la concentrazione. Per il resto mangio in modo regolare, ma questo continuo spizzicare fuori pasto comincia a farsi sentire sulla bilancia.*

*Non posso andare avanti così, vorrei un consiglio...*

Ramona



**Per giocare d'anticipo**

**Ricorri ad Argentum nitricum  
se "fiuti" un periodo di stress**

Nei periodi che già immagini saranno particolarmente difficili e stressanti, sul lavoro e non solo, puoi invece giocare d'anticipo per neutralizzare il carico di tensione in arrivo. Il rimedio indicato a questo scopo è Argentum nitricum 9 CH, tre granuli due volte al giorno. Anche in questo caso dirada gradualmente l'assunzione non appena noti che la pressione e lo stress tendono a diminuire.

**S**e è davvero solo il masticare che funziona da antistress, potresti provare con i chewing gum: risparmieresti sulle calorie! Ma non esagerare: non più di 2-3 gomme al giorno, da tenere in bocca al massimo per venti minuti. Se in parte c'entra anche la fame, ti ricordo di aggiungere un assaggio proteico a colazione e due pause (una a metà mattina e una a metà pomeriggio) in cui gustare in tranquillità semi oleosi o prugne secche, altrimenti bacche di goji nei periodi più impegnativi.

**L'aiuto in granuli**

Quando gli spuntini fuori pasto sono un'abitudine ormai consolidata nel tempo - e mi pare che questo sia il tuo caso - il rimedio giusto è Nux vomica 9 CH: prendine tre granuli due volte al giorno. È una soluzione omeopatica ricavata dal noce vomica, un albero dell'Asia subtropicale che fiorisce nella stagione fredda. Dirada l'assunzione non appena noti un miglioramento dei sintomi.

# equilibra®



PARTECIPA al CONCORSO

dal 1 Aprile al 15 Luglio 2016

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

Tutti i giorni amo prendermi cura di me.

Inizio diluendo 50 ml

di **Fast Drena Equilibra**  
drenante e depurativo in 1,5 L.  
di acqua **Rocchetta**, povera di sodio.

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

Alice Sabatini

ABC INTERACTIVE

## VINCI SUBITO



**1 DEI 1.000 KIT  
DEPURAZIONE-BELLEZZA**

Come partecipare

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

Collegati al sito [www.rochettaequilibra.it](http://www.rochettaequilibra.it)  
e partecipa per vincere 1 dei 1000 KIT  
Depurazione e Bellezza in palio!



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.

Numero Verde  
**800-017874**

Servizio Consumatori

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

Seguici su

## EFFETTI COLLATERALI

# Chili in più per colpa del cortisone. C'è rimedio?



Risponde  
il dottor

**Gabriele  
Guerini Rocco**

medico, esperto  
di medicina naturale.

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



“

**Buongiorno,**

*ho 56 anni e, pur senza aver apportato cambiamenti significativi nella mia alimentazione, ho notato di essere ingrassata di 5 kg nell'ultimo mese e ho più cellulite sulle cosce. Non ho alcuna intolleranza alimentare ma ho iniziato ad assumere cortisone da alcune settimane. C'è qualche rimedio naturale che può aiutarmi a dimagrire, e che posso prendere senza che interferisca con il farmaco che già assumo? Vorrei chiederle aiuto per recuperare il mio peso forma. Grazie.*

*Giovanna*

Diversi sono i farmaci che possono provare aumento di peso, ritenzione idrica e gonfiore (quello che in medicina viene definito come edema). Tra questi vi sono soprattutto cortisone, estrogeni e testosterone. Il rischio è direttamente proporzionale alla dose e alla durata di assunzione. Non specifichi perché stai assumendo il medicinale ma, trattandosi in genere di cure necessarie per condizioni croniche o comunque di una certa gravità, l'aumento di peso va considerato un effetto collaterale prevedibile del farmaco. Potrebbe essere proprio il cortisone che prendi, dunque, ad aver determinato l'aumento di peso. Per evitare un ulteriore ingrassamento e per contrastare gli effetti negativi che questo farmaco ha sul tuo organismo potresti valutare di seguire un ciclo di cure depurative naturali.

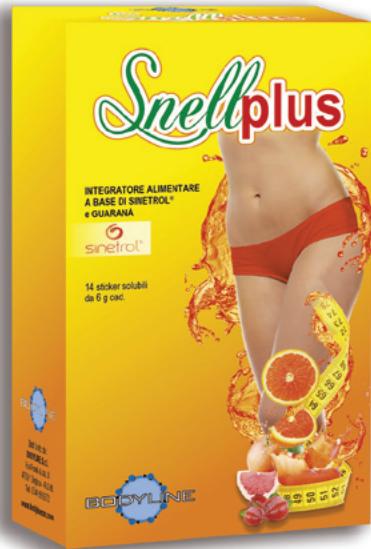
### La coppia verde

#### Depura l'organismo con rosmarino e faggio

Quando si assumono farmaci come il cortisone, è utile dare sostegno al lavoro e alla funzionalità dei principali organi emuntori, quelli cioè che hanno il compito di liberarci dalle tossine che i medicinali lasciano nell'organismo. In particolare è necessario agire sul fegato e sui reni. È possibile ricorrere a una cura dolce con i gemmoderivati di rosmarino e faggio: la posologia, in genere, è di 30-50 gocce due o tre volte al giorno in un bicchiere d'acqua per 3 mesi.



## 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](http://www.bodylinesm.com)**  
o telefonando allo **0549 909272**



PRODOTTO NOTIFICATO AL  
MINISTERO DELLA SALUTE ITALIANO

IN VENDITA NELLE MIGLIORI  
FARMACIE, PARAFARMACIE ED ERBORISTERIE

## QUESTIONE DI GUSTI

# L'integrale snellisce, ma a me non piace proprio. Consigli?



**Risponde  
la dottorella  
Laura Onorato**

farmacista e nutrizionista biologa.

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

“

**Gentile nutrizionista,**

*gli esperti dicono che mangiare cibi integrali fa bene, ma non riesco proprio a farmeli piacere. Ho provato ad esempio le fette biscottate e la pasta, di varie marche, ma mi sembra che non sappiano mai di niente. Faccio male a rinunciarvi? Ha qualche consiglio per aiutarmi a mangiarli?*

Marzia

I cibi integrali, cioè quei prodotti a base di cereali interi (macinati o no), hanno numerosi pregi rispetto alla versione “bianca” raffinata a cui siamo abituati. Hanno un basso indice glicemico e riducono i processi di infiammazione, che sono una delle cause del sovrappeso. Inoltre il processo di raffinazione priva il cereale di crusca e germe, le parti più ricche di fibra, minerali, vitamine e antiossidanti. Un piatto integrale, allora, è davvero la scelta migliore perché ti permette di assimilare al massimo le sostanze benefiche contenute nel cibo, favorendo il

funzionamento dell'apparato digerente e aiutandoti a restare in forma. Sappi che il fatto di non gradire il sapore dei cibi integrali, può essere solo una questione di abitudine. Spesso i prodotti industriali, più secchi e insaporiti, risultano poco appetitosi. Prova i cibi freschi: al posto delle fette biscottate, meglio una fetta di pane integrale caldo con un velo di marmellata bio e ricotta. Non avere paura di usare altri sapori per coprire in parte quello dei cereali interi: se li unisci a pollo o pesce e verdure ottieni un piatto ricco, ma anche molto gustoso.



### La soluzione in cucina

#### Associali a spezie e sapori forti

Un trucco utile è quello di associare i cereali integrali a sapori forti. Prova questo riso basmati integrale. Taglia a cubetti un peperone, una zucchina e una melanzana. Metti le verdure in forno con un filo di olio e spezie a piacere e inforna per 30-40 minuti a 180 °C. Lessa 70 g di riso basmati integrale e griglia alcuni cubetti di tofu. Condisci il tutto con olio, peperoncino e foglie di basilico.

# Cellulite?

## Trattamento dentro&fuori

La cellulite è disordine del tessuto connettivo molto frequente e le sue manifestazioni influiscono sul benessere generale delle donne, le più colpite dalla cosiddetta "pelle a buccia d'arancia". Perché proprio le donne? Il tessuto connettivo femminile, che comprende le cellule lipidiche situate negli strati profondi dell'epidermide, è molto più rilassato e meno tonico che nell'uomo.

Quando compare la cellulite significa che i liquidi ristagnano nell'organismo, che il sistema del ricambio è frenato e che le energie vitali sono ferme.

Fattori che favoriscono la cellulite sono gli squilibri legati all'accumulo e allo smaltimento delle sostanze grasse nell'organismo, cioè quando attraverso l'alimentazione si forniscono lipidi in eccesso rispetto al fabbisogno.

Oppure fattori ormonali: gli estrogeni non solo rendono più morbido il tessuto connettivo, ma influiscono anche nella distribuzione dei lipidi.

**È possibile aiutare l'organismo, seguendo tre semplici regole:**

**1 Esercizio fisico regolare.** Muoversi di più, soprattutto nel quotidiano permette di rinvigorire la circolazione e i muscoli, ma anche di consumare energia bruciando i grassi, migliorando il flusso del sistema linfatico e l'irrorazione sanguigna.

**2 Alimentazione sana, ricca di sostanze nutritive e vitamine,** tenendo sempre conto della corretta dose giornaliera consigliata. Scegliendo cibi bilanciati con il giusto apporto energetico, si può aiutare il corpo nel processo di depurazione. Un valido supporto può anche essere dato da integratori come Vitadoron, a base di foglie di fragola e vite, utile per la depurazione epatica ed in caso di problemi di cellulite e ritenzione idrica.

**3 Cura della persona con trattamenti efficaci a base di Betulla Bio.** La betulla infatti è da sempre conosciuta per le sue proprietà depurative e diuretiche. Le sue foglie vengono impiegate per sostenere le funzioni organiche quando è necessario rinnovare il metabolismo dei liquidi, qualora tendessero alla stasi. Questo grazie all'albumina purissima presente nel fogliame che costituisce un potente stimolo per l'attività del sistema del ricambio.



È possibile impiegare la betulla per una depurazione interna con preparati a base di foglie di betulla diluiti in abbondante acqua, così da facilitare la eliminazione delle scorie che hanno trovato sedimento nei tessuti.

Oppure come supporto esterno con oli vegetali di betulla che racchiudono in sé tutti i principi attivi presenti nelle foglie. La formula in olio consente alle sostanze bio-attive di penetrare negli strati più profondi dell'epidermide, svolgendo così un'efficace azione levigante.

Gli oli vegetali, infatti, sono un vero e puro concentrato di sostanze vive. Essi sono ottenuti da semi o frutti raccolti nel pieno della maturazione e sono altamente nutrienti grazie all'elevato contenuto di acidi grassi insaturi e vitamine naturali: proprio per questo, vengono riconosciuti e accettati dalla pelle, stimolandone così gli scambi vitali – **in accordo con uomo e natura.**

**Vitadoron depurativo**

**Betulla Weleda**

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

True Friends of Natural and Organic Cosmetics



Weleda da sempre non esegue e non commmissiona test su animali. Dialoga con l'Esperto Corpo e informati su [www.weleda.it](http://www.weleda.it). Weleda Italia è su Facebook e Twitter [f](#) [t](#)

# 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

# [ PSICHE ]

## *Pensa magro*



Vuoi perdere peso?  
Hai tutta la **forza**  
**che ti serve**

La Volontà è un'energia potente, ma è diversa dallo sforzo.  
Non è costrizione ma libertà, non obbligo ma piacere.  
Scopri come usarla per dimagrire

P. 26



### IL TEST

Sai raggiungere  
le tue mete?

a pag. 32

### IL CORPO PARLA DI TE

Se tu non cedi mai...  
lo faranno le tue braccia a pag. 36

# La forza di energia dimagrante

«HO INIZIATO VENTI DIETE, PER UN PO' FUNZIONA, MA POI TRASGREDISCO E RIPRENDO TUTTO CON GLI INTERESSI. NON HO FORZA DI VOLONTÀ». L'HAI MAI DETTO? TI SPIEGHIAMO PERCHÉ NON È VERO E COME RITROVARE TUTTA LA CARICA INTERIORE CHE SERVE PER PERDERE PESO IN MODO NATURALE

“

Le frasi che tradiscono la tua lotta interiore

*"Devo tener duro, non devo sgarrare"*

*"Mi sento debole, non ce la farò mai"*

*"Non riesco a resistere, è più forte di me"*

”

All'inizio, quando sei ancora ingenua, pensi che sia il calcolo delle calorie. Poi col tempo arrivano il bilanciamento carboidrati-proteine, la dieta a zona, quella a punti, quella del medico famoso consigliata dalla cugina, quella vegana, e poi lo sport, la palestra, lo yoga e un'altra decina di soluzioni miracolose. E allora che capisci che per far funzionare tutte le diete e soprattutto per mantenersi magre esiste un solo segreto e

ha un nome che è il terrore di tutti gli alibi: la forza di volontà. Eccezion fatta per le magre naturali, che mangiano tutto quello che desiderano e non ingrassano, tutte quelle che si mantengono in forma devono ringraziare una sola divinità: la Volontà. Il problema è che, come tutte le divinità, anch'essa è capricciosa, tende a nascondersi, ad obbedire solo alle proprie regole e chi non la conosce se ne fa un'idea che non le corrisponde per nulla.

# volontà: al tuo servizio



Pensi di non averne abbastanza? Forse perché la stai cercando nel posto sbagliato. Ci sono enormi energie dentro di te. Si tratta solo di farle emergere e sbocciare

## Così raggiungi i tuoi obiettivi

Scopri qual è la tua vera natura, quali sono i tuoi desideri e le tue emozioni più profonde

Non essere continuamente in guerra con te stessa, ma diventa la tua miglior alleata. Coccolati!

### Chiediti contro chi stai lottando

Molti la intendono così: volontà = tener duro, essere caparbi. Ma tener duro contro cosa? A pensarci bene la risposta è semplice: si tiene duro contro se stessi. Contro le proprie voglie. Contro l'istinto di sgarrare, di mangiare due panini invece di uno o di consolarsi col gelato. Ma, stranamente, più tieni duro più quella "te stessa" irrequieta e golosa trova nuovi modi per aggirarti. Rac-

# La forza di volontà è la molla interiore che ti lancia verso ciò che fa per te. Falla scattare e ritrovi la linea

OSSERVATI ATTENTAMENTE: TU SEI FORTE, FORTISSIMA. HAI VINTO CONTRO TUTTI, HAI SCONFITTO TUTTE LE DIETE. PERCHÉ QUELLO CHE VUOI È IL PIACERE. COSTRIZIONI E CONSIGLI NON SONO CIÒ CHE DESIDERI. PER QUESTO LI EVITI

Segue da pag. 27

conta Ida, 30 anni: «Va sempre così: passo un sacco di tempo a fare buoni propositi di dieta, senza in realtà muovere un dito. A un certo punto non riesco più a prendermi in giro così sfacciatamente, per cui mi trovo costretta a fare qualcosa. Allora ci provo, mi convinco, mi dico: ce la posso fare! Mi metto a dieta. Passa qualche durissima settimana e una sera "mi concedo" uno sgarro, perché "sono stata brava, me lo merito". Poi gli sgarri diventano due, poi tre, poi mi sento una stupida, e infine visto che sono stupida faccio quello che fanno le stupide: cedo alla voglia e... fine della dieta. Non resisto, è più forte di me. Non ho forza di volontà».

A Ida purtroppo sfugge un particolare per nulla insignificante: non so resistere "alla mia voglia" significa "a ciò che voglio". Quindi, in pratica, non ho la forza di volontà per contrastare... la mia volontà! Per forza esci sconfitta, Ida: stai combattendo contro te stessa.

## L'istinto non è il nemico

La prima cosa da capire è che "tener duro, sforzarsi, combattere contro se stessi" non è forza di volontà, ma il suo esatto contrario: chiamiamolo "sforzo di volontà". Lo sforzo è: voglio somigliare al modello estetico della donna supermagra; è un modello che mi fa vergognare di me stessa, quindi cerco di correggermi per diventare come lei. La forza di volontà, invece, è: voglio somigliare sempre più a me stessa senza giudicare e condannare niente di me, di ciò che mi piace e amo, nessuna tendenza, nessuna emozione, nessun istinto, e uso l'energia di questo amore come carburan-

te inesauribile per portare me stessa nel mondo reale, per agire. Lo sforzo è una lotta interna che ti sfianca e ti ruba energie che dovrai reintegrare con altro cibo, a compensazione dello stress e della tristezza accumulata nel punirti, finendo per espandere il tuo corpo: lo sforzo ti convincerà di non farcela e ti farà ingrassare. La volontà, quella vera, invece, ti rende felice, serena, capace di perseguire ciò che ti dà piacere e tenderà ad espandere la tua vita, e non il tuo girovita, e a mantenerti spontaneamente "in linea" con un'alimen-

## Attenzione ai segnali

Come capire se confondi volontà e senso del dovere

**SEI STRESSATO** Hai spesso l'impressione di procedere in salita, la realtà ti si oppone, ti svegli stanca e vorresti tornare a letto.

**DEVI CONTROLLARTI** Passi il tempo a fare la sorvegliante di te stessa, tieni il conto di quello che hai mangiato, le calorie sono un'ossessione.

**SEI TRISTE** Nostalgia, ricordi malinconici, senso di perdita e di sconfitta si affacciano nelle tue giornate molto spesso.

**SEI FRAGILE** Basta niente e ti commuovi fino alle lacrime; basta una folata di vento e ti viene un'influenza. Ansia, insonnia e disturbi ricorrenti ti fanno spesso compagnia.



tazione sana. L'istinto, l'espressione spontanea della tua natura, non è il nemico: devi solo trovare il modo di farlo lavorare per te.

### Di cosa hai davvero fame?

Resta però la fame. Quella fame atavica che nessun barattolo di gelato riesce mai a soddisfare, quella fame che si rinnova continuamente e sembra assolutamente indifferente alla frutta e alle insalate, ma desiderosa solo di pizza e dolci. Dobbiamo affrontarla disarmate? Valeria, 35 anni passati a combattere con il proprio corpo, ha scoperto come farla svanire. «*Pensavo di essere debole e più lo pensavo più mi comportavo da debole. Sapevo cosa dovevo fare, ma non lo facevo. Poi mi sono chiesta: ma da dove mi viene l'idea di essere debole? Be', da tutti gli sforzi che ho fatto per cambiare. Ho resistito a tutto e a tutti! D'istinto mi è venuto un moto di ammirazione per me stessa, come se stessi parlando di un'eroina. SuperVale che lotta contro il Male! Che*

## Gli errori da evitare

Se fai la guerra a te stessa finisci sconfitta. E quindi...

**No ai paragoni** «*La invidio, ottiene sempre quello che vuole!*». «*Sfoglio le riviste e mi sento una schifezza: tutte quelle ragazze perfette!*». I paragoni distruggono l'autostima e ti portano a trattare male il tuo corpo. Non devi somigliare a qualcuno, devi far crescere le tue qualità. Il primo passo è ascoltarti e prendere coscienza dei tuoi gusti e dei tuoi desideri.

**Attento al senso del dovere** Obbligarsi a fare qualcosa - ad esempio una dieta rigida - può funzionare per un po'. Se però si oppone a tendenze interne, non fa che alimentarle e renderle più forti. Dimagrire è l'effetto di una vita che si riaccende, non è il risultato della sottomissione a diktat e regole.

**Le parole da non usare più** «*Devo farcela; devo essere forte; devo resistere*»: combattere contro te stessa non può che indebolire la tua volontà.

**Le domande che ti fanno rinascere** Cosa mi piace fare? Quali persone adoro frequentare? Quali vestiti mi piace indossare? Cosa mi fa star bene?

Non scambiare forza di volontà con "sforzo di volontà"! La prima è l'espressione della tua energia vitale. Il secondo è imporsi obiettivi e modelli e combattere con te stesso per raggiungerli

Segue da pag. 29

*assurdità... Lotto sì, ma per ingrassare. E se invece non fosse così? Insomma, che forza ci vuole per resistere a tutti gli sforzi del mondo coalizzati al fine di trasformarti in qualcosa che non sei? Tantissima. E se non fossi debole, ma molto più caparbia di quanto credo? Una SuperValeria che si oppone ai programmi studiati da qualche scienziato che la tratta da caso clinico. E se fossero programmi sbagliati? Forse non devo seguirli affatto. Forse quello che faccio è esattamente quello che voglio. Non ingrassare, no, quello è solo un effetto collaterale: quello che voglio è resistere a chi vuole che io sia quella che non sono! Quello che voglio davvero è essere felice. E il cibo è solo lo strumento più comodo che ho trovato per realizzare quello che voglio davvero».*

### Nutri il tuo benessere

Da lì è iniziata la sua risalita: da quando ha capito che Valeria non è la persona sbagliata da punire e tenere a stecchetto, ma è quella donna un po' selvaggia e furba che trova mille modi per sfuggire ai suoi carcerieri, rubando di nascosto dalla dispensa per nutrire i propri sentimenti feriti. Allora Valeria ha iniziato a nutrire la sua piccola eroina in tutti i modi. Le ha chiesto come le piaceva vestirsi: sgargiante, anche se qualcuno storcerà il naso. Quali amiche le davano allegria e quali la facevano sentire inadeguata: via le seconde! Se le piaceva la palestra o il ballo: il ballo, quindi basta con la noiosa palestra! Domanda dopo domanda e risposta dopo risposta, la vera Valeria è rinata. E non ha più avuto bisogno di diete: «Mangio quando ho fame - può dire ora - perché la fame è un'amica che non arriva in ogni momento, ma soltanto quando è giusto che ci sia e darle retta non è più un problema, ma la cosa giusta da fare». ■

## Le soluzioni

Riacaccendi la tua energia e... che la forza sia con te!

AVERE VOLONTÀ NON SIGNIFICA SCONFIGGERE LE PROPRIE DEBOLEZZZE, MA IMPARARE CHE POSSONO ESSERE PROPRIO LORO L'ARMA IN PIÙ.

PERCHÉ CHI È SE STESSO È FELICE E TRATTA BENE ANCHE IL PROPRIO CORPO!



Soltanto se arrivi a guardare il tuo volto più autentico e non le maschere che dall'esterno lo vogliono coprire si accende l'energia che ti farà risplendere

## Volere è potere? Sì, ma solo se sei in linea con la tua vera natura

«**S**e non ce la faccio a resistere significa che non ho volontà». Al contrario: significa che non lo vuoi veramente. La "tua" forza di volontà non è quella che cerca di imporsi su di te dall'esterno, è quella che resiste dall'interno. E non è la parte sbagliata di te, è quella sana. Non vuole farti ingassare, vuole solo che tu trovi la "tua" forma, la "tua" bellezza, la "tua" energia, non quella di un modello da imitare. In realtà ingrassi perché stai recitando il solito personaggio, non fai emergere abbastanza ciò che sei, cerchi troppo di essere come ti vuole il mondo. Più si stringe la camicia di forza, più la tua natura si oppone cercando di romperla. Se vuoi dimagrire, devi appoggiarti proprio al tuo istinto ribelle, trasformandolo da nemico in alleato.

**Ascolta le irresistibili forze interiori:**  
sono stati energetici che puoi mettere  
al tuo servizio nella vita di tutti i giorni

1

- Quando ti senti inadeguato, ti salva la cedevolezza. A occhi chiusi individua i tuoi presunti lati deboli e rivolgiti a loro: «Eccomi debolezza, ecco incapacità di resistere, ecco desiderio più forte di me: sono qui, mi affido a voi». Percepisci quelle sensazioni nel tuo corpo, nel petto, nella pancia, lasciati invadere senza commentarle o giudicarle. Man mano che si espandono senti che la lotta, la fatica, lo sforzo se ne vanno, e arriva una sensazione di pace.

2

- Mentre senti che quelle energie, che di solito identifichi come difetti, si espandono nel tuo corpo, prova a chiedere loro: «Cosa volete che faccia?». Vedrai che non si limitano a impedirti delle azioni, ma, se gliene dai l'occasione, te ne indicano altre, più tue: preferenze uniche, gusti non confessati, intenzioni inaspettate. Lascia che si formino le immagini di ciò che ti piace, cui ti senti affine. Farai scoperte molto utili da portare poi nella vita di tutti i giorni.



# Sai raggiungere le tue mete?

TIENI IL TIMONE DRITTO O TI FAI SCORAGGIARE DAL VENTO CONTRARIO?  
SCOPRI I TUOI PUNTI DI FORZA O COME CORREGGERE LA ROTTA

di Maria Grazia Tumminello, psicologa e psicoterapeuta

**P**erdere chili, ritagliarsi più tempo per sé, riuscire a chiudere relazioni insoddisfacenti o a trovare un lavoro migliore. Ognuno ha il suo obiettivo da raggiungere e le sue strategie per arrivare alla meta. C'è chi si concentra sui desideri, si mette al timone e affronta onde alte e brutto tempo ma tiene la bar-

ra a dritta, chi si fa sballottare dai flutti e perde la rotta o chi lotta con le unghie e con i denti e alla fine naufraga, sfinito. E tu come raggiungi le mete che ti proponi? A quale volontà fai appello? Rispondi alle domande del test e scopri i punti di forza e quelli deboli della motivazione che ti sostiene, anche per dimagrire.

## 1 Ti piace, ma lui/lei non mostra particolare interesse

- A. Pazienza...
- B. Come sempre hai sbagliato mira
- C. Ci vuole tempo e la strategia giusta

## 2 Si affaccia un desiderio che non è da te

- A. Lo segui con curiosità
- B. Ti inquieta, chissà da dove viene
- C. Lo ignori: è una sciocchezza

## 3 Ti propongono una vacanza fuori dal consueto

- A. Ti entusiasmi
- B. Sei tentata, ma hai paura
- C. No grazie: vacanza vuol dire relax

## 4 Il tuo capo ti chiede straordinari non pagati

- A. Ti rifiuti
- B. Ti lamenti, ma non sai dire di no
- C. Se è per una buona causa...

## 5 Ti sei ripromesso di non mangiare dolci...

- A. E ci riesci
- B. Non fai altro che lottare col desiderio
- C. Butti o regali tutti i dolci che hai a casa

## 6 Dovresti fare più moto

- A. Ti muovi di più a piedi
- B. Valuti più possibilità, ma poi non fai niente
- C. Ti imponi un programma impegnativo

Il profilo che ti corrisponde è quello

Se ti concentri  
su quello che  
vuoi davvero  
sarà più facile  
ottenerlo

### 7 Tra queste diete quale ti spaventa meno?

- A. Una di lunga durata,  
ma non troppo restrittiva
- B. Una con gli stessi cibi di sempre,  
ma in quantità ridotta
- C. Una "da fame", ma che  
duri poco tempo

### 8 Sei molto stanca e le vacanze sono lontane

- A. Rallenti e ti concedi piccoli piaceri
- B. Ti abbatti
- C. Stringi i denti e aspetti

### 9 Sei a dieta e ti invitano a una cena aziendale

- A. Vai e ti limiti
- B. Ti lasci andare ma poi ti senti in colpa
- C. Lotti con la tentazione tutta la sera

### 10 Il lavoro che stai svolgendo è sottostimato

- A. Se ti piace, chi se ne importa
- B. Meglio: non c'è ansia né competizione
- C. In effetti dovresti cercare di meglio

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

# Per arrivare a destinazione scegli la via più piacevole

Sacrifici, sforzi, imposizioni ti farebbero abbandonare



MAGGIORANZA

di  
**A**

## BASTA VOLERLO DAVVERO E SI OTTIENE TUTTO

### **La tua volontà è...**

naturale e scaturisce da dentro di te, dai tuoi bisogni, dall'istinto che ti porta verso il benessere e il rispetto del tuo carattere. Quello che vuoi e che fa per te lo capisci quando viene il momento.

### **Come punti all'obiettivo**

Ti riesce tutto piuttosto facile, perché non devi superare ostacoli né andare contro te stessa. Sei capace di aspettare, di stare a guardare senza intervenire se non quando serve, e alla fine le cose accadono.

### **I tuoi punti di forza**

- Non hai conflitti: quando vuoi una cosa è quella
- Sai aspettare il momento giusto
- Non ti lasci condizionare

### **Il tuo segreto da imitare**

- Ti concentri sull'obiettivo e non sugli ostacoli
- Agisci solo quando hai le idee chiare
- Segui i desideri senza dirti "Sarà giusto?", "Come verrà presa?"

MAGGIORANZA

di  
**B**

## SAI QUEL CHE VUOI MA LA MANCANZA DI AUTOSTIMA TI FRENA

### **La tua volontà è...**

sempre combattuta. Spesso ti senti tirata da due forze uguali e contrarie: l'istinto ti spinge verso un obiettivo preciso, la paura di non riuscire ti fa rimanere attaccata a quel che hai e già conosci. Il risultato è che rimani scontenta e... ferma.

### **Come punti all'obiettivo**

Ti muovi in maniera incerta, pensi a lungo prima di agire, valuti i pro e i contro, ma soprattutto le difficoltà e gli ostacoli che ti si prospettano. In questo modo anche il progetto più semplice diventa un'impresa per supereroi.

### **I tuoi punti di forza**

- Hai ben presente quello che vuoi
- Sei analitica e riflessiva; sai individuare i problemi

### **I tuoi punti deboli**

- Pensi sempre di non riuscire
- Ti concentri su quel che ti manca
- Vuoi tutto, subito e... perfetto

### **L'esercizio che ti aiuta**

Hai un desiderio che ti frulla in mente da un po'? Scrivi su un foglio le risorse che hai per realizzarlo. Mi raccomando non lesinare! E su un altro foglio gli ostacoli o le paure.

MAGGIORANZA

di  
**C**

## SFORZO E SACRIFICI: TANTA FATICA E POCHE GRATIFICAZIONI

### **La tua volontà è...**

indebolita perché è stata piegata a forza di sforzi e di autoimpostazioni. Per arrivare alla meta spesso devi seguire un cammino tortuoso e affliggerti con rinunce e sacrifici che non sempre giustificano i risultati, spesso deludenti.

### **Come punti all'obiettivo**

Per te ogni obiettivo è una fatica che richiede un duro lavoro. In realtà parti animata da buoni propositi, tabelle di marcia rigorose, strategie; poi ti stanchi, perdi la motivazione, tentenni e spesso molli a un passo dalla meta.

### **I tuoi punti di forza**

- Prendi sul serio gli obiettivi e parti con entusiasmo
- Hai un forte senso della disciplina

### **I tuoi punti deboli**

- Ti muove più il dovere che il piacere
- Ti imponi desideri non tuoi
- Hai aspettative troppo alte

### **Il suggerimento utile**

Vuoi raggiungere un obiettivo? Procedi con gradualità e nel modo più piacevole possibile. Meno soffri, più ottieni.

# Bere sano per mantenersi in forma

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



# Corpo tonico con l'acqua e il magnesio

Per rimodellare la silhouette è necessario seguire un programma alimentare snellente e fare attività fisica regolare. E non deve mancare una buona idratazione, che consente di eliminare scorie e tossine e mantenere la pelle vellutata e tonica. Ecco come impostare dieta quotidiana ed esercizio fisico.

## Consigli pratici per linea e salute



### ACQUA: 8 BICCHIERI AL GIORNO

Con questa quantità di acqua, da assumere quotidianamente, mantieni puliti reni, pelle, fegato e intestino.



### CINQUE PASTI QUOTIDIANI

Inizia con una colazione abbondante: caffè e latte, cereali, un frutto fresco e qualche mandorla. A metà mattina, uno spuntino con 1 yogurt magro naturale. A pranzo, insalata con foglie verdi ricche di magnesio, un panino integrale e un alimento proteico (uno a scelta tra pesce, vitello, pollo, tacchino, uova, tofu, legumi, formaggi magri). Una merenda con un frutto fresco e qualche mandorla. A cena, ripeti lo schema del pranzo cambiando alimenti.



### FRUTTA ANTISSIDANTE

Ricca di betacarotene, vitamina C, antocianine e tante altre sostanze benefiche, se ne possono consumare fino a 300 g al giorno, a colazione o come spuntino. Scegliere fragole, frutti di bosco, albicocche e agrumi.



### DOLCI

La mattina a colazione si può gustare qualche biscotto o una fetta di torta casalinga con caffè e latte, un frutto e qualche mandorla. Occasionalmente, puoi consumare anche un dessert light.

### Dessert light al cioccolato:

fai sciogliere 20 g di cioccolato fondente e lavoralo con 100 g di yogurt greco e 1 cucchiaio raso di stevia. Unisci poi un albuminato a neve con un movimento delicato dall'alto al basso, in modo da ottenere un composto soffice. Conserva in frigorifero fino al momento di servire in tavola.

### SUCCHI E FRULLATI: 150 ml AL DÌ

Di frutta o verdure di stagione, come antipasto o spuntino, arricchiscono il corpo di antiossidanti.

### Il super frullato ricco di magnesio:

metti nel bicchiere del frullatore 1 gambo di sedano a tocchetti, 1 ciuffetto di rucola, 10 foglie di prezzemolo e 100 ml di acqua. Frulla fino a ottenere un composto omogeneo e servi subito in tavola decorando il bicchiere con una fettina di ravanello.

### FAST FOOD? SÌ MA...

Meglio riservarlo per occasioni speciali, ma non più di un paio di volte al mese e cercando di evitare eccessi che appesantiscono il fegato.



## Attività fisica moderata

### CORSA, NUOTO, PALESTRA, CAMMINATA...

Scegli l'attività che preferisci, quella che ti fa stare bene, e svolgila regolarmente. Se non sei abituata, inizia camminando per 30 minuti al giorno. La cosa importante è la regolarità, anche se scegli un esercizio fisico poco impegnativo.



Acqua LINDOS Terme di Bognanco [www.bognanco.net](http://www.bognanco.net) - [info@bognanco.it](mailto:info@bognanco.it)

tel. +39 0324 234109 - 800 126453. Puoi trovare l'acqua LINDOS in farmacia, parafarmacia, erboristeria.

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

# Se tu non cedi mai... lo faranno le tue braccia

IL GRASSO E I TESSUTI CHE SI LASCIANO ANDARE SOTTO AI TRICIPITI SONO INDIZIO DEL FATTO CHE STAI VIVENDO IN MODO AGGRESSIVO SOFFOCANDO LE PARTI PIÙ ARRENDEVOLI E FEMMINILI DI TE

Con la consulenza di Vittorio Caprioglio, medico psicoterapeuta

**A**rriva l'estate, si allungano le giornate e si accorciano le maniche di abiti e T-shirt. Ma non tutte possono permettersi top e canotte, perché il problema delle braccia poco toniche è più diffuso di quanto non si creda. Talvolta si tratta di un difetto "costituzionale"; in altri casi la perdita di vigore dei tessuti si manifesta (o peggiora) a partire dai 30-35 anni: la quantità di collagene (la proteina che "tiene su") diminuisce all'incirca del 17% ogni decennio e a peggiorare le cose ci sono abbronzature selvagge e diete estreme. Qualunque ne sia la causa, nella genesi di questo inestetismo non va sottovalutata la componente psicologica, che gioca un ruolo di primo piano nel modulare quei delicati meccanismi neurochimici dai quali dipendono l'elasticità della pelle e la sua compattezza. In genere, la donna

La morbidezza trascurata trova il modo di manifestarsi "sotto ai muscoli"

che soffre del disturbo ha una personalità forte, volitiva, d'impronta molto maschile; è una donna che tiene duro, usa le braccia (e la sua razionalità) per fare, per dirigere e organizzare. Una guerriera instancabile, generosa, a volte un po' aggressiva, che a forza di vivere facendo leva sulla componente muscolare e decisio-nista del suo carattere rischia di perdere di vista la sua parte femminile, morbida e arren-devole, cedevole appunto, che trova espressione nella zona più esterna delle braccia. Così, poco per volta, le due parti - i muscoli e la pelle delle braccia - non riescono più a dialogare fra loro e iniziano a "scollarsi": la cute diventa sempre più molle, come se avesse perso sostegno. E il Femminile trascurato si manifesta proprio nella flaccidità degli arti superiori, troppo impegnati per fare e poco usati per accogliere e abbracciare. ■

### Abbandonati e sciogli ogni tensione

Per rassodare le braccia, devi recuperare la componente femminile, materna e accogliente del tuo carattere, che forse da troppo tempo stai trascurando. La sera, quando vai a letto e aspetti di addormentarti, fai così: chiudi gli occhi e immagina di immergerti lentamente in un fango tiepido, denso e oleoso, dal profumo gradevole, di rosa o di peonia.

Lasciati andare senza sforzo in questa

sostanza semiliquida e avvolgente, cercando di eliminare qualunque tensione muscolare. Mentre galleggi, il fango inizia a diventare più denso e tu ti ci accoccoli dentro come se fosse una grande coperta: alla fine, quando la materia si è quasi solidificata, prova a visualizzare l'impronta che il tuo corpo ha lasciato nell'argilla. Fissa l'immagine della tua matrice nella mente e poi rilassati.

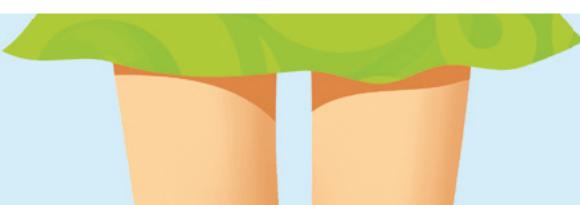


### Ginnastica e rimedi naturali

#### Il modo dolce di prenderti cura di te

Come consiglio fai-da-te, per tonificare i tricipiti è utile portare spesso le borse della spesa: cerca di sollevarle piegando leggermente le braccia; in alternativa, procurati una bottiglia d'acqua da un litro e riempila di sabbia; mettiti in piedi, impugna la bottiglia, stendi il braccio di lato e poi spostalo lentamente verso la spalla;

ripeti 10 volte per braccio, per 3 serie. Alla ginnastica andrebbero associati dei cosmetici rassodanti specifici. Puoi richiedere in farmacia una crema corpo a base di Kigelia africana, un vegetale ricco di grassi buoni e di vitamine che favoriscono la tonificazione cutanea. Applica mattina e sera, dopo il bagno o la doccia.



# 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



## Dimagriextra



## 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

# QUESTO MESE

## I LIBRI

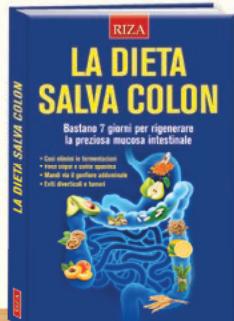
### DIMAGRISCI BEVENDO LA FRUTTA E LA VERDURA



Succhi, centrifugati e frullati sono il sistema più comodo e pratico per fare il pieno di nutrienti preziosi e perdere peso in modo sano. Nel libro gli ingredienti e i consigli più utili per una dieta liquida.

In edicola con Dimagrire e da solo dal 20 maggio 2016

### COSÌ RIGENERI L'INTESTINO



I cibi e i rimedi verdi che disinflammano il colon, curano stipsi e colite. Un programma completo per rigenerare la mucosa intestinale, contribuendo alla salute e al benessere di tutto l'organismo.

In edicola con Dimagrire e da solo dal 20 maggio 2016

### UN'ERBA UMILE DALLE MILLE PROPRIETÀ



L'ortica è ricca di sostanze benefiche. Contiene ferro, e vitamina C; combatte anemia, stanchezza e dolori articolari. Ecco come sfruttarne le virtù, preparando piatti gustosi, tisane, decotti e impacchi.

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

### I MICRONUTRIENTI DAVVERO NECESSARI



La nostra alimentazione sta diventando sempre più povera di vitamine e minerali indispensabili alla salute. È utile dunque sapere quali sono, a cosa servono e cosa mangiare per farne scorta.

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

### NON SERVE FATICA PER RAGGIUNGERE I TUOI SCOPI



Non è necessario fare sforzi per raggiungere i nostri reali obiettivi: la vera volontà non va controvento, ma è la capacità di mettere a frutto le doti naturali che sono già in noi.

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

### I CIBI PIÙ ADATTI PER I VARI STATI D'ANIMO



Il cibo agisce sulle nostre emozioni. L'antica medicina cinese e la moderna scienza ci suggeriscono cosa è utile mangiare per spegnere la collera, la tristezza, le paure e i pensieri ossessivi.

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

### ELIMINA LE TOSSINE PER PERDERE PESO



Le infiammazioni sono spesso la vera causa del sovrappeso: ecco come disintossicare l'organismo. Una guida pratica che ti consente di smaltire velocemente i ristagni di liquidi e chili in eccesso.

In edicola da solo dal 28 maggio 2016

### UNA BEVANDA "MAGICA"



Il tè verde dimostra di possedere una serie insospettabile di virtù. Oltre a mantenere giovane e sano l'organismo, serve anche a perdere peso, grazie all'azione diuretica, depurativa e stimolante sul metabolismo.

In edicola da solo dal 4 giugno 2016

### L'ORO ROSSO, PREZIOSO PER LA SALUTE



Lo zafferano non solo regala colore e sapore a tanti piatti, ma aiuta anche a difendere l'organismo da problemi cardiocircolatori e altri disturbi. Nel libro tutte le virtù di questa spezia, gli usi pratici per la salute e la bellezza.

In edicola da solo dal 12 maggio 2016

*Dimagrire*  
LO SPECIALE DI GIUGNO

# Prendi la curcuma la spezia prodigiosa

FUNZIONA LÀ DOVE NIENTE HA FUNZIONATO  
PERCHÉ AGISCE DIRETTAMENTE SULLE CELLULE ADIPOSE,  
PROPRIO DOVE IL GRASSO SI FORMA E SI ACCUMULA!

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



**N**umerosissimi studi scientifici, svolti praticamente in tutto il mondo, dall'università della Corea a quella del Texas, hanno messo in evidenza come la curcuma contenga principi attivi utili per combattere i chili di troppo. La sua efficacia è data dal fatto che interviene sui processi metabolici (anche i più nascosti) che stanno alla base del sovrappeso. La curcuma agisce direttamente là dove

il grasso si forma, a livello delle cellule adipose. Questa spezia è considerata un autentico "alimento funzionale": questo significa che migliora il funzionamento dell'intero organismo e aggiunge all'azione bruciagrassi effetti depurativi, antietà e ringiovanenti. Si tratta di un alleato dimagrante facile da assumere e sicuro. Per questo mese di giugno ti proponiamo un programma in cui potrai sfruttare al massimo le virtù dimagranti della curcuma, assumendola come integratore concentrato e utilizzandola poi in mille modi anche a tavola. Grazie a lei perderai peso, ma soprattutto avrai la certezza di intervenire sui meccanismi che ti hanno portato a ingrassare: così i chili eliminati non torneranno più.

## Ecco il programma su misura per te

La curcuma va alla radice del sovrappeso e lo risolve. Ecco come

P. 42

- Per un'azione d'urto prendila in capsule, così è attiva da subito P. 44
- Scopri come usarla a tavola: ne basta un cucchiaino al giorno P. 46
- Ecco gli abbinamenti vincenti per risultati ancor più evidenti P. 48





LO SPECIALE DI GIUGNO

# La curcuma funziona perché va alla radice del problema e lo risolve

QUESTA SPEZIA È COSÌ POTENTE PERCHÉ COMBATTE TUTTE LE CAUSE DEL SOVRAPPESO:  
GRAZIE A LEI I CHILI DI TROPPO, UNA VOLTA ELIMINATI, NON RITORNANO PIÙ

**L**a curcuma contro il grasso funziona. E funziona perché blocca l'accumulo di nuovo grasso e facilita l'eliminazione di quello già esistente. A renderla tanto efficace è la **curcumina**, un principio attivo che è presente solo in questa spezia, da cui appunto prende il nome. Questa spezia ti aiuta in tre modi diversi: **ti libera dal grasso, evita che si riformi e impedisce fermentazioni e ristagni**. Ma oltre a queste tre azioni, che ti spieghiamo nel det-

taglio nella pagina qui a fianco, fa una cosa in più. **Contrasta l'infiammazione che il grasso produce** e che è la ragione per cui i chili, una volta eliminati, spesso ritornano. «La curcuma - afferma il professor Emilio Minelli - è un potente antinfiammatorio. E il grasso genera infiammazione. Si tratta di un tipo di infiammazione particolare, definita di basso grado, perché non dà segnali visibili, ma è un vero nemico per chi vuole dimagrire, perché rallenta tutto il metabolismo e innesca un pericoloso circolo vizioso che determina la formazione e l'accumulo di altro grasso. Questo, a sua volta, genera nuova infiammazione e così via.» È evidente quindi che per dimagrire davvero bisogna spegnerla. «La curcuma - spiega il professor Minelli - elimina i chili di troppo e, nello stesso tempo, agisce sulle molecole dell'infiammazione prodotte dal tessuto adiposo, dissipandole. Così una volta perso peso non si rischia che rimanga in atto un processo infiammatorio che freni il nostro metabolismo, facendoci così ingrassare di nuovo».



## Il suo segreto è la curcumina

È questo il principio attivo più prezioso ed efficace per dimagrire e lo trovi solo in questa spezia



# Ecco le sue tre magie dimagranti

## 1 Accelera l'eliminazione degli accumuli

La curcuma aumenta la produzione di alcune sostanze che "svuotano" le cellule adipose dei grassi che contengono. Questi grassi possono così essere bruciati per produrre energia ed essere finalmente eliminati. È questa un'azione di "demolizione" del tessuto adiposo che ti permetterà di osservare il dimagrimento sulla bilancia e con una riduzione di girovita, fianchi e cosce.

## 2 Blocca la formazione di nuovo grasso

La curcuma contrasta la formazione di nuovo grasso perché riduce l'impatto glicemico dei carboidrati. Evita cioè che pasta, pane e riso rilascino in fretta i loro zuccheri nel sangue, costringendo l'insulina a intervenire per abbassare la glicemia e portando l'organismo a trasformare lo zucchero tolto dal circolo in grasso. La curcuma mette così fuori gioco forse il più pericoloso dei meccanismi ingrassanti, abbassando l'indice glicemico di quello che mangi.

## 3 Impedisce fermentazioni e ristagni

Pancia gonfia, liquidi in eccesso: se anche questo è un tuo problema, la curcuma resta la soluzione. Questa spezia evita i gonfiore che sono il risultato di processi fermentativi nel primo tratto dell'intestino e contemporaneamente migliora la circolazione sanguigna e quella linfatica. Così favorisce il drenaggio e l'eliminazione dei liquidi.





LO SPECIALE DI GIUGNO

# Per un'azione d'urto assumila in capsule: così è attiva da subito

PER SBLOCCARE IL DIMAGRIMENTO HAI BISOGNO DI AVERE  
A DISPOSIZIONE UNA BUONA QUANTITÀ DEI PRINCIPI ATTIVI DELLA CURCUMA:  
CON UN INTEGRATORE È FACILE E VELOCE!



**Prendi la curcuma  
a pranzo e a cena  
con un abbondante  
bicchiere d'acqua  
per un mese**

**L**a curcuma può essere la risposta al tuo problema di sovrappeso, qualunque sia la sua origine. E per metterla subito in azione, per fare avvertire al tuo organismo in modo sensibile l'azione dei suoi principi attivi e soprattutto della curcumina, è utile iniziare con un integratore che te la offre in forma concentrata.

#### **Con lei la dieta funziona di più**

Prendere la curcuma e contemporaneamente seguire un'alimentazione corretta e priva di eccessi, ti fa ottenere risultati davvero superiori: non solo perderai peso, ma miglioreranno alcuni parametri legati al metabolismo nel suo complesso. A misurare esattamente questi miglioramenti è stato uno studio dell'Università La Sapienza di Roma che ha valutato, a distanza di tempo, le condizioni di 200 persone con un forte sovrappeso alle quali era stata fatta assumere curcuma: molti valori legati ai chili di troppo, come la massiccia presenza di grassi nel sangue, glicemia alta e proteina C Reattiva (indice di infiammazione) erano migliorati, anche del 40%, segno che non solo erano stati eliminati i chili in più, ma si erano "sistemati" alcuni meccanismi metabolici alla base del sovrappeso, con vantaggi per la salute oltre che per la linea.

## Come estratto secco è super-concentrata

Te ne servono 400 mg due volte al giorno

Il modo migliore per assumere la curcuma è ricorrere al suo estratto secco, nel quale la concentrazione di curcumina, il principio attivo della spezia, è garantito. Nella spezia da cucina infatti, la curcumina è presente, ma insieme ad altre componenti e quindi ne servirebbero quantità maggiori. Negli integratori viene "isolata", in modo da essere fornita praticamente pura. Scegli un integratore che riporti la concentrazione di curcumina e preferiscine uno che assicuri come contenuto un estratto standardizzato di curcumina al 95%. Puoi prendere una capsula da 400 mg due volte al giorno, preferibilmente in occasione del pranzo e della cena. Puoi continuare l'assunzione di questo integratore per un mese. La curcuma non va assunta se si hanno problemi alle vie biliari, ulcera e in via precauzionale non è consigliata durante gravidanza e allattamento.



## E in più... vinci il desiderio di zuccheri

Chi si mette a dieta ha di fronte a sé un grosso timore: avere fame. Ridurre le quantità, rinunciare ai dolci e al sottile piacere che danno, innesca quello che i dietologi e gli scienziati definiscono come "craving" e che chiunque si sia mai messo a dieta chiama più semplicemente voglia pazza di mangiare zucchero e carboidrati. La curcuma è d'aiuto anche su questo fronte, poiché aumenta il senso di sazietà e lo fa agendo proprio sugli zuccheri e sul modo in cui vengono utilizzati dall'organismo. La curcuma migliora la funzionalità dell'insulina, l'ormone che è responsabile di innescare il bisogno di consumare cibi ad alto contenuto di zuccheri. Come integratore, ma anche usata in cucina, la curcuma rappresenta quindi un antidoto agli attacchi di fame e al desiderio di dolce.



### IL VANTAGGIO

Continua ad agire anche quando smetti di prenderla

Una delle cose che rendono sorprendente ed estremamente vantaggiosa l'assunzione di un integratore di curcuma è che la sua azione non smette nel momento in cui si sospende il suo impiego. La curcumina agisce talmente in profondità che i suoi benefici continuano anche quando si finisce di prenderla: insomma è un integratore "a lunga durata". E questo perché il suo intervento non è sintomatico, ma innesca un processo di dimagrimento che continua, virtuosamente, nel tempo.





LO SPECIALE DI GIUGNO

# E poi usa la curcuma per i tuoi piatti: ne basta un cucchiaino al giorno

FRESCA OPPURE IN POLVERE LA PUOI ADOPERARE PRATICAMENTE

OVUNQUE. AGGIUNTA ALLE VERDURE E AI CEREALI ABBASSA

L'INDICE GLICEMICO E RIDUCE L'ASSORBIMENTO DEI CARBOIDRATI

**I**l modo più facile, naturale e immediato di utilizzare la curcuma è poi quello di adoperarla in cucina. Questa spezia, detta anche zafferano d'Oriente, ha un sapore pungente (non piccante) e tendente al muschiato. Si abbina bene a qualsiasi pietanza, con una preferenza per i piatti salati, e la puoi aggiungere a verdure, minestre, vellutate oppure a secondi di carne o pesce. In genere si utilizza la polvere, ma anche nei nostri supermercati comincia ad essere venduta la radice fresca: la sua forma è simile a quella dello zenzero. Poiché la utilizzi non solo per dare sapore ai piatti, ma anche e soprattutto per sfruttarne i principi attivi snellenti è bene porre attenzione nella scelta, optando, sia per la versione fresca che per quella in polvere, per un prodotto biologico che garantisca l'integrità e la qualità della materia prima. La curcuma è l'ingrediente principale del curry, dal sapore decisamente più intenso, che può insaporire riso, pollo o tofu. Ma quali le dosi? In genere è sufficiente aggiungerne un cucchiaino, non colmo, per arricchire i tuoi piatti ogni giorno. La puoi utilizzare anche per condimenti speciali e light che ti facciano risparmiare sul sale: mixala a rosmarino, pepe, peperoncino e origano.



**Utilizzala  
sempre a fine  
cottura: così  
preservi le  
sue virtù**





## I sì e i no per sfruttarla al massimo

Se utilizzi la curcuma in cucina è bene sapere che ci sono alcuni piccoli trucchi che ti consentiranno di ottenere il massimo da questa spezia. Alcune associazioni, molto semplici e naturali, possono infatti aumentare la biodisponibilità dei principi attivi contenuti nella spezia, ovvero aumentare la capacità del nostro organismo di assimilarli e di utilizzarli davvero. Ecco allora alcuni sì e un no da seguire in cucina, per sfruttare il potere dimagrante di ogni singolo pizzico di curcuma.

### Sì INSIEME AL PEPE

#### La assimili meglio

C'è un'accoppiata fantastica: curcuma e pepe. Usa queste due spezie sempre insieme. La piperina del pepe migliora la disponibilità e le possibilità di utilizzo della curcumina presente nella curcuma. Non ami tanto il piccante? Il pepe bianco è più delicato.



### Sì CON GLI OMEGA 3

#### La assorbi più in fretta

La curcuma è liposolubile, cioè ha bisogno di un grasso per sciogliersi e venire assimilata. Usala quindi insieme a una fonte di grassi buoni e meglio ancora Omega 3, efficaci nel contrastare le adiposità addominali. Bene l'olio di semi di lino, l'extravergine, ma anche salmone, avocado, semi oleosi o di chia.

### Sì INSIEME ALLA QUERCETINA

#### Rinforzi la sua azione

Associare curcuma e fonti di quercetina è un altro buon trucco. Questa sostanza aumenta le possibilità di sfruttare i benefici della spezia. È contenuta nei capperi (i più ricchi rispetto al peso) nelle mele, nell'uva nera, nella cipolla rossa e ancora in sedano e agrumi.



### No AL CALORE ECESSIVO

#### Ne riduce le virtù

È bene non sottoporre la curcuma a cotture prolungate e ad alte temperature che la impoveriscono, deteriorandone i principi attivi. Quella fresca può essere consumata cruda, se invece la scegli in polvere aggiungila solo alla fine della preparazione, stemperandola in poca acqua tiepida.



LO SPECIALE DI GIUGNO

# Ecco gli abbinamenti giusti per ottenere risultati ancora più evidenti

SFRUTTA LA SINERGIA FRA QUESTA SPEZIA INDIANA E ALTRI ESTRATTI VEGETALI, COSÌ PUOI INTERVENIRE NEL MODO CHE A TE SERVE DI PIÙ: UNA VERA CURA PERSONALIZZATA!



**Scopri come preparare un "latte dorato" in versione dimagrante**

È possibile sfruttare ancora di più e meglio le virtù della curcuma, associandola ad altre piante o estratti vegetali con i quali può agire in sinergia. Combinati insieme tali principi attivi riescono a produrre effetti ancora superiori. Se il tuo problema sono le gambe poco snelle, la ritenzione idrica oppure se tendi ad avere spesso la pancia gonfia o ancora se hai qualche anno in più, in queste pagine troverai delle soluzioni su misura per te. Puoi assumere questi preparati, una volta al giorno, per cicli di una settimana. ■

## NEL LATTE DI RISO

### Se trattieni troppi liquidi

La curcuma ha proprietà diuretiche ed è utile contro la ritenzione idrica. Per potenziare queste virtù utilizzala in una bevanda che può essere considerata una semplificazione del "latte dorato", in cui la spezia si affianca al latte di riso, anch'esso capace di favorire l'eliminazione dei liquidi in eccesso. Sciogli in un bicchiere di latte di riso, freddo o tiepido, mezzo cucchiaino di curcuma e un pizzico di pepe. Mescola e bevi, dolcificando se vuoi con sciroppo d'acero.



## CON IL TÈ ROSSO

### Per il metabolismo pigro e rallentato



Se il tuo metabolismo ha bisogno di un'accelerata puoi prepararti un tè speziato utilizzando del tè rosso, o

rooibos, che ha proprio questa capacità. Il tè rosso è ottenuto dalle foglie di *Aspalathus linearis*, una pianta della famiglia di fagioli che cresce in Sudafrica e che ha dimostrato di essere efficace per riattivare il metabolismo. Prepara l'infusione come per un normale tè e aggiungi mezzo cucchiaino di curcuma e un pizzico di pepe.

## CON FRAGOLE E POMPELMO

### Per snellire le gambe

Una circolazione rallentata si rende evidente con gambe gonfie, edemi e cellulite. Per avere gambe snelle puoi preparare un frullato in cui gli antiossidanti contenuti nella curcuma, benefici per la circolazione e i capillari, si uniscono a quelli contenuti nelle fragole (ma puoi utilizzare anche altri frutti rossi) e nel pompelmo, ricco di vitamina C, essenziale per rinforzare i piccoli vasi sanguigni indeboliti. Prepara il frullato e solo alla fine aggiungi un pizzico di curcuma e un cucchiaino di olio extravergine d'oliva, anch'esso ottimo per migliorare la circolazione.



## CON LA PAPAYA

### Per il gonfiore addominale

La pancia sempre gonfia è segno di una digestione che non funziona come dovrebbe. La curcuma la migliora agendo su stomaco, fegato e intestino, di cui rigenera anche la flora batterica che, se alterata, può essere all'origine di fermentazioni e meteorismo. Anche la papaya, ricca di enzimi, è d'aiuto. Prepara allora un frullato da gustare alla fine del pasto, con papaya, acqua e curcuma (e un pizzico di pepe). È perfetto soprattutto se hai mangiato molta carne, che fermenta facilmente.



## CON IL FIENO GRECO

### Per i chili della menopausa

Con la fine del periodo fertile è facile prendere peso. Colpa anche degli estrogeni, di cui cala la produzione. I semi di fieno greco sono una fonte di estrogeni vegetali: prepara un decotto ponendo un cucchiaino di semi in 200 ml di acqua, fai bollire 10 minuti, spegni e lascia in infusione altri 10 minuti. Filtra, aggiungi mezzo cucchiaino di curcuma e un pizzico di pepe e bevi.



# Centro Riza di Medicina Naturale e dimagrimento

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



## Visite mediche per cure naturali

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

## Percorso individuale di dimagrimento

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

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

## Psicoterapia

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

## Consulenza sessuologica

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

**Per ulteriori informazioni e appuntamenti telefonare al n. 02 5820793**

Centro Riza di Medicina Naturale e Dimagrimento Olistico  
Via Luigi Anelli, 4 - 20122 Milano - e-mail [centro@riza.it](mailto:centro@riza.it) - [www.riza.it](http://www.riza.it)



Centro Riza di Medicina Naturale

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

Si riceve anche il sabato.

# Medicina Naturale olistico



## INCONTRI DI GRUPPO con Raffaele Morelli

Tutti i giovedì dalle ore 17:00

### SCOPRIAMO LE NOSTRE RISORSE INTERIORI

Abbandoni, separazioni, fallimenti sentimentali, disagi esistenziali e disturbi psicosomatici a volte ci travolgono. Ma non è fuggendo dal sintomo, o cercando di metterlo a tacere con le medicine, che possiamo risolvere il problema. Gli incontri terapeutici del giovedì sono workshop pratici dove vengono insegnate le tecniche fondamentali per ritrovare il benessere interiore.

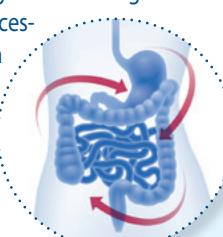
### INCONTRI A NUMERO CHIUSO Prenotazione obbligatoria

### CURA L'INTESTINO E DIMAGRISCI

a cura della dott.ssa Pamela Scarlata

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: gonfiori addominali eccessivi, stipsi, colon irritabile, problemi alla pelle, obesità, diabete, asma, allergie ed intolleranze.

E' 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-Direttrice 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



## SOTTO LA LENTE

# A tavola usa tutti i sensi *(non solo il gusto)*

VISTA, UDITO, OLFATTO E TATTO AUMENTANO IL PIACERE E IL POTERE SAZIANTE DEL CIBO POICHÉ AGISCONO SUI CENTRI CEREBRALI CHE REGOLANO L'APPETITO.

**ECCO PERCHÉ SE LA DIETA È “SENSORIALE” FA DIMAGRIRE DI PIÙ**



**I**l cibo è un piacere. Si definisce “bliss point”, punto di beatitudine, quel livello di soddisfazione raggiunto il quale si smette di aver fame. Ma finché non lo raggiungiamo, continuiamo a mangiare. La conclusione alla quale stanno arrivando sempre più lavori scientifici è che questo punto di beatitudine il cibo ce lo può far toccare non solo attraverso il gusto. L’atto del mangiare è un atto complesso, che coinvolge tutti i sensi. Comprendere come stimolarli, come utilizzarli per ottenere da ciò che mangiamo una soddisfazione maggiore con porzioni e calorie inferiori, è un modo nuovo per dimagrire: una dieta sensoriale che insegna a godere di ciò che abbiamo nel piatto, non sulla base della quantità ma sfruttando il legame potente che il cibo ha con il nostro cervello e con le parti di esso che governano l’appetito ma anche le emozioni. Ecco allora come coinvolgere in un pasto tutti i sensi, con evidenti effetti sulla linea, sulla fame e sull’umore. ■

# olfatto

## Se il piatto è profumato tu mangi di meno

L'olfatto ha un ruolo chiave nel piacere che otteniamo dal cibo, anzi si potrebbe dire che quello che chiamiamo gusto è soprattutto olfatto. Basti pensare a quando si ha il raffreddore: con il naso chiuso gli alimenti perdono sapore. Gli aromi arrivano direttamente al cervello, e precisamente all'ipotalamo, che regola l'appetito ma anche le nostre emozioni. Se per te il cibo è soprattutto consolazione e coccola, se mangi quando sei sotto stress, l'olfatto è il senso su cui puntare per ottenere maggior piacere da ciò che hai nel piatto.

### Fai un antipasto olfattivo

Prima di sederti a tavola, prima di decidere cosa mangiare, annusa della frutta fresca. Questa sorta di antipasto olfattivo ti farà fare scelte più sane: è questo il risultato di una ricerca francese. Sentire profumi naturali e freschi, delicatamente dolci, come quello di una pera matura, orienta le scelte verso alimenti meno calorici, meno elaborati e sicuramente più light.

### Sfrutta l'aroma di vaniglia

Se il tuo problema sono i dolci, sfrutta l'aroma della vaniglia. Si tratta di un profumo calmante e antistress, capace di soddisfare quella voglia di zuccheri che è più cerebrale che "di pancia". La prova l'hanno data i ricercatori olandesi del Food & Biobased Research Institute, che hanno fatto assaggiare a un gruppo di volontari dei budini alla vaniglia con aroma di intensità crescente: più aumentava il profumo e più si riducevano le porzioni di budino che venivano considerate soddisfacenti. E funziona anche con la cannella!



### Oli essenziali per la sala da pranzo

L'aromaterapia è, tra le discipline di cure naturali, quella che meglio sfrutta il potere dell'olfatto.

Lo strumento che utilizza sono gli oli essenziali, estratti da frutti, fiori e cortecce, che dialogano direttamente con il cervello e possono essere utilizzati per tenere sotto controllo la fame. Puoi diffonderli in casa, anche in sala da pranzo, qualche ora prima di sederti a tavola, oppure in soggiorno, e perché no, in ufficio se è lì che sei vittima di un appetito compulsivo. Per una soluzione prêt-à-porter (ideale se sgranocchi in macchina) metti 3-4 gocce di olio essenziale su di un fazzoletto di stoffa e annusalo "al bisogno". Ma quali oli essenziali utilizzare? Eccone una selezione.

- **POMPELMO:** è consigliatissimo a chi sta seguendo una dieta perché agisce sull'ipotalamo e riduce l'appetito.
- **SALVIA SCLAREA:** tonica ed euforizzante, è perfetta se mangi quando ti senti triste e un po' giù di morale.
- **LIMONE:** ideale se hai fame in ufficio oppure quando ti senti stanca.
- **LAVANDA:** è rilassante e distensiva, utile se la fame viene dopo cena.





## SOTTO LA LENTE

# udito

## Un "condimento musicale" per vicere la voglia di dolce

Il suono modifica la percezione di quello che mangiamo. Ascoltare musica a tavola, ti fa accontentare di porzioni più piccole. La ragione? L'accompagnamento delle sette note enfatizza e acuisce i sapori, in particolare quello dolce. Questo effetto è stato chiamato "sonic seasoning", letteralmente condimento musicale. La scoperta della sua esistenza e del suo potenziale dimagrante è stata effettuata da Charles Spence, psicologo alla Oxford University. Secondo le sue ricerche le note acute fanno aumentare del 10% la percezione della dolcezza degli alimenti, che risultano quindi più zuccherati, più dolci e più gratificanti per il palato di quanto in realtà non siano.

## Il volume? Basso è meglio

Ma attenzione anche al volume. La dottoressa Linda Mintle ha voluto porre l'attenzione sulla musica dei fast food: spesso assordante in un ambiente già caotico. E ciò induce a mangiare di più. Uno studio condotto dal dottor Gueguen dell'Université de Bretagne-Sud seguendo 120 avventori di due bar, ha rilevato che la musica trasmessa a 88-91 decibel faceva consumare più cibo rispetto a quando era trasmessa a 72-75 decibel. Lo ribadiscono i risultati di uno studio del Karolinska Institute durato 4 anni: per ogni 10 decibel di aumento nel rumore del traffico stradale, si registrava un aumento di 3 cm del girovita. A casa, scegli brani di musica classica, jazz o lounge. La "dieta musicale" darà i suoi risultati!



# vista

## Cromoterapia snellente: per

L'occhio vuole la sua parte, non solo nella presentazione dei piatti. Luci "aggressive" e disturbanti spingono a mangiare di più: è ciò che ha rilevato una ricerca americana della Cornell University. Cambiare e adeguare l'illuminazione e l'atmosfera di alcuni ristoranti ha portato i clienti a mangiare circa il 18% di calorie in meno. Anche i colori possono influire sul tuo modo di mangiare. Scegli i piatti in forte contrasto con le pietanze: uno studio dell'Università di Parma ha confermato che si consuma meno cibo quando il suo colore risalta su quello delle

# tatto

## Morbido o croccante? Cosa scegliere e quando

Il tatto ti fa pensare solo alle dita? Sbagliato! Uno dei luoghi più tattili è la bocca, basti pensare ai bambini, che nei primi mesi toccano tutto... mettendoselo in bocca. Con la bocca percepiamo consistenza, cremosità, ruvidezza degli alimenti. E questi possono influenzare la quantità di cibo che mangiamo.

### Stomaco vuoto? Devi sgranocchiare

I cibi più solidi e consistenti, crunchy direbbero gli inglesi, sono i più indicati quando hai fame ma non vuoi eccedere con le quantità: sgranocchiare verdure crude o un frutto croccante, dà al cervello l'indicazione che si sta mangiando, cosa che non avviene con la stessa intensità se il cibo va giù senza masticare. Niente puré o passati quindi se ti siedi a tavola con un appetito da lupo.



### A fine pasto il cremoso appaga di più

Se invece hai lo stomaco pieno, ma ti manca qualcosa che ti soddisfi e ti è rimasta la voglia di dolci, allora punta sul morbido. Uno studio della Società Italiana di Scienze Sensoriali (Siss) ha dimostrato che la cremosità di un piatto aiuta a placare la voglia di dolce. Consistenze morbide (come yogurt o mousse di frutta) sono una carezza per il palato ed è proprio ciò di cui hai bisogno.

I cibi da masticare più a lungo hanno un più elevato indice di sazietà

## la tavola punta sul blu!

stoviglie utilizzate (una mozzarella su un piatto nero sembrerà più abbondante) mentre si mangia il 20% in più quando cibo e piatto sono tono su tono. Il colore che più farebbe dimagrire, però, è il blu: rilassante e quindi riduttore dell'appetito per la cromoterapia, evolutivamente si associa a cibi potenzialmente velenosi, creando un rifiuto. E ti sei mai chiesta perché cibi e bevande ricchi di zuccheri sono in confezioni sgargianti, nei toni del rosso e dell'arancio? Questi colori sono molto energetici e chi ha bisogno di energia... mangia.



# Grande novità!

# In tutte le edicole



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

# [ ALIMENTAZIONE ]

## *Dimagrisci mangiando*



### La Dieta Mediterranea si fa dimagrante

Scopri come usarla per perdere peso

È il regime alimentare migliore del mondo e l'unico in cui  
pasta, olio e mozzarella ti fanno più magra a pag. 58



LA SCELTA GIUSTA	L'ALLEATO DEL MESE	PIATTI A CONFRONTO	MEGLIO BIO	LE SCHEDE
Così i formaggi non pesano sulla tua linea a pag. 62	Per prepararti all'estate ci vuole il gambo d'ananas a pag. 66	Il pesce: un piatto leggero se sai come farlo a pag. 69	Il sorgo. Il cereale da riscoprire se la tua pancia si gonfia a pag. 74	Cosa mangio a merenda? Snack a 100 calorie a pag. 76

# Via i chili di troppo con la Dieta Mediterranea



GRAN QUANTITÀ DI FRUTTA E VERDURA, CEREALI INTEGRALI E GRASSI BUONI: ECCO IL MODELLO GARANTITO PER DIMAGRIRE RESTANDO IN SALUTE

Pensi "dieta mediterranea" e subito alla mente arrivano immagini di pasta, olio d'oliva, pane, mozzarelle e pomodorini. A parte gli ultimi, il resto non è proprio dietetico. Ma come? La dieta che fa stare bene e allunga la vita non è l'ideale se vuoi dimagrire? In realtà questo regime alimentare, riconosciuto dall'Unesco, nel 2010, come Patrimonio culturale immateriale dell'umanità, è perfetto anche per perdere peso, a patto che si mettano in atto i suoi veri principi.

## Un modello antico

Per dieta mediterranea si intende l'alimentazione tipica delle regioni che si affacciano sul bacino mediterraneo (Italia, Grecia, regioni meridionali di Francia e Spagna, Marocco). Ma per sapere

cosa consiglia di mangiare non bisogna guardare all'oggi, perché nel corso degli anni, l'alimentazione di queste zone, Italia compresa, è profondamente cambiata e non in senso positivo.

«La dieta moderna - spiega la dottoressa Giovanna Caccavelli, dietista del Centro Studi Sprim, società organizzatrice di NutriMi, il Forum di Nutrizione pratica - è caratterizzata da un consumo in quantità non sufficienti di frutta e verdura, cereali integrali, legumi, frutta secca e pesce. Si eccede invece, anche nelle zone mediterranee, nell'assunzione di alimenti ricchi di sodio, zuccheri e grassi saturi, si consumano prodotti ad elevata densità energetica e a bassa qualità nutrizionale». Il modello autentico della dieta mediterranea è esattamente l'opposto di tutto ciò.

Ti regala una  
perdita di peso  
regolare e costante,  
con il vantaggio  
di non farti  
avvertire la fame

Continua a pag. 60



## I pesci del nostro mare snelliscono il girovita

Tra i dettami della dieta mediterranea c'è il consumo di pesce, in particolare il pesce azzurro dei nostri mari: si tratta di pesci di piccola dimensione come sgombro, sardina, alici (o acciuga), aguglia e alaccia. Si trovano in abbondanza nei mari italiani e perciò è facile trovarli freschi e a prezzi moderati. Il pesce azzurro è ricco di nutrienti sani come gli acidi grassi Omega 3, che sono stati collegati a una riduzione del grasso a livello addominale.

È proprio il pesce una delle prime fonti proteiche della dieta mediterranea, da consumare anche 4 volte alla settimana.

Oltre ad essere più salutari, le proteine del pesce azzurro sono più digeribili di quelle della carne (anche bianca, da consumare una o massimo due volte a settimana) a causa del minore contenuto in tessuto connettivo.



## I piatti unici da copiare

### Cous cous marocchino oppure paella spagnola

Le diete alla moda ci sono arrivate ora, quella Mediterranea lo sa da centinaia di anni. I carboidrati non sono il demonio. Pasta e pane, nella versione integrale, devono essere protagonisti di almeno uno dei due pasti principali. E non solo grano, ma anche riso, orzo, miglio, farro. La quantità giusta è 60-70 grammi di cereali o 40-50 g di pane, da abbinare a verdure e a una quota di proteine. Il modello da copiare è in molte ricette del Mediterraneo: il cous cous con pollo (o pesce) e verdure del Marocco, la nostra pasta con le sarde, la paella spagnola. Fai rientrare queste pietanze nei tuoi menu, abbondando con le verdure e limitandoti nei condimenti. Libertà invece nell'uso di spezie e aromi, vero tratto distintivo della cucina mediterranea.





# Un mix di tradizioni per avere ingredienti light ma nutrienti

Segue da pag. 58

Bisogna quindi guardare al passato per rivoluzionare il nostro modo di mangiare oggi e ottenere un modello sano e utile anche per perdere peso. La piramide alimentare della dieta mediterranea è fortemente vegetariana. Gli alimenti da consumare più spesso sono verdura, frutta, e, in porzioni minori, cereali integrali; latte e derivati e grassi buoni come l'olio extravergine sono al secondo livello, insieme alla frutta a guscio e a spezie, erbe aromatiche ma anche ad aglio e cipolle, che andrebbero consumati quotidianamente. Le proteine sono soprattutto vegetali (legumi) o derivanti dal pesce. Sì alle uova e più raramente alla carne bianca. Quella rossa è paragonata, per frequenza, ai dolci: deve comparire meno di due volte alla settimana. Ecco dunque gli ingredienti. L'obiettivo? Quello che vi darà ogni dietologo serio: aumentare il livello di sazietà, tenere basso l'impatto glicemico di quello che si consuma, eliminare le fonti di zuccheri semplici e di grassi saturi, rifornirsi di fibre, vitamine e antiossidanti. ■

## Olio extravergine

**Due cucchiai al giorno dall'azione saziante**

La quota di grassi della dieta mediterranea deve arrivare soprattutto da fonti vegetali, olio di oliva extravergine in primis. Questo è molto più di un condimento. È un alleato per ridurre l'impatto glicemico dei piatti, e stimola, nell'intestino, la produzione di una molecola che riduce la fame. Va usato rigorosamente a crudo e, secondo una ricerca italiana, le varietà fruttate e aromatiche sono le più utili per dimagrire. Un cucchiaio a pasto (due cucchiai al giorno) sono la dose da non superare se vuoi perdere peso.



## Nella passata italiana un segreto bruciagrassi

Tra le verdure che caratterizzano la dieta mediterranea c'è senz'altro il pomodoro. Ricco di beta-carotene, vitamina C e potassio antistagni (ne contiene 297 mg ogni 100 g), il pomodoro è quasi l'unica fonte naturale di licopene. Si tratta di un carotenoide che rallenta la lipogenesi, meccanismo attraverso il quale accumuliamo grasso. Il licopene nel pomodoro si trova ad altissime concentrazioni e la sua disponibilità aumenta con la cottura: il calore lo libera e dà modo al nostro organismo di assorbirlo cinque volte in più rispetto al pomodoro crudo. Perfetta dunque la passata italiana. L'ottimo? Scegliere pomodori maturati al sole e non in serra: per preparare un buon sugo (ricco di licopene) scegli le qualità Patataro o San Marzano.



## Dalla Grecia, le olive Kalamata "anti-fame"

Le olive sono un altro segreto della Dieta Mediterranea. Saporite e fonte di acidi grassi mono e polinsaturi, possono prendere il posto dell'olio. Hanno un elevato potere saziante. La varietà greca Kalamata è particolarmente saporita: prende il nome dalla regione del Peloponneso in cui viene coltivata ed è caratterizzata da un'inconfondibile forma allungata e da un colore viola intenso. Aggiungine 6-7 a un'insalata o mangiale come spuntino spezzafame: i grassi presenti ti fanno sentire subito sazia.



Spezie ed erbe aromatiche sono da consumare quotidianamente



## Dalla Turchia il cacik: una salsa leggera e saporita

La dieta mediterranea prevede il consumo di latticini è tra questi lo yogurt è sicuramente un'ottima scelta. Le culture intorno al Mediterraneo lo usano non solo a colazione, ma come condimento o addirittura primo piatto. Un esempio è il cacik turco, una salsa che può accompagnare verdure o carne ma che è servita anche come minestra fredda. È un concentrato di mediterraneità. Per una versione light usa yogurt magro, limone, aglio (se gradito), cetrioli e foglioline di menta. Dà sapore e ha pochissime calorie.

## LA GIORNATA-TIPO MEDITERRANEA

### Porta tutti i nutrienti in tavola a ogni pasto

Ecco allora come utilizzare, in pratica, la dieta mediterranea, per pasti da 1200-1400 calorie giornaliere. «La ripartizione quotidiana dei pasti dovrebbe prevedere una colazione abbondante che possa coprire almeno il 20% del fabbisogno calorico giornaliero (circa 280 calorie), i due pasti principali (pranzo e cena) dovrebbero fornire il 70% circa delle calorie e il restante 10% dovrebbe essere coperto da due spuntini», spiega la dottoressa Giovanna Caccavelli. Se a colazione vanno bene fette integrali, ricotta e frutta, a pranzo sì al piatto unico. Ad esempio un'insalatona con legumi o tonno accompagnata con del pane o una porzione da 60 g di cereali in chicco con uova e verdure. Per la sera un filetto di pesce con verdure e pane. Durante gli spuntini è il momento di frutta fresca, macedonie e semi oleosi oppure uno yogurt.



# Così i formaggi non pesano sulla tua linea

MA CHI L'HA DETTO CHE BISOGNA RINUNCIARVI? BASTA MANGIARE QUELLI CON MENO GRASSI, POCO SALE E TANTE PROTEINE. IL TRUCCO DIMAGRANTE? TIRARLI FUORI DAL FRIGO MEZZ'ORA PRIMA

**U**n piatto con mozzarella, pomodori e basilico, del formaggio con erbette e verdure: con la stagione calda aumenta la voglia di pranzi freschi come questi. Ma i formaggi vanno d'accordo con la voglia di perdere peso? Il loro problema sta nella presenza di grassi, per lo più saturi, poco indicati per la linea e ancor meno per la salute. Ma non tutti i formaggi sono uguali. I formaggi stagionati sono generalmente più ricchi di grassi e di sale, in quanto più "concentrati". L'esempio classico è il grana. Contiene il 30% di grassi e molto sale, ma dalla sua ha l'alto potere saziente e l'elevata quantità di proteine (pari al 33% del prodotto). Per questo può

essere ospitato nella tua dieta, ma in piccole quantità. Puoi usarlo per uno spuntino a basso indice glicemico: ne bastano 20-25 g con un frutto.

## Attenzione alla "cremosità"

Se i pericoli insiti in gorgonzola, taleggio e fontina sono evidenti, anche la grande famiglia dei formaggi freschi, che va dai fiocchi di latte alla robiola, nasconde qualche insidia. Proprio la robiola è tra i formaggi più "pericolosi" per la linea. Morbida e invitante, ha però un contenuto di calorie e grassi da record: ogni 100 g (corrispondenti a una porzione media) apportano 335 calorie, 33 g di grassi e solo 6 g e mezzo di proteine. L'uso consentito? Due cucchiaini



# Perché ti aiutano

## Contengono calcio dall'effetto sciogliegrassi

Con tutti i distinguo e le attenzioni del caso, i formaggi possono essere integrati in una dieta dimagrante. Possono infatti svolgere un ruolo utile, che è ad esempio quello di bilanciare alimenti eccessivamente carichi di carboidrati semplici, grazie proprio al loro contenuto di proteine e grassi. Rappresentano poi una fonte privilegiata di calcio, che ha un ruolo importante nel metabolismo dei grassi perché ne favorisce lo smaltimento oltre a contrastare la formazione di nuove cellule adipose. In più hanno un effetto "anti fame": è proprio il loro potere saziente che devi sfruttare, affiancandoli ad esempio a della frutta, che ha un elevato carico zuccherino ma anche molta acqua e quindi "riempie" per poco tempo, oppure a della verdura.

Quanto spesso?  
Non più di tre volte  
a settimana,  
ma attenzione alle  
porzioni. Per quelli  
stagionati limitati  
a 25 grammi!

## Formaggi "light" Meno calorici ma...

I formaggi cosiddetti light contengono una bassa percentuale di grassi (dal 5 al 15%) e un basso valore energetico (115-160 kcal per 100 g). Sono alimenti privati di una parte di grassi o calorie attraverso trattamenti chimici e tecnologici. Per garantire sapore e consistenza, però, vengono allungati con soluzioni acquose e resi corposi con addensanti e altri additivi. Ma il problema più grande per chi deve dimagrire è rappresentato dalle porzioni: sapendo di consumare un prodotto con meno calorie, si è spinti a consumarne una quantità maggiore. Per questo, preferisci quando puoi i prodotti freschi a quelli industriali e concediti questi ultimi solo una volta ogni tanto.



# Bastano piccole quantità per aumentare il potere saziente dei tuoi piatti



Segue da pag. 63

su una fetta di pane tostato integrale per uno spuntino dopo lo sport. Anche i formaggi spalmabili sono ricchi di grassi e, in proporzione, poveri di proteine snellenti: 100 g contengono 19,5 g di grassi (sono realizzati infatti con crema di latte) e solo 4,5 g di proteine. Altro formaggio spesso presente nelle diete, che merita però qualche riflessione a parte, è la feta. Viene prodotta con un mix costituito da latte fresco di pecora (80%) e di capra (20%). Cento grammi apportano circa 250 kcal, e contengono 15,5 grammi di proteine e 20 grammi di

grassi: numeri che le valgono l'ingresso nel novero dei formaggi magri. Ma questo formaggio di origine greca ha un'alta percentuale di sodio (1440 mg per 100 g, pari a 3,6 g di sale), che causa ritenzione idrica. Anche in questo caso vale la regola del consumo saltuario. Aggiungi qualche quadratino di feta (circa 30-40 g) a 3 o 4 cucchiai di farro integrale, tanti pomodorini e qualche oliva nera per preparare così un piatto estivo leggero e gustoso.



## I fantastici quattro



### Mozzarella

Tra le tante varietà la più magra è il fior di latte

La mozzarella fior di latte (preparata con solo latte vaccino) è un'ottima scelta per chi vuole dimagrire: contiene il 17% di grassi, il 28% di proteine e apporta 280 kcal per 100 g. Puoi accompagnare 60 g di fior di latte a 40-50 g di pasta integrale e verdure, per un piatto completo ed equilibrato, o meglio ancora - per contenere le calorie - consumarne 80-90 g con 2 grandi pomodori freschi a cui aggiungere basilico oppure origano, o ancora puoi accompagnarla con 150 g di insalata e cetrioli.



### Formaggio quark

Cremoso e delicato può essere usato anche come dessert

Il quark è un formaggio a pasta molle diffuso soprattutto nell'Europa centrale ma oggi presente anche sul mercato italiano. Ha un elevato contenuto d'acqua e, grazie alla sua consistenza, si presta alla preparazione di dolci. Per 100 g (di quello preparato da latte scremato) ha un apporto calorico di circa 95 kcal, il 4% di grassi e il 10% di proteine. Puoi usarlo per preparare un dolce light: alterna uno strato di formaggio quark a uno di fettine di banana e termina con una spolverata di cacao amaro.

## CONSIGLI (DIMAGRANTI) PER GLI ACQUISTI

### • LEGGI I VALORI NUTRIZIONALI: OCCHIO AI GRASSI

Quando scegli il formaggio, leggi bene l'etichetta con i valori nutrizionali: evita quelli che contengono panna, molto più grassi, e fai attenzione al sale. Puoi trovare in commercio anche formaggi che garantiscono un ridotto contenuto di colesterolo e grassi saturi.

### • ACQUISTA PORZIONI SINGOLE

Esistono formaggi più magri di altri ma, come abbiamo spiegato, si tratta sempre di alimenti in cui i grassi sono molto presenti. Il trucco per non mangiarne in grandi quantità è quello di scegliere porzioni piccole già al momento dell'acquisto: ormai esistono in commercio confezioni da 50 g, perfette per una porzione e a prova di eccessi.

### • MANGIALI A TEMPERATURA AMBIENTE

I formaggi andrebbero consumati dopo averli lasciati fuori dal frigo per almeno mezz'ora. Quando sono freddi perdono di sapore e tenderai a consumerne in quantità superiori per appagare il palato: tiepidi saziano di più.



La combinazione perfetta è con pomodori e verdure ricche di acqua per bilanciare la loro salinità



## Fiocchi di latte

Poche calorie e pochissimo sodio: l'ideale a pranzo

Sono preparati con latte scremato e l'aggiunta di crema di latte. Il volume è dato dall'aggiunta di aria, mentre il contenuto di grassi è mantenuto a livelli del 7-9% (il valore calorico si aggira sulle 120 kcal ogni 100 g) grazie a un processo termico che consente di conservare una quantità maggiore di siero di latte. In più, i fiocchi di latte hanno un buon contenuto di proteine (9-10 g), pochissimo sale e un alto potere saziante. Sono ideali anche a pranzo, con un abbondante contorno di verdure crude o cotte.



## Primosale

Perfecto nelle insalate ma anche come spuntino antifame

Il primosale, ottenuto dal latte di pecora, a dispetto del nome ha un basso contenuto di sale (0,65 g per etto) e un elevato contenuto di proteine (circa 17 g ogni 100). Il valore calorico per 100 g si aggira intorno a 265, mentre i grassi sono circa 20 g. La porzione giusta corrisponde a 50 g. Ottimo da servire nelle insalate, provalo anche per uno spuntino o un fine pasto dal sapore dolce, ma bilanciato: accostalo a fettine di mela a cui aggiungere un cucchiaino di noci tritate e uno di miele.

# Per prepararti all'estate ci vuole il gambo d'ananas



**C**olorato, fresco e succoso: l'ananas è un frutto di cui non puoi fare a meno quando si avvicina l'estate. E per più di un motivo: questo frutto esotico è naturalmente dolce, ricco di acqua (e quindi diuretico), di minerali e vitamine, soprattutto la C e la A. Ma il componente davvero unico dell'ananas è la bromelina, un insieme di enzimi a cui deve buona parte delle sue proprietà, da quelle digestive, a quella antinfiammatoria, antiossidante e drenante.

## Non solo la polpa è utile

Per fare il pieno di bromelina, però, non basta gustare la polpa o il succo d'ananas. A contenerne le maggiori quantità è infatti il gambo. Questa porzione vegetale di norma viene scartata, perché non è commestibile, ma non va sprecata: da qui si estrae la preziosa sostanza che, super concentrata negli integratori, può aiutarti a ottenere una forma perfetta per l'estate.

È QUI CHE SI CONCENTRA LA BROMELINA,  
CHE AIUTA A CONTRASTARE EDEMI,  
CELLULITE E ACCUMULI DI GRASSO

## Come si assume

### In compresse o da bere

In commercio si trovano numerosi integratori di gambo d'ananas. Molto diffuso è l'estratto secco in capsule o tavolette. In genere se ne assumono 1 o 2 al giorno, durante i pasti. La posologia dipende però dalla concentrazione dei principi attivi di ogni singolo prodotto: chiedi consiglio al medico o al farmacista. Una versione ancora più fresca, decisamente ideale in questi mesi caldi, sono invece le bustine stick da sciogliere in acqua. La bromelina non è indicata in chi soffre di ulcera gastrica o in chi sta seguendo terapie antibiotiche, anticoagulanti e antitrombotiche.



# Efficace perché...

## È bruciagrassi

### Riaccende il tuo metabolismo

Il metabolismo è il motore del dimagrimento. Quando è veloce l'organismo non ha difficoltà a trasformare i cibi in energia e a bruciare i grassi accumulati. Ma cosa fare quando è lento? La bromelina estratta dal gambo d'ananas è un valido alleato per dare la sveglia al tuo motore bruciagrassi: favorisce infatti l'eliminazione dei lipidi e migliora, anche attraverso l'apparato digerente, il modo in cui il corpo assimila e gestisce i grassi.

## È antigenfiori

### Ti garantisce un addome piatto

Quando si abbinano in modo scorretto gli alimenti, associando ad esempio troppi carboidrati a troppe proteine, quando si mangia in eccesso o quando qualche cibo è mal tollerato, ci si sente appesantiti e rallentati. Il cibo resta più a lungo a fermentare nel tratto digestivo e gonfia. La bromelina, sostenendo e intensificando il lavoro degli enzimi digestivi, evita che la digestione si prolunghi eccessivamente, causando gonfiori.

## È drenante

### Combatte i ristagni

La cellulite non è un semplice inestetismo: implica un processo infiammatorio che, sviluppandosi a livello sottocutaneo, fa ristagnare i liquidi e le tossine che i sistemi linfatico e venoso non riescono più a smaltire correttamente. L'estratto di gambo d'ananas può aiutare ad affrontare il problema: è diuretico, quindi favorisce l'eliminazione dei liquidi in eccesso, ed è antinfiammatorio, dunque assicura il corretto drenaggio dei ristagni e nuovo tono ai tessuti. Il suo uso è utile proprio con la bella stagione, quando le temperature più elevate possono rallentare il sistema circolatorio e acuire ulteriormente edemi e ristagni.

Anche polpa  
e succo d'ananas  
sono drenanti,  
grazie alla presenza  
di acido malico  
e citrico

# CurZen

BENESSERE DIGESTIVO

NATURAL  
POINT

*... dalla natura due rimedi  
dalle proprietà generose:*



CURCUMA

longvida<sup>®</sup>  
optimized  
curcumin



ZENZERO



- **Funzionalità del sistema digerente**
- **Sostegno delle attività epatiche e gastro-intestinali**
- **Aiuto alle funzioni osteo-articolari**
- **Effetto antiossidante**
- **Azione benefica sull'apparato cardiovascolare**



Confezione  
da 30 capsule vegetali  
Cod. Prodotto: 926314372

LONGVIDA<sup>®</sup> è il brevetto EP 1993365 ed è un marchio registrato di Verdure Sciences Inc.

**CurZen** è un integratore alimentare a base di **curcuma Longvida<sup>®</sup>** e zenzero.

Nel **CurZen**, grazie ad una tecnologia brevettata, la curcuma è abbracciata ad una porzione lipidica che **rende massima la biodisponibilità della curcumina a livello cellulare**.

Curcuma e Zenzero sono due piante dalle proprietà

generose che agiscono in modo sinergico favorendo così le **funzioni digestive**. La curcuma esercita anche un'azione benefica sulle **funzioni svolte dal fegato** e possiede un'interessante **attività antiossidante**.

Lo zenzero favorisce inoltre la regolare motilità gastrointestinale e svolge un'azione di supporto nei confronti dell'**apparato cardiovascolare**.

In vendita nelle erboristerie, farmacie e negozi di alimentazione naturale.



Solo prodotti  
di QUALITÀ

Top Quality  
NATURAL POINT

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

# Il pesce

## Un piatto leggero se sai come farlo



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

L'INGREDIENTE DI BASE È PERFETTO. MA ATTENZIONE A COME LO PREPARI, PERCHÉ QUI L'INSIDIA È NEL CONDIMENTO

**I**l pesce: niente di più adatto per chi vuole perdere peso. Pochi grassi, tante proteine. Praticamente la soluzione perfetta. Eppure il modo in cui decidi di cucinarlo può cambiare, anche in maniera notevole, l'apporto calorico del piatto. È

bene sottolineare che le tre proposte che ti facciamo sono comunque soluzioni compatibili con un regime dimagrante. Persino l'Errore, stavolta, non è poi così grave. Ma l'esperimento è interessante: cambia modo di cottura e le calorie si dimezzano.



L'ERRORE  
**400**  
kcal

Trota in umido  
con le patate

P. 70 >



IL RIMEDIO  
**330**  
kcal

Orata al cartoccio  
con pomodorini

P. 71 >



IL TRIONFO  
**205**  
kcal

Branzino  
al sale

P. 72 >

# Trota in umido con le patate

Un piatto un po' troppo ricco:  
non un semplice secondo

## L'ERRORE

**400 kcal**

Per alleggerire il condimento di questo piatto puoi dimezzare la quantità di olio utilizzato e ridurre a 30 g la granella di mandorle.

In questo modo, senza intaccare il gusto, riuscirai a tagliare addirittura 71 calorie a porzione.



In questa preparazione c'è sicuramente un alto contenuto di proteine a elevato valore biologico, ma i grassi presenti, per quanto buoni, sono forse un po' abbondanti. La cottura in umido tira fuori il meglio dal pomodoro che, una volta cotto, attiva il lycopene, un potente antiossidante, ma lascia alle patate tutto il tempo di assorbire il condimento. Non si tratta di un secondo, piuttosto di un piatto unico, vista proprio la presenza delle patate. Niente pane quindi e, se hai molta fame, fai precedere questa portata da verdure crude o da un'insalata che, grazie al loro contenuto di fibra, ti faranno sentire più sazia.



## INGREDIENTI (per 4 persone)

- 4 filetti di trota salmonata
- 600 g di patate
- 500 ml di polpa di pomodoro
- 4 spicchi d'aglio
- 2 mazzetti di prezzemolo
- 12 foglie di salvia
- 3-4 cucchiai di vino bianco
- 50 g di olio extravergine d'oliva
- 40 g di granella di mandorle
- Sale e pepe q.b.



## ECCO COME SI PREPARA

Prepara i filetti di trota e adagioli ognuno all'interno di un foglio di carta da forno che posizionerai poi sulla tua teglia. Pela le patate, tagliale a fette, lessale qualche minuto (in modo da velocizzare la cottura in forno) e, dopo averle scolate, mettile sotto ai filetti di trota. Aggiungi ad ogni filetto l'aglio sbucciato, il prezzemolo e tre foglioline di salvia tritati. Unisci quindi la polpa di pomodoro. Spruzza ogni filetto di trota con un poco di vino bianco. Irrora con l'olio extravergine e condisci con sale e pepe. Cospargi infine i filetti di pesce con della granella di mandorle. Poni la teglia in forno preriscaldato a 180 °C e lascia cuocere per 30-40 minuti circa.

# Orata al cartoccio con pomodorini

Tanto sapore, ma il rischio  
è che aumentino ristagni e cellulite



## IL RIMEDIO

**330 kcal**

Una volta tolto il pesce dal forno aggiungi un poco di erba cipollina fresca, che aiuta la digestione ed evita i gonfiori, e qualche fogliolina di maggiorana: quest'erba aromatiche ha proprietà calmanti, che fanno al caso tuo se soffri di fame da stress.

Questa preparazione è più leggera, sotto il profilo nutrizionale, rispetto alla versione precedente. Ma è possibile migliorarla ancora con qualche suggerimento mirato. La cottura al cartoccio ha il grande vantaggio di mantenere umido l'alimento, preservandolo dalla perdita di vitamine e sali minerali: non c'è bisogno quindi di condimenti che evitino al pesce di seccarsi. Dimezza quindi la quantità d'olio, anche perché ci sono già le olive! Ed evita poi di aggiungere ulteriore sale, che favorisce il ristagno dei liquidi corporei: i capperi ne contengono già la dose sufficiente per dare gusto al tuo piatto!



## INGREDIENTI (per 4 persone)

- 700 g di filetti di orata
- 50 g di olive nere
- 4 cucchiali di olio
- 3-4 pomodori
- una manciatina di capperi sotto sale
- Sale e pepe q.b.



## ECCO COME SI PREPARA

Prepara una teglia nella quale adagerai un foglio di carta stagnola (se vuoi puoi appoggiare sulla pellicola di alluminio un foglio più piccolo di carta da forno: eviterà al pesce di attaccare). Disponi nel cartoccio l'orata ben pulita e deliscata. Aggiungi nella pancia del pesce un trito con le olive denocciolate e i capperi ben lavati e dissalati. Completa con i pomodori puliti e tagliati. Condisci con sale, pepe e olio. Richiudi bene il cartoccio e inforna a 150 °C per 40 minuti circa.

## Branzino al sale

A sorpresa, qui il sodio non fa male!



### IL TRIONFO

**205 kcal**

Per rendere ancora più gustoso il tuo branzino puoi preparare un sale aromatico con cui avvolgere il pesce. Trita aneto, timo, alloro e aggiungi un po' di aglio in polvere: mescola questo trito di erbe con il sale grosso che userai per cuocere.

È questo il modo migliore per preparare le delicate carni di questo pesce di mare che manterranno intatto tutto il loro sapore senza l'aggiunta di grassi, olio o altri condimenti

Ecco un modo per cucinare il pesce sicuramente vincente. La cottura al sale può essere considerata come una variante della cottura al cartoccio, con la differenza che non occorre aggiungere nessun tipo di grasso da condimento, né vino, né altro: la crosta del sale che si forma durante il passaggio in forno infatti non lascia disidratate le delicate carni del branzino, che rimarranno più morbidi e digeribili; inoltre protegge le sostanze contenute nel pesce, in particolar modo vitamine e sali, dalle elevate temperature. La pelle del pesce, in cottura, evita l'assorbimento del sale. È importante che il pesce sia fresco e di qualità, perché in questo modo lo gusterai davvero al naturale.



TROVI PIÙ  
RIVISTE  
GRATIS

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



## INGREDIENTI (per 4 persone)

- Un branzino da un chilo circa
- Un chilo di sale grosso
- Un limone
- Un rametto di rosmarino



## ECCO COME SI PREPARA

Metti una parte del sale dentro una teglia in modo da formare una sorta di letto sul quale poi adagerai il pesce. Pulisci per bene il branzino e nella pancia metti delle fette di limone e del rosmarino. Ricopri tutto il pesce con il sale. Schiaccia bene con le mani in modo che i granelli aderiscano al branzino: dovranno sigillare le sue carni e funzionare come una sorta di forno nel forno. Cuoci a 200 °C per almeno 40 minuti. Estraì la teglia dal forno, rompi con una forchetta la crosta di sale che si sarà formata, togli la pelle al branzino ed estrai delicatamente le carni bianche del pesce, servendole ben calde.



# 4 cotture che tagliano le calorie

**I**l pesce si presta a essere preparato in modi diversi e con differenti cotture. Ecco alcuni suggerimenti per portarlo in tavola, riducendo la quantità di condimenti e quindi le calorie. ■

### LA PIÙ CLASSICA: AL VAPORE

La cottura al vapore è una delle tecniche migliori per conservare le proprietà nutritizionali degli alimenti. Il calore moderato di questo tipo di cottura rende più morbide le pareti cellulari degli alimenti: i carotenoidi diventano più bioattivi, le vitamine del gruppo B anche, i folati non si disperdono. Il pesce, proprio perché non ha bisogno di cotture aggressive, è perfetto per questa modalità.

### LA PIÙ MODERNA: NEI SACCHETTI

Di recente si sta diffondendo l'uso di sacchetti di plastica resistenti alle alte temperature. Questa versione moderna del cartoccio ha tre notevoli vantaggi: versatilità (si possono cucinare anche verdure o carne), rapidità di preparazione e praticità in cucina (non si sporcano le teglie). In commercio se ne trovano diversi tipi: occhio a quelle con già gli aromi, spesso eccedono con il sale!

### LA PIÙ TECNOLOGICA: CON IL SOTTOVUOTO

Qui serve la tecnologia: una macchina per il sottovuoto che chiuda gli alimenti in sacchetti nei quali non entra nulla. I cibi sono poi cotti a temperature al di sotto dei 100 °C. Vitamine e sali vengono trattenuti nell'alimento fino al 98%. Con il sottovuoto è possibile cuocere senza grassi e i sapori sono esaltati grazie anche al fatto che gli aromi non si disperdono nell'aria durante la cottura.

### LA PIÙ "PRIMITIVA": SULLA PIETRA

Un altro modo molto naturale, e per certi versi molto primitivo, per cuocere senza condimenti il pesce (ma anche carne, formaggi e verdure), è l'utilizzo della pietra ollare, che rilascia lentamente il calore che ha accumulato dopo essere stata per un po' sulla fiamma. Il vantaggio è quello di una cottura graduale e delicata. È una modalità da preferire alla cottura alla griglia, troppo aggressiva, soprattutto per le carni del pesce.

# Il sorgo

## Il cereale da riscoprire se la tua pancia si gonfia

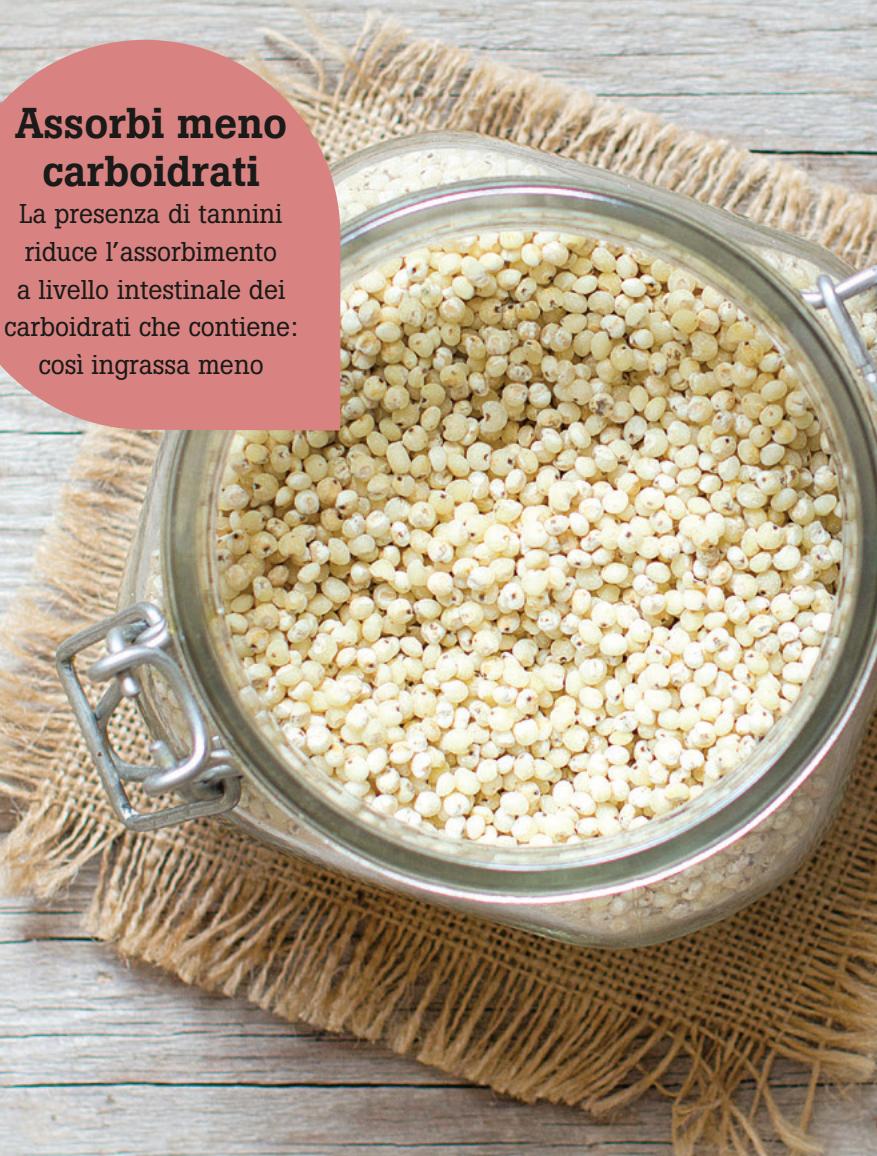
NON LO CONOSCEVI? TE LO PRESENTIAMO NOI. HA UN BASSO INDICE GLICEMICO,  
È SENZA GLUTINE ED È L'IDEALE SE IL TUO PUNTO VITA TENDE AD ALLARGARSI

di Giordana Ruatasio, naturopata  
del Centro Danae-Alba

**È** praticamente sconosciuto eppure, dopo riso, frumento e mais, il sorgo è uno tra i cereali più prodotti a livello mondiale. Definito la "pianta cammello" per la sua capacità di crescere a temperature alte e in terreni scarsamente idratati, il sorgo appartiene alla famiglia delle Graminacee. Originario dei territori africani, nel tempo si è diffuso anche in altre parti del mondo, dove cresce facilmente grazie a una temperatura intorno ai 15 gradi. In Italia la sua coltivazione non è molto diffusa ed è limitata ad alcune aree. Vi sono diverse varietà di sorgo: una è destinata all'alimentazione umana, una ai mangimi per animali e un'altra alla produzione delle scope (la sua infiorescenza è nota come saggina). Il sorgo è caratterizzato da chicchi simili a quelli del mais, ma più piccoli e tondi. In particolare in questi ultimi anni, con la riscoperta dei cereali gluten free, anche il sorgo è tornato a essere presente sugli scaffali, tra gli alimenti biologici e privi di glutine.

### Assorbi meno carboidrati

La presenza di tannini riduce l'assorbimento a livello intestinale dei carboidrati che contiene: così ingrassa meno





## Digeribile e antinfiammatorio

Inserire il sorgo nella dieta, oltre a garantire varietà alla tua alimentazione, ti offre la possibilità

di portare in tavola un cereale estremamente utile se il tuo problema è il punto vita. Il sorgo ha infatti il pregio di essere molto digeribile e facilmente assimilabile dall'apparato gastrointestinale, mettendoti al riparo da gonfiori e pesantezza che possono seguire il consumo di pasta fatta con grano duro. Il sorgo contrasta l'insorgere di processi infiammatori a carico dell'intestino, che possono aggravare il gonfiore, ma previene infiammazioni di qualsiasi natura, che possono favorire anche l'insorgere di inestetismi come cellulite.



## Poco calorico, molto saziente

Il sorgo merita di essere portato in tavola anche per le sue virtù dimagranti. È molto saziente e meno calorico rispetto al riso (ha circa 40 calorie in meno ogni 100 g). Contiene vitamine (soprattutto del gruppo B), pochi grassi e preziosi minerali come potassio, fosforo, rame e ferro. Utile è il contenuto di magnesio, indispensabile per il funzionamento del metabolismo e l'apporto di calcio. Il sorgo è un cereale indicato a chi vuole per-

## Due ricette facili

Il sorgo si trova decorticato, quindi non necessita di ammollo. Talvolta questo procedimento è comunque consigliato, ma si limita a un paio d'ore (occorre verificare sulla confezione). Ecco due ricette facili.

### • POLPETTE DI SORGO E VERDURE

Cuoci a vapore una manciata di spinaci e una di bietole. Nel frattempo lessa una patata e il sorgo (circa mezz'ora). Salta in padella le verdure con olio, aglio, un cipollotto tagliato finemente. Schiaccia con una forchetta la patata lessata.



Frulla il composto insieme a un cucchiaio di prezzemolo tritato e un pizzico di origano, regola di sale e pepe. Forma delle polpette e cuocile in forno preriscaldato a 150 °C per una ventina di minuti. Servi con un'insalata.

### • INSALATA DETOX CON ALGA SPIRULINA

Metti a cuocere il sorgo in abbondante acqua, con una foglia di alloro. Taglia a julienne una carota, un finocchio, le coste interne di un sedano. Cuoci a vapore una manciata di piselli. Condisce le verdure e il sorgo scolato con limone, sale e olio. Aggiungi una scatola di mais bio già cotto. Spolvera sull'insalata alga spirulina polverizzata, che regala un buon profumo di mare ed è disintossicante, aggiungi infine due foglie di basilico.



dere peso poiché i suoi tannini fanno da barriera all'assorbimento dell'amido, così da non innalzare i livelli di glicemia: questo lo rende meno ingrassante e gli conferisce un maggior potere saziente. È anche un ottimo alimento per tenere a bada i grassi nel sangue e possiede proprietà antiossidanti per la presenza di acidi fenolici, flavonoidi e fitosteroli. Il sorgo è una pianta naturalmente bio e non trattata geneticamente. Con i suoi chicchi si possono preparare zuppe, minestre, insalate. ■

# Cosa mangio a merenda?



TRA UN PASTO E L'ALTRO, NON TUTTI GLI SNACK SONO UGUALI. LA DIFFERENZA SI VEDE E SI SENTE!

## Una banana media

È ricca di potassio, calcio, ferro, fosforo e vitamine (A, B1, B2, C, PP). Sazia grazie alle fibre ed è ideale dopo lo sport. In alternativa, mangiane solo mezza con 4 mandorle, che la bilanciano in grassi e proteine.



## 9 mandorle

È uno snack sano, ricco di grassi "buoni", e che non alza l'indice glicemico. Utilizzalo come spezza-fame a metà mattina o pomeriggio, ma non più di una volta al giorno.



## 10 patatine

Ebbene sì, soltanto 10, poco più della metà di un sacchettino piccolo. Perché cento grammi di patatine di calorie ne hanno 504. Pessima scelta!



**C**olazione, pranzo, cena e due snack al giorno: nella dieta dimagrante gli spezza-fame sono importanti, per tenere attivo il metabolismo e per non arrivare con una voragine nello stomaco al pasto successivo. Un piccolo snack dovrebbe contenere circa 100 kcal. Ma a cosa equivale, in pratica, questo valore? Qui trovi qualche esempio. Scoprirai che potrai concederti anche i cibi che più ti piacciono o considerati solitamente "proibiti". Solo, sappi che ne dovrà mangiare porzioni molto piccole. E potrebbe non valerne la pena se dopo mezz'ora hai di nuovo fame.

### 3 gallette di riso integrale

Sono poco caloriche (ma sempre più del pane integrale). Uno snack così, però, apporta solo carboidrati. Il correttivo? Una galletta in meno e due fette di prosciutto crudo sgrassato.



### Un vasetto da 125 g di yogurt intero bianco con un poco di miele

Lo yogurt intero con i suoi 4,4 g di grassi e i suoi 3,7 g di proteine bilancia la dolcezza del miele.



### Una fetta di pan carré integrale e 4 fette di bresaola

È un buon abbinamento di carboidrati complessi e proteine. Il pane integrale è ricco di fibre, mentre la bresaola ti fornisce proteine magre.



### 250 g di carote

Si tratta di 3-4 carote grandi, ricche di fibre e vitamine (A, D, E). Sono sazianti, ma un po' noiose. Mangiatele la metà con un cucchiaino di hummus, che contiene grassi e proteine.



### 2 quadrati di cioccolato fondente all'80%

Il fondente all'80% è costituito soprattutto da grassi (45%) e ha una bassa quantità di zuccheri (20%). È uno snack goloso, ma è davvero poco saziente.



### 15 g di noccioline salate

Sono molto caloriche e ricche di sale, che aggrava ritenzione idrica e cellulite. Inoltre, rappresentano uno snack che ti appaga sul momento, ma non ti nutre a sufficienza e non ti sazia a lungo.



### Mezza brioche del bar alla marmellata

La brioche del bar ha grassi idrogenati e troppi zuccheri. Ti lascerà affamata in breve tempo perché alza la glicemia. E l'altra metà? Impossibile avanzarla.



# 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.

## 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 comprende dei seminari, del materiale didattico di base, della quota annuale di iscrizione alla Federazione Italiana Naturopati Riza è di € 1982, IVA inclusa.



**FINR**

FEDERAZIONE ITALIANA DEI NATUROPAТИ RIZA



Col patrocinio  
della Società Italiana  
di Medicina  
Psicosomatica



Col patrocinio della  
SOCIETÀ ITALIANA  
SCIENZE DEL BENESSERE

*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

# L'agenda bruciagrassi

Questo mese ti proponiamo...

# La dieta della frutta

Cara amica,  
sulla tavola di giugno il tuo super alleato dimagrante è la frutta. Oltre ad avere proprietà rinfrescanti ed essere ricchi di vitamine e sali, i frutti di stagione, e in particolare quelli che abbiamo usato per i nostri menu, aumentano il senso di sazietà, migliorano la diuresi, contrastano cellulite e stitichezza, contribuiscono ad appiattire l'addome e favoriscono il dimagrimento in generale. Nel nostro

programma utilizzeremo sette frutti, uno per ogni giorno della settimana: ognuno ha specifiche proprietà snellenti che sfrutteremo nel migliore dei modi. Con la dieta della frutta puoi perdere fino a due chili nella prima settimana. Se ripeti il programma, puoi 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](http://www.riza.it) nel forum dell'Agenda bruciagrassi!



# Lunedì

Il frutto  
del giorno

## mirtilli

UTILI CONTRO RITENZIONE  
E CELLULITE



### APPENA SVEGLIA

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

### COLAZIONE

- Tè verde, 100 g di mirtilli
- 70 g di pane integrale
- 3 cucchiai di confettura di fragole
- 125 g di yogurt magro naturale (di soia per intolleranti e veg)

### SPUNTINO

- 1 galletta di riso e 1 cucchiaino di paté di olive nere (al supermercato nel reparto sottolio)

### PRANZO

- 1 porzione di risotto ai mirtilli
- 120 g di ricotta o 150 g di tofu alla piastra
- 1 piatto di pomodori in insalata conditi con 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva, un pizzico di sale e pepe a piacere

### MERENDA

- 1 yogurt magro naturale con una presa di cannella e un cucchiaino di stevia

### CENA

- 1 porzione di tacchino in umido\*
- 1 piatto di insalata con 30 g di songino, 50 g di mirtilli e 40 g di rucola condita con 2 cucchiai di olio, poco sale e pepe
- 50 g di pane integrale

### LA RICETTA PER IL PRANZO

#### Risotto ai mirtilli

**Per 1 persona:** fai appassire 2 cucchiai di cipolla in 2 cucchiai d'olio; unisci 50 g di mirtilli, mescola e versa 60 g di riso semintegrale. Mescola per altri 2 minuti, poi porta a cottura regolando di sale e di pepe e unendo poca acqua bollente per volta. Servi con una manciata di mirtilli.



### LA RICETTA PER LA CENA

#### Tacchino in umido

**Per 1 persona:** fai appassire mezzo cipollotto in un tegame con 2 cucchiai d'olio extravergine. Fai rosolare 180 g di fettine di tacchino, quindi unisci 100 ml di passata di pomodoro, poco sale e una presa di pepe e porta a cottura. Spolverizza con origano e servi.



### COSA MANGIO FUORI CASA

#### IN MENSA O AL RISTORANTE:

vitello con verdure e un piccolo panino.

**AL BAR:** insalata con foglie verdi, pomodori e tonno con un piccolo panino.

**IN UFFICIO:** un panino integrale con 60 g di bresaola e verdure grigliate.



### L'ALTERNATIVA

#### \* Bisteccche di soia al posto del tacchino

Vegani e vegetariani a cena possono sostituire il tacchino con 60 g di bisteccche di soia da reidratare per 10 minuti in acqua bollente, poi strizza e cuoci come indicato per il tacchino.



## Buono a sapersi

I mirtilli contengono antociani che rafforzano la microcircolazione e contribuiscono all'eliminazione dei ristagni di liquidi. Con 200 g di mirtilli al giorno si ottengono i migliori risultati in termini di riduzione della cellulite.



# Martedì

Il frutto  
del giorno

## kiwi

UN RIMEDIO NATURALE  
CONTRO LA STIPSI



### APPENA SVEGLIA

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

### COLAZIONE

- Caffè d'orzo con 120 ml di latte magro (di soia per intolleranti e veg), 1 kiwi
- 3 fette biscottate (senza prodotti di origine animale per i vegani) con 3 cucchiaini di confettura di fragole

### SPUNTINO

- 1 galletta di riso e 1 cucchiaino di patè di carciofi (al supermercato nel reparto sottolio)

### PRANZO

- 1 porzione di tagliatelle alla salsa di kiwi
- 120 g di fesa di tacchino (oppure seitan) cotta in padella con un filo d'olio
- 100 g di lattuga con 4 ravanelli da condire con 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, poco sale e pepe a piacere

### MERENDA

- 1 yogurt magro naturale con 1 cucchiaino di cacao e un cucchiaino di stevia

### CENA

- 1 porzione di salmone al kiwi\*
- 50 g di pane integrale
- 200 g di carote al vapore poi passate in padella con cipolla tritata e un filo d'olio

### L'ALTERNATIVA

#### \* Bisteccche di lupino 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 servire con un'insalata di lattughino, kiwi e rucola da condire con un filo d'olio.



### LA RICETTA PER IL PRANZO

#### Tagliatelle alla salsa di kiwi

Per 1 persona: lessa 60 g di tagliatelle integrali. Nel frattempo, frulla un piccolo kiwi sbucciato con un cucchiaino di panna da cucina, poi metti la salsa ottenuta in un tegame e falla scaldare per un minuto mescolando. Versa le tagliatelle nel tegame con la salsa, fai saltare, spolverizza con pepe nero e servi.



### LA RICETTA PER LA CENA

#### Salmone al kiwi

Per 1 persona: stendi un foglio di carta forno sul piano di lavoro, fai uno strato di trito di cipolla, mettici sopra un trancio di salmone da una porzione, ricopri con fettine sottili di kiwi sbucciato, chiudi il cartoccio e inforna a 200 °C per 15-20 minuti. Servi spolverizzando con pepe nero.



### COSA MANGIO FUORI CASA

**IN MENSA O AL RISTORANTE:** pesce alla griglia con patate al forno e verdure.



**AL BAR:** toast al formaggio con un'insalata verde senza salse.

**IN UFFICIO:** 100 g di pane di segale con 60 g di salmone affumicato e verdure grigliate.

### Il suggerimento furbo

Se soffri di stipsi, la mattina consuma un kiwi con la buccia (deve essere biologico e ben lavato). Per potenziarne l'azione, consumalo 10 minuti prima di colazione.

Il frutto  
del giorno

## mela

ANTIOSSIDANTE E SNELLENTE



## APPENA SVEGLIA

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

## COLAZIONE

- Tè verde, 1 mela
- 3 fette biscottate (senza prodotti di origine animale per i vegani) con 3 cucchiaini di confettura di fragole
- 20 g di mandorle

## SPUNTINO

- 1 galletta di riso e 1 cucchiaino di patè di olive nere

## PRANZO

- 1 porzione di gazpacho alla mela
- 70 g di affettato vegetale oppure 1 hamburger di soia
- 2-3 gallette di riso

## MERENDA

- 1 mela e 5 mandorle

## CENA

- 1 porzione di lenticchie al peperoncino
- 1 piatto di insalata di songino con zucchina grattugiata da condire con 2 cucchiaini di olio, sale e pepe
- 50 g di pane integrale

## LA RICETTA PER IL PRANZO

## Gazpacho alla mela

**Per 1 persona:** metti nel frullatore un pomodoro privato della pelle, 50 g di peperone, 50 g di cetriolo e una mela golden puliti e tagliati a tocchetti. Frulla in modo da ottenere una crema (unisci eventualmente poca acqua), condisci con 2 cucchiaini di olio, poco sale e pepe, decora con dadini di peperone e pomodoro e servi.



## LA RICETTA PER LA CENA

## Lenticchie al peperoncino

**Per 1 persona:** metti 2 cucchiaini di olio in un tegame con uno spicchio d'aglio, da eliminare non appena prende colore. Versa quindi in un recipiente 50 g di trito di carote, sedano, cipolla e un peperoncino. Fai appassire, aggiungi 180 g di lenticchie e un pomodoro tritato, fai cuocere per 10 minuti, con poca acqua, quindi servi.



## COSA MANGIO FUORI CASA

**IN MENSA O AL RISTORANTE:** mezza porzione di pasta e fagioli con verdure.



**AL BAR:** panino con affettato vegetale e lattuga.

**IN UFFICIO:** 100 g di pane di segale con un hamburger di soia e pomodoro.

## L'idea in più

Taglia a fettine sottili una mela bio con la buccia. Sistema le fettine su una placca da forno in un solo strato. Inforna a 80 °C per 5-6 ore, rigirandole a metà essicatura. Usale come snack quando non puoi trattenerti dal mangiare qualcosa abbinandole a 2-3 mandorle.

## 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

Il frutto  
del giorno

## lamponi

SUPER DIMAGRANTI



### APPENA SVEGLIA

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

### COLAZIONE

- Tè verde, 100 g di lamponi
- 4 biscotti integrali secchi
- 1 yogurt magro naturale (di soia per intolleranti e vegani)

### SPUNTINO

- 1 galletta di riso e 1 cucchiaino di patè di carciofi

### PRANZO

- 1 porzione di orzotto ai lamponi
- 1 piatto di cicoria verde, pomodorini e 100 g di tonno al naturale (oppure tempeh) conditi con 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva, poco sale e pepe a piacere

### MERENDA

- 1 yogurt magro naturale con una presa di cannella e un cucchiaino di stevia

### CENA

- 1 porzione di nasello al cipollotto\*
- 200 g di zucchine passate in padella con 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva
- 50 g di pane integrale
- Sorbetto di lamponi (frutta 100 g di lamponi messi in freezer per 2 ore) da servire come dessert

### L'ALTERNATIVA



- \* Seitan affettato anziché nasello

Vegani e vegetariani possono cenare con 150 g di seitan affettato (puoi acquistarlo alla piastra) da cuocere come indicato per il nasello.

### LA RICETTA PER IL PRANZO

#### Orzotto ai lamponi

Per 1 persona: fai appassire mezzo scalogno in 2 cucchiai d'olio. Unisci 60 g di orzo perlato e lascialo insaporire per 2 minuti mescolando. Versa un mestolo di brodo vegetale bollente e porta a cottura unendo poco brodo bollente per volta. Quando manca una decina di minuti alla fine della cottura, aggiungi 100 g di lamponi lavati e asciugati con carta da cucina. Servi con prezzemolo tritato e pepe.



### LA RICETTA PER LA CENA

#### Nasello al cipollotto

Per 1 persona: trita finemente 50 g di cipollotto e mettilo ad appassire in un tegame con 2 cucchiai di olio, togilo quindi dal recipiente e metti nel fondo di cottura 200 g di nasello a filetti puliti. Lascia cuocere il pesce per 3 minuti per lato, unisci il cipollotto appassito, sale e pepe e servi in tavola.



### COSA MANGIO FUORI CASA

**IN MENSA O AL RISTORANTE:** risotto di pesce e verdure.

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

**IN UFFICIO:** 100 g di pane di segale con 150 g di ricotta e verdure.



### Il trucco dimagrante

Spolverizza il sorbetto di lamponi consigliato come dessert al termine della cena di oggi con una presa di pepe nero mescolato a un cucchiaino di stevia.



# Venerdì

Il frutto  
del giorno

## pera

RICCA DI FIBRE REGOLARIZZANTI

### APPENA SVEGLIA

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



### COLAZIONE

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

### SPUNTINO

- 1 galletta di riso e 1 cucchiaino di patè di olive nere

### PRANZO

- 1 porzione di risotto alla pera e grana (con variante veg nella ricetta)
- 200 g di melanzana tagliata a dadini, lessata per 3 minuti e condita con 2 cucchiaini di olio, poco sale, aglio, basilico e pepe

### MERENDA

- 1 yogurt magro naturale con un cucchiaino di cacao e un cucchiaino di stevia

### CENA

- 1 porzione di cosce di pollo e peperoni\*
- Insalata con 60 g di rucola e 1 pera condite con 2 cucchiaini di olio, poco sale e pepe
- 50 g di pane integrale

### LA RICETTA PER IL PRANZO

#### Risotto alla pera e grana

**Per 1 persona:** fai appassire 2 cucchiaini di cipolla in 2 cucchiaini di olio; unisci 100 g di pera a dadini, mescola e versa 60 g di riso semintegrale. Mescola per 2 minuti e porta a cottura regolando di sale e di pepe e unendo poca acqua bollente per volta. Servi unendo 30 g di parmigiano grattugiato oppure 20 g di pistacchi tritati.



### LA RICETTA PER LA CENA

#### Cosce di pollo e peperoni

**Per 1 persona:** scalda 2 cucchiaini di olio in un tegame e unisci uno spicchio d'aglio; togilo appena inizia a colorire e sistema nel tegame 2 cosce di pollo. Quando sono rosolate, aggiungi 100 g di peperoni a tocchetti e porta a cottura a recipiente semicoperto, regolando di sale e pepe.



### COSA MANGIO FUORI CASA

**IN MENSA O AL RISTORANTE:** mezza porzione di pasta e fagioli e verdure.

**AL BAR:** una piadina con rucola e bresaola.

**IN UFFICIO:** 100 g di pane di segale con verdure grigliate e 60 g di affettato di tacchino o vegetale.

## I trucchi in cucina

Per evitare che la polpa della pera scurisca, man mano che la tagli a tocchetti, immergila in acqua e succo di limone, quindi scolala non appena la devi aggiungere al risotto o all'insalata.



## L'ALTERNATIVA

\* **Polpettine di soia  
invece delle cosce di pollo**



Sia i vegani che i vegetariani possono portare in tavola delle polpettine di soia (le trovi già pronte nei negozi bio) da cuocere con i tocchetti di peperone come indicato per il pollo.

# [ Sabato ]

Il frutto  
del giorno

## fragole

IDEALI PER UNA PANCIA PIATTA



### APPENA SVEGLIA

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

### COLAZIONE

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

### SPUNTINO

- 1 galletta di riso e 1 cucchiaino di patè di carciofi

### PRANZO

- 60 g di spaghetti integrali da lessare e condire con 2 cucchiai di salsa di pomodoro
- 1 piatto di rucola, lattughino, 100 g di fragole e 70 g di feta (o 120 g di tofu fresco) a tocchetti, conditi con 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, poco sale e pepe

### MERENDA

- 1 yogurt magro naturale con 1 presa di cannella e un cucchiaino di stevia

### CENA

- 1 porzione di trota alle spezie\*
- 200 g di tocchetti di carote, zucchine e peperone cotti in padella con 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- 50 g di pane integrale
- 1 porzione di mousse di fragole

### LA RICETTA PER LA CENA

#### Trota alle spezie

Per 1 persona: spennella con un filo d'olio un filetto o due di trota (in tutto 200 g). Mettilo in forno a 180 °C dopo averlo ricoperto con un trito di salvia, rosmarino e prezzemolo e spolverizzato con un cucchiaino di paprica e mezzo di pepe nero macinato. Bagna con succo di limone, fai cuocere per 20 minuti e servi.



### IL DESSERT PER IL DOPO CENA

#### Mousse di fragole

Per 1 persona: frulla 100 g di fragole mondate e tenute in freezer per un'ora con 100 g di yogurt greco magro e 2 cucchiaini di maltitolio (oppure stevia). Versa in una coppetta, cospargi con 10 g di cioccolato fondente grattugiato, aggiungi qualche fragola a pezzetti e servi.



### 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



\* Ceci speziati  
anziché trota

Vegani e vegetariani possono portare in tavola 180 g di ceci lessati da passare in padella con 2 cucchiaini di olio e le erbe e le spezie indicate per la trota.

### Il peccato di gola

A merenda, puoi sostituire lo yogurt con una pallina di gelato alle fragole.



# Domenica

Il frutto  
del giorno

## avocado

SAZIANTE E ANTI FAME



### APPENA SVEGLIA

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

### COLAZIONE

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

### SPUNTINO

- 100 g di lamponi e 5 mandorle

### PRANZO

- 1 porzione di spaghetti al pesto di avocado
- 120 g di ricotta magra
- 200 g di pomodori in insalata

### MERENDA

- 3 albicocche e 5 mandorle

### CENA

- 1 porzione di insalata di pollo con avocado\*
- 250 g di zucchine rosolate in padella con 2 cucchiaini di olio, poco sale e pepe

### LA RICETTA PER IL PRANZO

#### Spaghetti al pesto di avocado

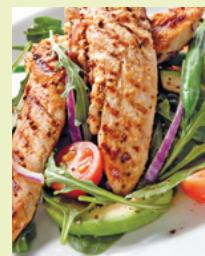
**Per 2 persone:** metti a lessare 60 g di spaghetti integrali. Nel frattempo, frulla 60 g di avocado con un cucchiaio di succo di limone, 5 foglie di basilico ghiacciate, un cucchiaio di pinoli, una punta di spicchio d'aglio, peperoncino e un paio di cucchiai dell'acqua di cottura della pasta. Usa la crema ottenuta per condire gli spaghetti.



### LA RICETTA PER LA CENA

#### Insalata di pollo con avocado

**Per 1 persona:** taglia a fettine 200 g di petto di pollo e lessalo con una carota, un gambo di sedano, una cipolla e 200 g di patate sbucciate. Quando il pollo è cotto mettilo in una terrina e, una volta cotte, aggiungi le patate e le verdure a tocchetti. Fai raffreddare, unisci 50 g di dadini di avocado, 2 cucchiaini d'olio, sale e pepe e servi.



### COSA MANGIO FUORI CASA

**IN MENSA O AL RISTORANTE:** pesce alla griglia o arrosto di vitello, verdure e un piccolo panino.



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

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

## La trovata vincente

Per le tue insalate estive puoi usare 50 g di fettine di polpa di avocado al posto dei soliti 2 cucchiaini d'olio e risparmiare circa 20 kcal ottenendo un maggior effetto saziente.



### L'ALTERNATIVA



#### \* Tempeh alla piastra invece del pollo

Sia i vegani che i vegetariani possono far lessare carota, sedano e patate. Tagliarli poi a tocchetti e unire 50 g di avocado a dadini bagnato con succo di limone e 120 g di tocchetti di tempeh alla piastra, condendo con olio, sale e pepe.



# La lista della spesa\*

Per una settimana a cinque pasti al giorno per una persona

## Proteine animali e vegetali

- 300 g di fettine di tacchino
- 2 cosce di pollo
- 200 g di petto di pollo
- 1 trancio di salmone da una porzione
- 200 g di nasello a filetti
- 200 g di filetto di trota
- 100 g di tonno al naturale
- 180 g di lenticchie
- 70 g di affettato vegetale

## Latte e derivati

- 120 ml di latte magro
- 30 g di parmigiano
- 240 g di ricotta
- 70 g di feta
- 7 vasetti di yogurt magro naturale
- 100 g di yogurt greco magro

## Frutta e verdura

- Circa 12 frutti (mele, kiwi, pere, albicocche); 5 limoni
- 400 g di lamponi, 200 g di mirtilli
- 200 g di fragole, 20 ciliegie
- 4 cipolle, 1 scalogno, 3 cipollotti
- Sedano, aglio
- 400 g di carote
- 8 pomodori, 10 pomodorini
- 150 g di rucola, 50 g di cicoria verde
- 60 g di songino
- 100 g di lattuga, lattughino
- 4 ravanelli, 1 avocado
- 2 peperoni, 1 cetriolo
- 650 g di zucchine
- 200 g di melanzane
- 200 g di patate
- Passata di pomodoro, patè di olive nere, patè di carciofo

## Cereali e derivati

- 1 confezione di tagliatelle integrali
- 1 confezione di spaghetti integrali
- 1 confezione di riso semintegrale
- 1 confezione di orzo perlato
- 1 confezione di gallette di riso
- 1 confezione di pane integrale

## Dolci, bevande e frutta secca

- 2 cappuccini
- 2 brioches integrali vuote
- Confettura di fragole
- 1 confezione di biscotti secchi integrali
- Muesli senza zucchero né grassi aggiunti
- Mandorle, pinoli
- 1 confezione di fette biscottate
- Cioccolato fondente
- Tè verde e caffè d'orzo



## La tisana che migliora la diuresi e facilita il dimagrimento

Durante la settimana, puoi bere una tisana che migliora la diuresi e il transito intestinale.

Per la ricetta che ti servono:

- 20 g di foglie di betulla
- 20 g di piccioli di ciliegia
- 10 g di grani di pepe nero leggermente pestati
- 10 g di liquirizia

Come fare: mescola gli ingredienti e poi aggiungi due cucchiaini del mix ottenuto a una tazza di acqua in ebollizione; fai sobbolire 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

## Alimentazione dinamica integrata

Condotto da M. P. Cairoli

CITTÀ

**Milano**  
tel. 02/58207921

IN 3 WEEK-END

• 17-18 settembre, 15-16 ottobre, 26-27 novembre 2016

## Kinesiologia applicata

Condotto da B. Sironi

CITTÀ

**Torino**  
tel. 02/58207921

IN 5 WEEK-END

• 9-10 luglio, 17-18 settembre  
1-2 ottobre, 29-30 ottobre, 19-20 novembre 2016

## Aroma massaggio e oli essenziali

Condotto da F. Vallarin

CITTÀ

**Milano**  
tel. 02/58207921

IN 2 WEEK-END

• 28-29 maggio, 16-17 luglio 2016  
• 1-2 ottobre, 5-6 novembre 2016

## Lettura del corpo e tecniche di Bioenergetica

Condotto da F. Pedrini

CITTÀ

**Bologna**  
tel. 02/58207921

IN 3 WEEK-END

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

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

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

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

## CORSI BREVI

### Ayurveda

#### Seminario introduttivo

CITTÀ

**Torino**  
tel. 02/58207921

DATE

• 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

**Bologna**

tel. 02/58207921

DATE

• 2-3 luglio 2016

€ 196 (Iva inclusa)

### Shiatsu

#### Seminario introduttivo

CITTÀ

**Bologna**

tel. 02/58207921

DATE

• 21-22 maggio 2016

**Milano**

tel. 02/58207921

• 5-6 novembre 2016

€ 242 (Iva inclusa)

### Talento

#### Seminario introduttivo

CITTÀ

**Verona**

tel. 045/975800

DATE

• 28-29 maggio 2016

**Milano**

tel. 02/58207921

• 2-3 luglio 2016

**Roma**

tel. 02/58207921

• 10-11 settembre 2016

€ 196 (Iva inclusa)

# [ BENESSERE ]

## *Vivi il tuo corpo*

### Tonic Legs Gym

La ginnastica giusta  
per avere gambe  
snelle e toniche



È il loro momento: gonne corte e shorts le mettono in mostra e le vogliono in forma. Per questo abbiamo pensato a una ginnastica su misura per loro

P. 90



#### IL RIMEDIO COSMETICO

Con l'olio di avocado  
dici addio alle smagliature

a pag. 94

# Tonic Legs<sup>Gym</sup>

di Emiliano Peluso, preparatore atletico

**SALTELLI, SLANCI E AFFONDI:  
SONO QUESTI GLI ESERCIZI PER  
GAMBE DA METTERE IN MOSTRA**

**S**ta arrivando la bella stagione, il caldo, le giornate più lunghe, le passeggiate nei parchi o al mare... e abitini, gonne e mini gonne richiamano l'attenzione sulle gambe. È importante tonificare le gambe ed eliminare quei rotolini che possono appesantirne l'aspetto. Ecco allora una serie di esercizi che puoi fare a casa oppure all'aria aperta. Non serve alcuna attrezzatura particolare. È sufficiente uno sgabello o un rialzo mentre alcuni esercizi sono da fare nei pressi di un gradino (le scale del condominio vanno benissimo). Il movimento consentirà anche di contrastare la cellulite e i ristagni. Ripeti questa sequenza quotidianamente e vedrai le tue gambe rinforzarsi, snellirsi e definirsi ogni giorno di più.





1

## Riscaldamento

Inizia con una camminata veloce, da fare con passi grandi e falcate ampie, in modo da attivare tutte le fasce muscolari.

Prosegui per almeno 5 minuti.

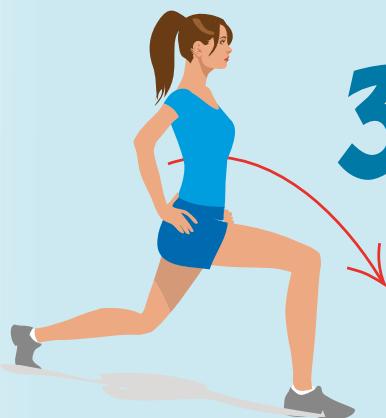


2

## Saltelli a piedi uniti

In piedi, a piedi uniti, piega leggermente le ginocchia e datti uno slancio verso l'alto, alzando in contemporanea entrambe le braccia.

Fai 10 balzi e ripeti la serie ancora una volta.



3

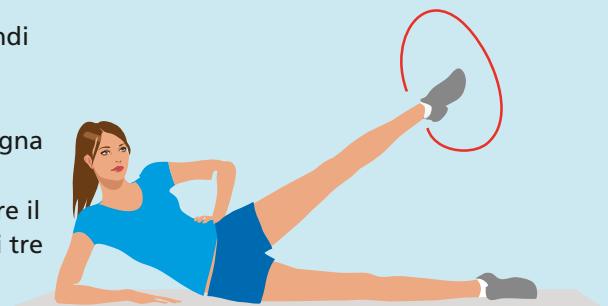
## Affondi per i quadricipiti

Parti dalla posizione eretta, fai un passo, portando in avanti il piede destro, appoggiati in modo da essere stabile e piegati lentamente; il tallone del piede sinistro si stacca parzialmente da terra, mentre il ginocchio sinistro non deve toccare il pavimento; ritorna nuovamente alla posizione iniziale. Ripeti dall'altra parte. Fai 10 esercizi per lato.

4

## Per l'esterno coscia

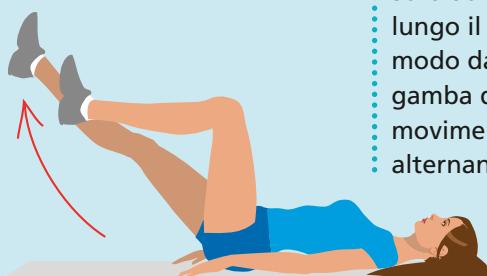
A terra, poniti sul lato destro e distendi le gambe. Appoggia il gomito destro a terra e controlla la posizione. Alza leggermente la gamba sinistra e disegna con il piede 10 cerchietti in avanti e quindi 10 all'indietro, tenendo sempre il piede a martello. Poi cambia lato. Fai tre serie per parte.



5

## A pancia in su

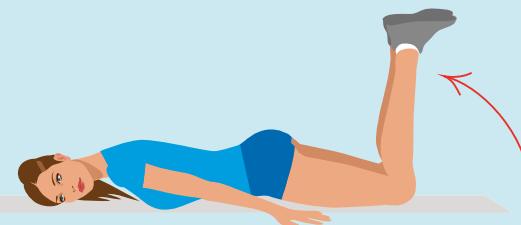
Sdraiati a terra a pancia in su e tieni le braccia distese lungo il corpo; stacca i piedi e solleva le ginocchia in modo da formare un angolo di 90 gradi. Stendi quindi la gamba destra, mantenendo il piede a martello; ripeti il movimento con la gamba sinistra. Continua per 12 volte, alternando le gambe. Fai tre serie di esercizi.



6

## A pancia in giù

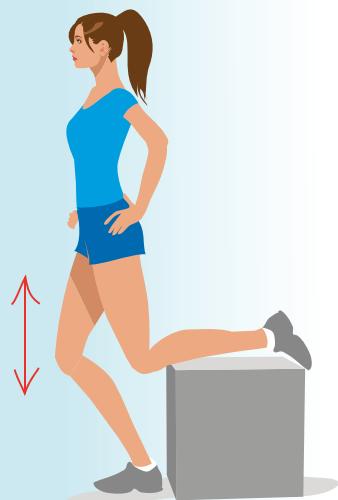
Distenditi a terra a pancia in giù, i piedi sono uniti e le punte toccano terra; solleva le gambe all'indietro, fino a formare un angolo di 90 gradi e scendi lentamente senza appoggiare le punte dei piedi a terra. Ripeti 10 volte per tre serie.



7

## Rinforza la coscia

Procurati un piccolo sgabello o mettiti vicino a un rialzo la cui altezza non superi quella del tuo ginocchio; mettiti davanti allo sgabello di spalle e appoggia la gamba sinistra su di esso; piega lentamente la gamba destra e ritorna alla posizione eretta. Ripeti 10 volte e cambia lato.



8

## Sali sul gradino

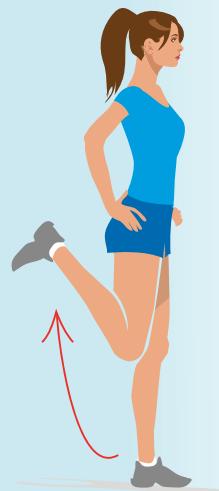
Poniti di fronte a un gradino abbastanza alto. Appoggia il piede destro sul gradino e immagina di salire, spostando il peso sulla gamba destra; stacca il piede sinistro dal pavimento e riunisci i piedi; scendi iniziando dalla gamba destra. Non coinvolgere le braccia che restano ai fianchi. Fai 3 serie da 10 salite, alternando la gamba.



9

## Piega il ginocchio

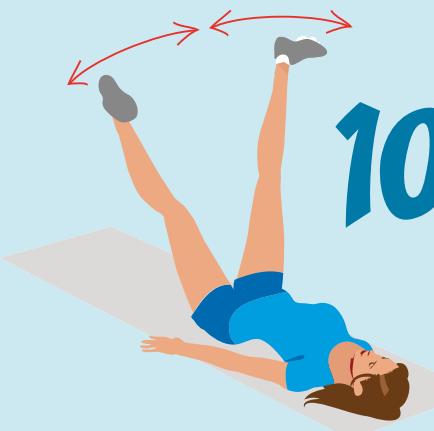
In posizione eretta a gambe unite, piega il ginocchio destro il più possibile, portando il tallone verso il gluteo e poi ridistendilo senza appoggiare il piede a terra. Ripeti 10 volte, quindi fai lo stesso con il ginocchio sinistro.



10

## Per gli adduttori

Distenditi sulla schiena con le braccia lungo il corpo e i palmi appoggiati a terra; solleva le gambe a 90 gradi; con i piedi a martello divarica le gambe, mantenendole distese e poi chiudi lentamente. Fai 10 ripetizioni per 3 serie consecutive.



**ISTITUTO RIZA DI MEDICINA PSICOSOMATICA**

# **Corso di Specializzazione in Psicoterapia**

**a indirizzo psicosomatico**

**Scuola di Specializzazione**

*Direttore: dott. Piero Parietti*

**(riconosciuto dal Ministero dell'Istruzione, dell'Università  
e della Ricerca, D.M. 24/10/94 e 25/05/01)**

**Sono aperte le iscrizioni**

**Anno accademico 2016-2017**

**Inizio dicembre 2016**

*La Scuola è aperta ai laureati in Medicina e Chirurgia o in Psicologia.  
Rilascia il diploma di specializzazione in psicoterapia secondo l'art. 3  
della legge 56/89 e del DM 509/1998*

**Il piano didattico prevede:**

- Una formazione teorica comprensiva di:
  - una parte generale in cui sono sviluppati temi di psicologia dell'età evolutiva, psico-patologica, psichiatrica oltre alla presentazione e valutazione critica dei principali modelli di psicoterapia;
  - una parte specifica che prevede l'insegnamento dell'approccio psicosomatico nonché la teoria e la tecnica della psicoterapia a indirizzo psicosomatico;
- Un training pratico-clinico;
- Un tirocinio in strutture pubbliche;
- Una formazione personale secondo un indirizzo attinente all'orientamento della Scuola.

La Scuola ha durata quadriennale e un monte ore annuo di 500 ore;

- è a numero chiuso;
- prevede un esame di ammissione e uno al termine di ciascun anno, il cui risultato è vincolante per il passaggio all'anno successivo;
- la frequenza è obbligatoria;
- le lezioni saranno in genere concentrate nelle giornate di Sabato e Domenica e le unità didattiche saranno di 8 ore.

**Per informazioni rivolgersi alla segreteria della Scuola:**

**tel. 02/5845961 • fax 02/58318162**

**scuolapsicoterapia@riza.it • www.riza.it**



Riza - Scuola di Psicoterapia

# Con l'olio di avocado dici addio alle smagliature

IDRATA E NUTRE A FONDO LA PELLE,  
ANCHE QUELLA PIÙ MATURA.  
LA RENDE PIÙ ELASTICA, COMPATTA  
E TONICA ED EVITA LA COMPARSA  
DI STRIATURE E CEDIMENTI



**T**u perdi peso ed è bene che la tua pelle tenga il passo. Garantire la sua elasticità, fa sì che si possa evitare la comparsa di cedimenti e smagliature, rischio più che reale quando il corpo si restringe ma la cute non fa altrettanto. Un aiuto arriva dall'olio di avocado. È ricco e nutriente, e quello puro si riconosce dal suo aspetto viscoso e dal colore verde scuro: ottenuto dalla spremitura a freddo della polpa del frutto, l'olio di avocado contiene vitamine A, D ed E ed oltre il 20% di acidi grassi essenziali insaturi, veri rigeneratori della cute. La vitamina A è una grande amica della pelle, che rende morbida, liscia, tonica ed elastica. La vitamina E, o tocoferolo, ha una spiccata azione antiossidante in quanto blocca l'azione dei radicali liberi. Aiuta a mantenere l'elasticità e l'idratazione della cute e migliora la sua ossigenazione. La presenza nell'avocado di entrambe le vitamine è un plus importante, in quanto l'assorbimento della vitamina A è potenziato dalla vitamina E, che inoltre contrasta il processo di degradazione della vitamina A. Grazie alle sue proprietà elasticizzanti e antiossidanti, l'olio di avocado è perfetto per dare compattezza e tono alla pelle, anche matura, prevenire o attenuare le strie cutanee. Questo fluido si presta a svariati utilizzi come massaggi (si può miscelare anche con olio di mandorle, che lo rende più liquido) o bagni di bellezza. ■

## Per un massaggio

### Insisti sulle zone critiche

Come tutti gli oli e i burri, l'olio di avocado è composto da una frazione saponificabile e una insaponificabile. Quest'ultima è la parte che non diventa sapone ed è la parte più attiva e utile in cosmetica, dove sono conservate le vitamine, le sostanze antiossidanti e i preziosi acidi grassi dell'olio di avocado. Un modo per sfruttarne appieno le proprietà è quello di utilizzarlo per un massaggio capace di ridare giovinezza alla cute: l'olio di avocado stimola la naturale produzione di collagene, che rinnova la pelle e ne ritarda l'invecchiamento. Stendilo con movimenti circolari dopo il bagno o la doccia, quando i pori sono più aperti, insistendo sulle zone colpite dalle smagliature. Effettua il trattamento almeno due volte a settimana (o tutte le volte che puoi). Puoi utilizzarlo anche al posto della tua crema idratante o arricchirla aggiungendone qualche goccia.

## Nell'acqua della vasca

### Per un bagno idratante

Puoi utilizzare l'olio di avocado anche per un bagno riparatore e idratante che mantenga la cute elastica. Riscaldane 250 ml in un pentolino a bagnomaria, miscelandolo con dell'olio di mandorle dolci (due parti di olio di avocado e una parte di olio di mandorle) e aggiungi il liquido all'acqua del bagno. Immergiti per 10-15 minuti, poi esci dall'acqua e tampona la pelle senza asciugarti del tutto, lasciando assorbire l'olio che è rimasto sulla cute.

## Potenzia il suo effetto rassodante

### Con le essenze di rosa e neroli

Per potenziare i benefici dell'olio di avocado, puoi aggiungerci - sia quando lo utilizzi per il massaggio sia per il bagno - qualche goccia di olii vegetali o essenziali. I più indicati contro le smagliature, in quanto potenti rigeneratori delle cellule della pelle: sono l'olio di rosa mosqueta, estratto da semi di rosa cilena e l'essenza di neroli, estratta dai fiori di arancio amaro. Entrambi hanno anche profumazioni molto gradevoli, ideali da "indossare" nella stagione estiva.



### Su fianchi, pancia e glutei

Sono questi i punti maggiormente colpiti dalle smagliature che puoi trattare con l'olio di avocado: vedrai risultati dopo 4 o 5 applicazioni



## CONSIGLI DI LETTURA

### I LIBRI DI **DIMAGRIRE IN EDICOLA**

# Dieta salva colon e bevande detox mettono le ali al tuo metabolismo

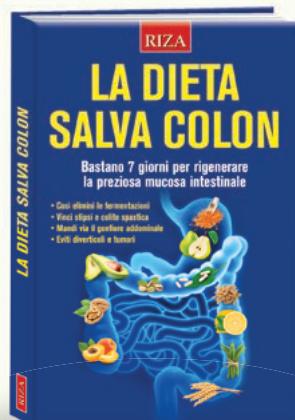
CON CENTRIFUGATI E SMOOTHIE TI REGALI UN CONCENTRATO DI VITALITÀ E LEGGEREZZA



ottenere bevande snellenti e depurative, oltre che rinfrescanti, golose e ricche di sostanze rivitalizzanti.

**I nuovi succhi e frullati super dimagranti**  
(Edizioni Riza, 144 pp., 9,70 €)

SE L'INTESTINO FUNZIONA A DOVERE, RITROVI BENESSERE E PANCIA PIATTA



ricette salva colon, affidandosi inoltre ai rimedi verdi più indicati per affrontare ogni problema al naturale.

**La dieta salva colon**  
(Edizioni Riza, 144 pp., 9,90 €)

### Consigli alimentari "saggi" per tonificare corpo e spirito

Seneca, filosofo del I secolo d.C., si occupò anche di dietetica. E lo fece in modo sorprendentemente moderno, come testimonia questo volumetto: pane d'orzo, brodo e altri cibi semplici: sono questi il miglior viatico, secondo Seneca, per avere corpo e mente in forma.

**La dieta del saggio**  
di Lucio Anneo Seneca  
Edizioni Dehoniane  
251 pp., 15,90 €



### IN LIBRERIA

### Ricette green per portare tutte le verdure in tavola

Piatti a base di verdura, legumi, frutta e altri ingredienti colorati e invitanti, abbinati in modo inedito: ecco cosa troverà il lettore in questo ricettario dedicato alla cucina vegetariana, scritto da una delle più note conduttrici americane.

**Vegetariana**  
di Martha Stuart  
Giunti  
384 pp., 19,50 €



a cura di Federica Vuono

# Per una spesa sana e attenta alla linea

## Fragola e vite sostengono la depurazione epatica

**Vitadoron** è un integratore alimentare a base di foglie essiccate di fragola di bosco e di vite, utile per favorire la funzione depurativa epatica. Grazie all'azione sinergica dei suoi ingredienti, che facilitano l'eliminazione delle tossine introdotte nell'organismo è utile in caso di cellulite, ritenzione liquida, stipsi ed eruzioni cutanee.

**Weleda Italia** - Milano - Tel. 02/4877051  
[www.weleda.it](http://www.weleda.it)



## L'integratore che ti ricarica di magnesio e potassio

**Potassio & Magnesio**, integratore alimentare, è indicato in caso di ridotto apporto o aumentato fabbisogno di tali nutrienti, specie in caso di attività fisica o intensa sudorazione. Il magnesio contribuisce alla funzione muscolare e alla riduzione della stanchezza; il potassio è utile per sistema nervoso e pressione sanguigna.

**Equilibra** - Torino - N. verde: 800/017874  
[www.equilibra.it](http://www.equilibra.it)



## Il programma snellente che regala benessere

**My Detox Plan** è un programma strutturato in 10 giorni, pensato per depurare in profondità l'organismo. L'abbbinamento di 3 tisane Pompadour (Drenante, Linea Snella e Detox), da consumare in diversi momenti della giornata, consente di ritrovare il benessere favorendo una sensazione di leggerezza.

**Pompadour** - Bolzano - [www.pompadour.it](http://www.pompadour.it)



## Il mix di nutrienti per ritrovare il peso forma

**Nutri Gym** è l'innovativo nutrimento con apporto equilibrato di proteine di alta qualità estratte dal lupino, utile per contrastare l'eccesso di peso o per restare in forma. Nutri Gym fornisce sostanze nutritive indispensabili all'organismo (vitamine, minerali, proteine) con un limitato contenuto calorico. Con Ganoderma per bruciare più calorie.

**Natural Beauty** - Tel. 081/953147  
[www.gymness.it](http://www.gymness.it)



## Principi vegetali concentrati per ridurre l'adipe

L'integratore di **ESI Garcinia Cambogia 1000 mg** è in formula concentrata (ciascuna compressa contiene 1000 mg di estratto secco a elevata titolazione). La Garcinia cambogia è una pianta tropicale, che limita la trasformazione di zuccheri in grassi, controlla il senso di fame e riduce l'assimilazione di carboidrati.

**ESI** - [www.esi.it](http://www.esi.it) - [info@esi.it](mailto:info@esi.it)



## Prezioso e innovativo detergente delicato

**La Medusa** è un sapone morbido, nuovo e unico nel suo genere perché a base di alghe di mare e derivati dello zucchero. È indicato per un uso quotidiano soprattutto per il viso e le pelli sensibili. Clinicamente testato, senza conservanti e allergeni, è ideale per le pelli reattive, arrossate e irritate.

**Volga Cosmetici** - [www.cosm-etica.eu](http://www.cosm-etica.eu)  
[www.volgacosmetici.com](http://www.volgacosmetici.com) - [info@volgacosmetici.it](mailto:info@volgacosmetici.it)



# Centro Riza

## Servizio di psicologia e psicoterapia

**Incontri di gruppo**  
**Tutti i giovedì con**  
**Raffaele Morelli**

**SCOPRIAMO LE NOSTRE  
RISORSE INTERIORI**

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

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

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

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

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

**Dimagrire**  
IN SALUTE SENZA STRESS

a cura dell'Istituto Riza di Medicina Psicosomatica

**Direttore responsabile**  
Raffaele Morelli

**Direttore Generale**  
Liliana Tieger

**Grafica e impaginazione**  
Simona Zecca

**Progetto grafico**  
Roberta Marcante

**Comitato scientifico**  
Direttore: Emilio Minelli

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

**Hanno collaborato**

(per testi) Chiara Beretta, 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:

**ANES** ASSOCIAZIONE NAZIONALE  
EDITORIA DI SETTORE  
Aderente a: Confindustria Cultura Italia

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)



acqua  
**Lindos**

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

# Il magnesio della vita

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

Magnesio  
356 mg/l

Bicarbonato  
1744 mg/l

Silice  
60 mg/l

*I tuoi sorsi di benessere!*

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

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

**Optima**  
Naturals



A FOOD SUPPLEMENT COMPANY  
Oltre 300 prodotti per la salute

Gusto Lampone  
Senza Alcool  
Pronto da bere  
20 Giorni di  
Trattamento

# OptiMax

## BODY LIGHT

**ORA IL TUO PESO È  
COME LA NEVE CHE SI  
SCIOGLIE AL SOLE.**

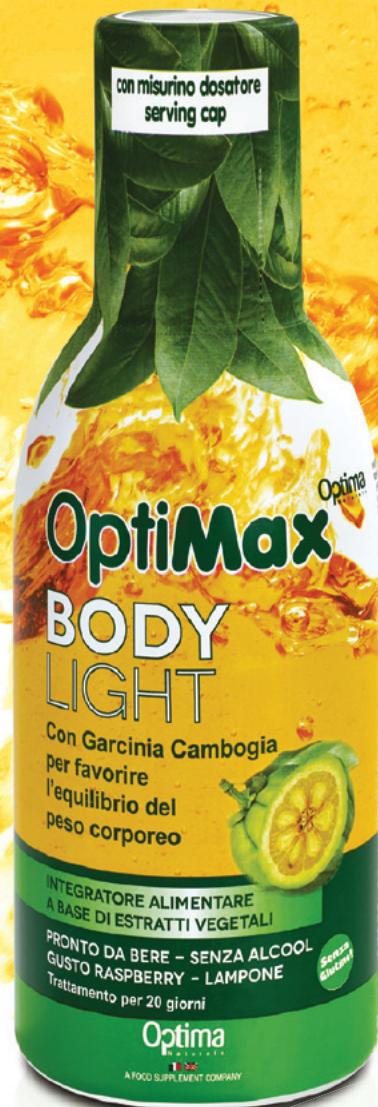
- ▶ **ATTIVA**  
IL METABOLISMO
- ▶ **BRUCIA**  
I GRASSI IN ECCESSO
- ▶ **RALLENTA**  
L'ASSORBIMENTO DEI CARBOIDRATI  
E DEGLI ZUCCHERI

Optimax BODY LIGHT è il primo integratore alimentare pronto da bere a triplice azione che grazie ai suoi estratti tutti naturali, titolati a garanzia di una naturale efficacia, quali: **Garcinia Cambogia, Caffè Verde, Tè Verde, Pompelmo e Fagiolo Bianco**, attiva il metabolismo, brucia i grassi in eccesso e rallenta l'assorbimento dei carboidrati.

Non farti trovare impreparata quando il sole metterà in risalto la tua linea, un aspetto giovanile e una pelle tonica faranno apparire il meglio di te.

**Optimax  
BODY LIGHT.  
Scopre il tuo aspetto migliore.**

In Farmacia, Erboristeria e Parafarmacia  
Tel 0331.799193 - [www.optimanaturals.net](http://www.optimanaturals.net)



Il prodotto deve essere impiegato nell'ambito di una dieta ipocalorica adeguata seguendo uno stile di vita sano con un buon livello di attività fisica.

