

Diretta da  
**RAFFAELE MORELLI**

**RIZA**

# *Dimagrire*

**IN SALUTE SENZA STRESS**

Luglio 2016 Nr. 171 - Periodico Mensile  
ISSN 2499-0736 (ONLINE)

**BEVI NEL MODO GIUSTO: SGONFI SUBITO LA PANCIA**

## **SCIOGLI I GRASSI CON L'ACQUA**

*Solo così vinci la ritenzione,  
la vera causa del sovrappeso*

***E perdi 5 chili  
senza accorgertene!***

**IL TUO ALLEATO PER L'ESTATE**

**Con l'integratore alla piperina  
ti liberi dai chili più ostinati**

**NOVITÀ!**



Chiedi in edicola anche i libri  
“La guida completa dell'indice glicemico”  
e “Ricette veloci superdimagranti”

**L'AUTOSTIMA  
TI FA DIMAGRIRE**

**Smetti di criticarti: così  
il cervello produce gli ormoni  
della magrezza**

**a pag. 26**





EQUILIBRA È BELLEZZA E BENESSERE CON  
**MISS ITALIA**  
by Patrizia Mingolani

# Sorridi al benessere

**PURA al 100%\***

\*senza aggiunta di acqua

**Lavorato  
senza shock termici**

**Funzioni depurative  
dell'organismo**

PROVALO  
ANCHE  
AL GUSTO  
PESCA BIANCA

Novità  
2016



1 bustina  
=  
1 dose giornaliera



## Prova il NUOVO Aloe in Bustine

- L'Aloe di sempre, in pratiche monoporzioni predosate.
- Sempre fresco e pronto all'uso.
- Perfetto per il consumo fuori casa.



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

vai sul sito [www.equilibra.it/essereDonna](http://www.equilibra.it/essereDonna)



Numero Verde  
**800-017874**  
Servizio Consumatori

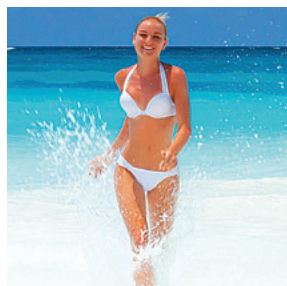
[www.equilibra.com](http://www.equilibra.com)

Seguici su

Gli integratori non vanno intesi quali sostituti di una dieta variata, equilibrata e di uno stile di vita sano.  
In presenza di patologie, le informazioni riportate in nessun caso possono sostituirsi al parere del medico.  
Per tutte le avvertenze e le modalità d'uso consultare le confezioni.



## Luglio 2016 numero 171



### LE RUBRICHE

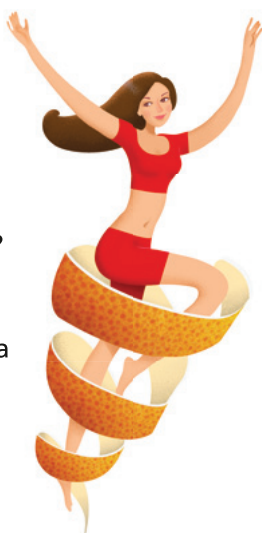
- 4** **La tua guida**  
Ecco l'estate! Ora perdere peso è semplicissimo
- 6** **L'editoriale di Raffaele Morelli**  
Guardati allo specchio!  
Così puoi dimagrire davvero
- 8** **Raffaele Morelli risponde ai lettori**  
I chili dell'età matura ti dicono che la tua Anima vuole nuovi sogni
- 10** **Le news dalla scienza**
- 96** **Consigli di lettura**
- 97** **Il tuo shopping**

### SIAMO AL TUO FIANCO

- 16** **Medicina e dimagrimento**  
Fegato grasso e salute
- 18** **Medicina e alimentazione**  
Grano e infiammazione da cibo
- 20** **Intestino e sovrappeso**  
Cambio di abitudini in vacanza
- 22** **Dimagrimento e cure naturali**  
Mal d'amore e fame

### PSICHE

- 26** **Il tema del mese**  
Le parole giuste ti fanno dimagrire
- 32** **Il test**  
Sai dire quello che pensi?
- 36** **Il corpo parla di te**  
Cosa significa avere la pelle a buccia d'arancia



**40** **LO SPECIALE DI LUGLIO**  
**Sciogli i grassi con l'acqua**

**52** **SOTTO LA LENTE**  
**Magra grazie al sole**

### ALIMENTAZIONE

- 58** **La parola alla scienza**  
Più snella e tonica a tavola
- 62** **La scelta giusta**  
Bianco e intero: lo yogurt perfetto dev'essere così
- 66** **Il tuo alleato di luglio**  
Risultati rapidi? Ecco la piperina
- 69** **I piatti a confronto**  
Insalata di riso: taglia i grassi
- 74** **Meglio bio**  
Albicocche. Più minerali, vitamine e... meno chili
- 76** **Le schede di Dimagrire**  
I germogli. La ricarica light



**79** **AGENDA BRUCIAGRASSI**  
**La dieta anticaldo**

### BENESSERE

- 90** **Il tuo fitness**  
Sand gym
- 93** **Dimagrire con lo sport**  
Sei rimasta in città? Tuffati e... pedala
- 94** **Il rimedio cosmetico**  
Le nuove tecniche per snellire il girovita

# LA TUA GUIDA PER *Dimagrire*

# Ecco l'estate! Ora perdere peso è semplicissimo

È ARRIVATA LA STAGIONE IN CUI IL DESIDERIO DI ESSERE MAGRI È PIÙ FORTE  
ECCO UNA STRATEGIA COMPLETA, DALLA PRIMA ALL'ULTIMA PAGINA

## PSICHE

### Le parole giuste: il più efficace bruciagrassi

Le parole che usi possono essere la tua arma in più per dimagrire: scopri come usare quelle giuste.

A pag. 25



## SOTTO LA LENTE

### Sfrutta il potere snellente del sole

L'energia e la luce solare stimolano il metabolismo, riducono la fame e ti fanno produrre vitamina D, la vitamina anti adipe.

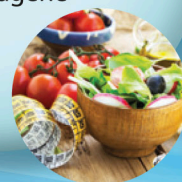
A pag. 52

## ALIMENTAZIONE

### Più tonica a tavola con i cibi rassodanti

Addio a cedimenti e flaccidità con i cibi che stimolano collagene ed elastina.

A pag. 58



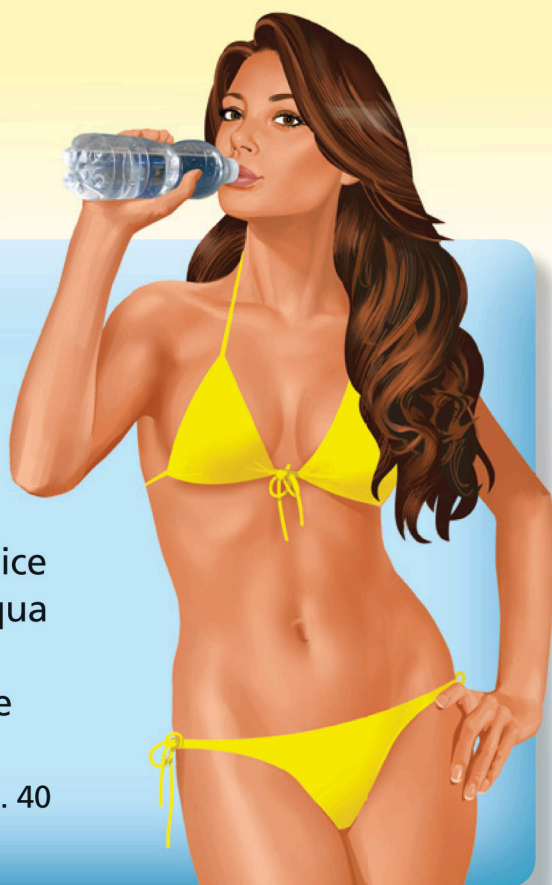


## LO SPECIALE DI LUGLIO

### Sciogli i grassi con l'acqua

Bere di più per eliminare più calorie: è questo il risultato delle ultime ricerche scientifiche. Ma perché bere una semplice acqua quando puoi bere una super-acqua che snellisce la pancia, elimina i chili di troppo e vince la ritenzione? Ecco come trasformare l'acqua che bevi in un superintegratore.

A pag. 40



#### LA SCELTA GIUSTA

#### Yogurt: ecco quello che ti fa davvero dimagrire

Lo yogurt è sano e light. Ma sei sicura che quello che compri sia davvero dimagrante? Ti sveliamo come scoprirlo.

A pag. 62

#### IL TUO ALLEATO

#### Risultati super rapidi? Ci vuole la piperina

Hai fretta di veder sparire i tuoi chili in più? Ti serve la piperina. È la soluzione se non hai tempo di fare nient'altro.

A pag. 66



di Raffaele Morelli

# Guardati allo specchio! Così puoi dimagrire davvero



EMILIA ERA LA RAGAZZA PIÙ CARINA DELLA SCUOLA. MA CON IL TEMPO È INGRASSATA. «COME HAI FATTO A RIDURTI COSÌ?» LE HA DETTO UN EX COMPAGNO DI CLASSE. E LEI PER LA PRIMA VOLTA SI È VISTA DAVVERO. COSÌ È INIZIATO IL CAMBIAMENTO

«**M**a cosa ti è successo Emilia? Eri così bella, la più corteggiata della scuola, la più carina. Come hai fatto a ingrassare così tanto?».

Queste parole arrivano addosso a Emilia come “uno schiaffo in faccia”. Nessuno aveva mai osato dirle una cosa del genere. Nessuno. Quel suo ex compagno di classe, che non incontrava da 25 anni, le ha fatto vedere i suoi 15 chili in più. «*Mi sono sempre barcamenata nell'idea che ero bella, che andavo bene così, che gli uomini mi corteggiavano ancora, che mio marito e gli amici mi lusingavano, dicendomi dei miei occhi blu, del mio viso dolce...*».

Inizialmente ha reagito, ha detto al suo ex compagno di scuola di farsi i fatti suoi, però le era crollato il mondo addosso.

Quelle parole, “ma come hai fatto a diventare così?”, le rimbalzavano continuamente dentro la mente. Di punto in bianco ha

visto il suo corpo ingrassato! «*Sapevo di avere dei chili in più, ma facevo finta di niente, in fondo la mia vita proseguiva senza alti e bassi. Di colpo mi sentivo ferita: era vero che ero grassa, era proprio vero. Mi sono sentita perduta*».

Una cosa simile è capitata a Lucia. Sentite. «*Qualche giorno fa mi è accaduto un fatto strano. Accompagnavo mia figlia a comprare dei vestiti e l'aspettavo seduta su una poltroncina, quando ho visto la mia immagine riflessa. No, non potevo essere io quella donna grassa e informe*».

Tutte le persone che ingrassano non si vedono... Sono convinte di non essere in sovrappeso e neppure si pesano. Ascoltano troppo i complimenti degli altri e smettono di guardarsi con i loro occhi. Così perdono il senso critico e si vedono magre, mentre stanno ingrassando a vista d'occhio. Spesso lo scoprono all'improvviso da un riflesso in uno specchio, oppure come è successo a Emilia, perché qualcuno che non vedono da anni glielo dice papale papale. All'i-



nizio tutti si dicono: “Non può essere vero, non sono io quella che ho visto allo specchio”, però poi l’immagine riflessa lavora dentro di noi. O ci scoraggia, o avviene la svolta. In cosa consiste la svolta? Nel dirsi: “Sì, tutti mi dicono che sono carina, che va tutto bene, ma... ma io ingrasso... e quindi la mia interiorità non è contenta”. Si deve subito (senza rimandare) cambiare vita. “Voglio ritrovare la mia bellezza”: questa è la parola d’ordine. Senza accusarsi, senza colpevolizzarsi, senza pensare al passato. Partire subito: basta far entrare nella propria vita certe domande. “Da quanto non mi arrabbio?”, oppure “Ma io ho il mio spazio o sono solo al servizio degli altri?”. E la domanda più importante: “Ma io mi diverto?”. Se non ti diverti, se non ridi, ingrassi sicuro... Qualcuno dice: “Come faccio a divertirmi con tutte le cose che ho da fare?”. È un modo sbagliato di

porsi. Ma come, non hai visto allo specchio i 10 chili in più e stai lì a dirti come devi essere?

La gioia di vivere è sempre dentro di noi: siamo noi che la soffochiamo.

Trova qualche minuto al giorno per sentirti viva, gioiosa, giocosa... il resto verrà da sé. Emilia si è fatta venire la frenesia di indossare vestiti, provarli e riprovarli, per alcuni minuti al giorno. «L’idea che potevo indossarli per mostrarli agli altri, per essere guardata e desiderata mi ha fatto tornare ogni giorno più magra». Emilia è andata a ritrovare l’ex compagno. «Gli ho detto: guardami adesso, cretino!».

Adesso lo specchio non è più un nemico.

Adesso si guarda per davvero: in fondo quelle parole così sgarbate, ma autentiche, le hanno fatto riaprire gli occhi.

Dimagrire è stata la logica conseguenza. ■

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**



# I chili dell'età matura la tua Anima vuole

SE, SUPERATA LA SOGLIA DEI CINQUANTA, IL PESO AUMENTA, SIGNIFICA CHE È IL MOMENTO DI INIZIARE UN PERCORSO DIVERSO DA QUELLO SEGUITO FINORA



**S**ono sempre stata magra. Sicuramente sono fortunata perché non ho mai dovuto mettermi a dieta. Ma ora, superata la soglia dei 50, sono ingrassata. Non so cosa sia cambiato,

*forse solo il mio metabolismo. Ma faccio fatica a pensare che sto invecchiando e ad accettare che il mio corpo, con il passare del tempo, possa essere diverso da come è sempre stato. Io sono sempre stata quella magra, quella che poteva mangiare senza problemi. Anche quando vado a comprarmi i vestiti, ora che i chili in più sono una decina, continuo a orientarmi su capi che stanno bene a quelle magre... all'Anna di una volta. Come faccio a tornare quella di un tempo? Così non riesco a vedermi.*

*Anna*

**C**he grande epoca è la maturità! Tutta la fioritura della nostra vita e le cose migliori non arrivano mai prima dei 50 anni.

Magari abbiamo incontrato l'uomo giusto, ci siamo sposati, i nostri figli crescono bene e il lavoro funziona... ma i veri doni l'Anima e il cervello ce li fanno solo nel periodo della maturità. E perché questo accada non bisogna voltarsi indietro e dirsi: «Ah, quando ero giovane...». Quando una persona mi racconta che è sempre stata magra ma che, senza accorgersene, sta mettendo su qualche chilo, mi domando cosa le manca, perché quando ingrassiamo l'Anima ci sta avvisando che ci serve un altro modo di guardare la vita, le cose e le relazioni. La vita non può essere sempre uguale ogni giorno e per tutto il tempo della nostra esistenza. Le persone dopo i 50 anni ingrassano perché continuano a credere di navigare in un lago, mentre le sta aspettando un mare aperto con nuove avventure e nuovi incontri. Abbiamo molta più energia di un tempo ma, chissà perché, diventiamo più statici. L'anima vuole volare e noi, invece, la trasciniamo a riva. E vorremmo restare giovani portando con noi la mente di oggi, perché siamo diventati maturi, abbiamo imparato a vivere e a muoverci nelle esperienze. Ed è nella maturità che iniziamo a preparare percorsi ben diversi da quelli che sono andati bene fino ad adesso. È come se il sogno che c'era in noi si fosse realizzato e fosse tempo di far nascere nuovi desideri. Una mia paziente, qualche tempo



# ti dicono che nuovi sogni

Il pericolo della  
maturità è diventare  
troppo stabili e  
sentirsi approdati  
a una terra sicura,  
mentre dovremmo  
salpare verso lidi  
sconosciuti



fa, ha iniziato a frequentare una scuola di alpinismo. Lei che ha sempre detestato la montagna. Oggi, a 55 anni, fa escursioni 2/3 volte la settimana e non vede l'ora di tornarci. Una follia? Ma possiamo vivere senza follia? Lei, sempre ansiosa, stressata e in sovrappeso di 12 chili, non si è messa a dieta e non ha preso farmaci per ritrovare

la tranquillità. Ha seguito l'avventura e si è appassionata di ciclamini e stelle alpine: una ricerca che ha dato senso alla sua vita. La domanda da farsi dunque è: «Adesso che sono una donna matura, c'è qualcosa che mi fa perdere la testa e mi appassiona?». Facciamo volare l'Anima verso nuovi sogni. È sognare che ci fa dimagrire. ■

# Pranzi in mezzo al caos?

## Finirai per mangiare di più

IN AMBIENTI DISORDINATI SI CONSUMA PIÙ CIBO DI QUANTO SI FAREBBE IN STANZE PULITE E ORDINATE. LO HANNO DIMOSTRATO ALLA CORNELL UNIVERSITY

**M**angiare in ambienti disordinati fa consumare più cibo e di peggiore qualità. Lo sostengo, in uno studio pubblicato sulla rivista *Environment and Behaviour*, alcuni ricercatori della Cornell University, specializzati nello stabilire connessioni tra fattori psicologici collegati all'ambiente e comportamento alimentare. In questo caso i ricercatori hanno reclutato circa un centinaio di studentesse e ne hanno osservato il comportamento. Le ragazze sono state divise in due

gruppi e sono state lasciate ad aspettare rispettivamente in un ambiente ordinato e tranquillo e in un altro caotico, con piatti sporchi nel lavandino ecc. Tutte le studentesse, dell'uno e dell'altro gruppo, avevano a disposizione ciotole con biscotti, cracker e carote. Le studentesse che hanno soggiornato nell'ambiente disordinato hanno fatto incetta di biscotti, le altre hanno mangiato qualche cracker, molte carote, un biscotto o niente del tutto. Insomma chi stava nel caos si è calmato addentando



qualcosa di dolce e sfizioso, chi era in ambienti puliti e ordinati non ne ha avuto bisogno. Gli ambienti molto disordinati, spiegano i ricercatori, comunicano un senso di mancanza di controllo, che si riflette sul comportamento alimentare. ■



### Per mantenerti magra c'è la "garden therapy"

Il contatto con la natura allevia lo stress, rilassa, fa dimenticare le preoccupazioni e disinnescava anche molti dei fattori che spingono a mangiare troppo e in modo disordinato. Trascorrere del tempo in giardino o comunque a contatto con le piante di casa, attraverso il giardinaggio, sarebbe una vera e propria terapia, per la quale è stato coniato anche un nome: "garden therapy". A dare una veste scientifica a tutto ciò sono stati alcuni ricercatori austriaci, della MedUni Vienna's Center for Public Health, in uno studio pubblicato sulla rivista *Urban Forestry & Urban Greening*, i quali hanno osservato le abitudini di circa 800 persone, di tutte le età, e confermato che la garden therapy fa bene alla salute e mantiene in forma.



## IL COLORE GIUSTO

# Ortaggi rossi contro gli squilibri metabolici

Contro la “sindrome metabolica”, condizione caratterizzata dalla concomitanza di adipe concentrato a livello addominale, ipertensione e squilibri nel metabolismo del glucosio, ci sarebbe un’arma in più. Si tratta del licopene, antiossidante presente nel pomodoro e in altri ortaggi rossi (che ad esso devono il loro colore) e già noto per i suoi effetti protettivi sul DNA cellulare.

Secondo alcuni ricercatori del Nebraska Medical Center, livelli elevati di licopene nel sangue sono associati a una riduzione della sindrome metabolica e a un minor rischio, in chi ne soffre, di sviluppare altre patologie, come il diabete.



## LA CURIOSITÀ

# FIBRE PER LINEA E SONNO

Sono protagoniste delle diete per proteggere la linea e la salute, sveltano tra i nutrienti più consigliati dai medici per tenere sotto controllo colesterolo e trigliceridi e sono “spazzine” dell’intestino, la cui regolarità è essenziale per chiunque aspiri a definirsi “in forma”: sono le fibre, che, secondo uno studio canadese pubblicato sul *Journal of Clinical Sleep Medicine*, sarebbero anche amiche del buon sonno. Questi nutrienti sono risultati infatti quelli più frequentemente associati a una maggiore percentuale di “sonno profondo a onde lente”, il più riposante. E poiché chi dorme bene mangia anche meglio, ecco che si innesca un felice circolo virtuoso, a beneficio di chi ha una dieta ricca di fibre.



## NOTIZIE IN BREVE

### Dimagrisci se spegni la TV: è merito dell'effetto crunch

Col televisore spento si mangia meno. La Tv, infatti, crea un’interferenza acustica che, come spiega una ricerca della Colorado State University, impedisce di sentire il suono della propria masticazione (“effetto crunch”), che ha un potente effetto saziante.



### È vero: il chitosano contro i grassi funziona!

Il chitosano è una sostanza ricavata ad esempio da crostacei e funghi, ritenuta utile per controllare il peso, poiché riduce l’assorbimento di grassi. Un studio apparso su *Nutrition Journal* lo ha confermato: le 96 persone che hanno partecipato alla ricerca hanno assunto chitosano per 3 mesi e ottenuto una riduzione dell’indice di massa corporea e della massa grassa.



### L'amore per il dolce è innato, ma può essere condizionato

Le preferenze per i sapori, tra cui dolce e salato, sarebbero innate; dipenderebbero dal tipo di papille gustative che prevalgono sulla nostra lingua ma anche da come il nostro olfatto percepisce gli odori. Lo hanno stabilito ricercatori della Società Italiana di Scienze Sensoriali. Ciò però si può sfruttare a proprio vantaggio: se si è predisposti al dolce, basterà profumare i cibi (con spezie, frutta ecc.), per ingannare olfatto e cervello e far sembrare dolce anche un piatto che non lo è.



# Per un anno in perfetta linea abbonati a Dimagrire!

12 numeri di Dimagrire + 2 libri in omaggio

a soli

**33 €**

(anziché 42 €)

**ECCO I LIBRI  
IN REGALO  
PER TE**



## Sgonfia la pancia

Una guida pratica per eliminare all'origine i gonfiori con gli alimenti adatti e gli integratori naturali, ritrovando in breve tempo la linea e un addome piatto.

## Le miracolose vitamine A - E

Le vitamine A ed E, spesso alleate fra loro, si possono definire le vitamine "anti-età" perché difendono l'organismo dai radicali liberi, aumentano le difese corporee e prevengono numerose malattie degenerative.





## 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

Gli antidolorifici naturali

I rimedi naturali per affrontare e sconfiggere, in modo naturale, i dolori più comuni: dal mal di testa ai dolori mestruali, dal mal di schiena ai dolori articolari. Il libro presenta gli ultimi ritrovati "verdi" più efficaci per spegnere le infiammazioni e dare subito sollievo.

### 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).



# LE RIVISTE DI RIZA IN EDICOLA QUESTO MESE

## Dimagrire



## Dimagrireextra



## Alimentazione Naturale



## Riza Psicosomatica



## Salute Naturale



## Curarsi Mangiando



## Salute Naturale Extra



## Mandala Therapy



## PerdiPeso



## Riza Dossier



## Riza Scienze



## MenteCorpo



Chiedile al tuo edicolante

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

## Questo mese parliamo di...

- > Ho il fegato grasso: devo dimagrire per la mia salute P. **16**
- > Sono ipersensibile al grano: sarò in eterno una taglia XL? P. **18**
- > Vado in vacanza e... mi porto a casa sempre un chilo in più P. **20**
- > Soffro per amore e mangio: cosa aiuta morale e linea? P. **22**



## DIETA SBILANCIATA

# Ho il fegato grasso: devo dimagrire per la mia salute...



### Risponde il dottor

#### Gabriele Guerini Rocco

medico, esperto  
di medicina naturale.  
Puoi contattarlo presso:  
Centro Riza di Dimagrimento  
Olistico Milano  
tel. 02-5820793 - dimagrire@riza.it



*Gentile dottore,  
ho 46 anni, sono in  
sovrappeso di 15 chili  
e soffro di fegato grasso. La diagnosi è  
arrivata pochi mesi fa, per il momento  
la situazione non è troppo grave ma la  
paura che possa peggiorare mi ha spinto  
a cambiare il mio stile di vita e la mia  
alimentazione: devo dimagrire, soprattutto  
per stare in salute. Oltre a rinunciare alle  
porzioni molto abbondanti e a dare un  
taglio netto ad alcolici e dolci,  
cosa potrei fare per riuscire  
a perdere peso? Grazie.*

*Mariangela*



### L'aiuto verde

#### Macerato di segale per il drenaggio

Per favorire il drenaggio del fegato e stimolarne la funzione metabolica, può essere utile assumere il macerato glicerico di segale: prendine 30-50 gocce in un bicchiere d'acqua, due volte al giorno, per tre mesi. Il rimedio può anche essere usato in associazione ai macerati glicerici di ginepro e/o rosmarino. In questo caso aggiungi all'acqua, sempre due volte al giorno, 30-50 gocce della miscela.

**L**a condizione di cui parli, ovvero la steatosi epatica, consiste nell'accumulo di grasso nel fegato e può essere favorita dall'assunzione di farmaci, alcolici e da un'alimentazione sbilanciata, in particolare ricca di carboidrati o grassi. Occorre drenare e salvaguardare questo prezioso organo, ma dal momento che si rigenera con una certa lentezza, servirà un po' di pazienza e costanza nel seguire una dieta equilibrata per apprezzare davvero i risultati.

#### In tavola rapa e cerfoglio

Nella tua alimentazione non farti mancare ortaggi ed erbe che si sono dimostrati utili per la salute del fegato. Ne sono alcuni esempi il limone, la barbabietola, il carciofo, il cerfoglio, il rapanello, la rapa e il tarassaco. Fondamentale è anche l'attività fisica regolare, da porporzionare al tuo livello di allenamento.



# Le Madeleine Céréal senza glutine

una pausa dolce che viene dal passato,  
oggi per tutti



informazione pubblicitaria

## IL CONSIGLIO DELL'ESPERTO



**Anna Cossovich**  
Dietista

### Un'infornata di buone notizie per celiaci e intolleranti al glutine

La capacità del rene di espellere o il glutine, proteina contenuta in moltissimi cereali, che causa una reazione avversa nelle persone celiache e numerosi fastidi negli intolleranti, è nascosto in moltissime preparazioni alimentari: dagli insaccati ai gelati, dalle caramelle allo yogurt.

Le diagnosi sono in costante aumento e la ricerca sulle cause, sulle possibili cure e sulle tecnologie che possono ampliare la dieta del celiaco procede a passo spedito.

Vivere senza pane, pasta, pizza può essere difficile, ma per fortuna oggi si può scegliere all'interno di una ricca varietà di preparazioni gluten free che consentono di godere i piaceri della tavola senza sottoporsi ad alcun tipo di rinuncia: i prodotti Céréal, dalla farina, ai biscotti, alle Madeleine, alla pasta, sono una linea completa per assicurare gusto e varietà studiate appositamente per chi non può assumere glutine.

Che sia la prima colazione, l'ora della merenda, o un piccolo break durante il giorno, con la loro caratteristica forma a conchiglia, le Madeleine sono le protagoniste ideali per un momento di piacere irrinunciabile. Soffici e morbide e golose, sono un dolce tipico francese la cui ricetta risale al XVIII

secolo, quando Luigi XV, assaggiatele allo Chateau de Commercy, se ne innamorò a tal punto che gli diede il nome della pasticceria che le aveva create: Madeleine Paulmier. Oggi con Céréal, questi deliziosi dolcetti sono stati pensati anche per chi soffre di intolleranza al glutine, mantenendosi

gustose e soffici come nella ricetta della tradizione.

Nella loro pratica confezione singola, le Madeleine Céréal senza glutine sono la soluzione ideale da portare sempre con sé, per una merenda con gli amici o con una tazza di tè in ufficio, o come rompidigiuno nella borsa dello sportivo...

## 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**

## INFIAMMAZIONE DA CIBO

# Sono ipersensibile al grano: sarò in eterno una taglia XL?



### Risponde il professor

#### Emilio Minelli

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

Puoi contattarlo scrivendo a:  
dimagrire@riza.it

**Buongiorno,**  
*ho bisogno del vostro aiuto. Non mi sembra di mangiare molto e seguo una dieta equilibrata, eppure continuo ad ingrassare. Se anche perdo qualche chilo, lo riprendo subito. Mi sento gonfia e fatico a digerire bene. Mi succede ormai da qualche mese. Ho appena fatto dei test ed è emerso che sono ipersensibile a frumento e glutine, anche se in passato non ho mai avuto problemi simili. Perché proprio ora? È questa la causa dei miei chili di troppo? Sono destinata a restare una extra large?*

Marisa

**G**entile Marisa, le intolleranze alimentari, questo è il nome della situazione che stai vivendo, sono un problema sempre più frequente. Il motivo per cui una persona sviluppa un'intolleranza non è chiarissimo, tuttavia possiamo dire che gli alimenti più facilmente coinvolti sono anche quelli più frequentemente consumati: il grano, come nel tuo caso, ma anche latte, Solanacee (pomodori, melanzane...) e carne di maiale.

### È tutta colpa delle citochine

Queste intolleranze determinano uno stato di reattività infiammatoria che altera la funzionalità digestiva. Si liberano alcune sostanze, tra cui le citochine, che hanno un'azione nefasta sulla funzionalità degli adipociti, che vengono stimolati ad immagazzinare grassi in eccesso. Ma per fortuna non è una situazione che dura per sempre e soprattutto è reversibile.

### Cosa ti serve



#### Le perle di olio di salmone selvatico

Per "disintossicare" l'organismo la strategia migliore è sospendere il consumo degli alimenti "incriminati" per 30-40 giorni. Poi reintroducili gradualmente. Nel frattempo, per disinfiammare l'intestino, puoi assumere estratti di olio di salmone selvatico ad alto contenuto di Omega 3, due perle al giorno con acqua, ai pasti principali.





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.

Optima  
Naturals

A FOOD SUPPLEMENT COMPANY  
Oltre 300 prodotti per la salute

- ▶ **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.



## CAMBIO DI ABITUDINI

# Vado in vacanza e... mi porto a casa sempre un chilo in più



**Risponde  
la dottoressa**

**Pamela Scarlata**

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



**Buongiorno,**

*ogni volta che torno dalle vacanze mi porto a casa almeno un chilo in più. Il problema è che quando sono in viaggio il mio intestino si blocca completamente. Cerco di mangiare ogni giorno frutta, di bere tanto caffè... ma non c'è niente da fare, condividere il bagno con altri mi mette a disagio. Mi sento gonfia e appesantita per tutto il tempo. Quest'anno vorrei giocare d'anticipo: esiste un rimedio naturale, pratico da portare e da assumere in viaggio, che possa sbloccare il mio intestino timido?*

*Giovanna*

**L**a stipsi da viaggio è un problema molto frequente: è legato sia alla sfera psicologica sia al cambio improvviso di abitudini alimentari e di orari. Per prima cosa dovresti provare a superare il blocco mentale: cerca di rilassarti, pensa che l'evacuazione è un atto naturale e indispensabile, proprio come mangiare e bere, e non farti problemi, al momento opportuno, a chiedere agli altri di uscire a fare una passeggiata così che tu possa avere il tuo spazio.

### Preparati già prima di partire

Ti consiglio di iniziare una cura a base di ceppi misti di probiotici (bifidobatteri e lattobacilli) associati a inulina un mese prima della partenza e di proseguire anche durante le ferie: prendili prima di colazione, a digiuno. Quando sei in vacanza, è fondamentale idratarsi: ogni mattina bevi un bicchiere grande d'acqua e poi fai colazione con uno yogurt di frutta con muesli, cereali o fiocchi di avena e frutta secca. Durante i pasti, se possibile, consuma verdure cotte.



## Il rimedio "da viaggio"

### I semi da mettere in valigia

Uno o due giorni prima della partenza, inoltre, puoi assumere un cucchiaino da cucina di semi di lino schiacciati, per tre volte al giorno. Mettili in valigia e aggiungili anche al tuo yogurt della colazione. I semi di lino hanno una parte mucosa che, una volta raggiunto l'intestino, si lega agli alimenti non ancora digeriti, gonfiandoli, aumentando il volume delle feci e stimolano l'azione meccanica dell'espulsione.

# Bere sano per mantenersi in forma

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



## Subito in forma con l'acqua e il magnesio

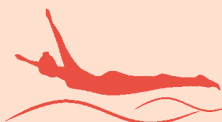
Anche tu puoi avere un corpo tonico e sodo con un programma alimentare adeguato, la pratica regolare di un'attività fisica a te gradita e l'assunzione di circa 2 litri di acqua al giorno. Perché linea e salute si conquistano prima di tutto con un corretto stile di vita!

### ► SCEGLI LO SPORT PIÙ ADATTO A TE



#### Running

Correre per 30 minuti al giorno fortifica i muscoli delle gambe.



#### Nuoto

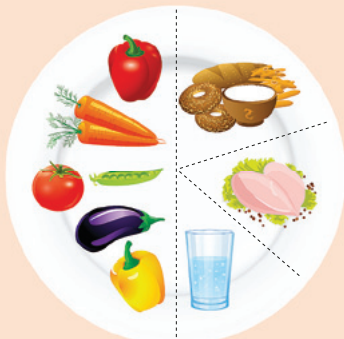
Stimola il metabolismo, tonifica la massa muscolare e rimodella.



#### Stretching

Da praticare prima e dopo l'allenamento, allunga i muscoli.

### ► FAI PASTI EQUILIBRATI CON CIBI SANI



Con cereali e derivati integrali e verdure a foglie verdi il tuo piatto sarà una buona fonte di magnesio, utile per una forma perfetta!



#### Carboidrati

In un piatto dimagrante "ideale", i carboidrati del pasto (quindi pane, pasta, riso, patate) dovrebbero occupare all'incirca un terzo della metà del piatto stesso.



#### Vegetali

Se vuoi rimodellarti, riempi la metà del tuo piatto con verdure.



#### Proteine

Dedica ai cibi proteici (come carni bianche, pesce, legumi) lo stesso "spazio" dato ai carboidrati, ovvero un terzo della metà del piatto.



#### Acqua

Ai pasti, bevi un bicchiere d'acqua da 150 ml, che occuperà "idealmente" l'ultimo terzo della metà del piatto.

### ► PERCHÉ FARE ATTIVITÀ FISICA



#### Salute

Praticare esercizio fisico riduce la pressione, il colesterolo e gli zuccheri nel sangue.



#### Corpo più elastico

Aiuta ad avere articolazioni più sciolte e ad aumentare la resistenza allo sforzo fisico.



#### Dimagrimento

Consente di bruciare più calorie e perdere peso.



#### Equilibrio psicofisico

Contrasta lo stress e migliora l'umore, regalando più serenità.



Bevi **8** bicchieri di acqua durante il giorno



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**

## FAME EMOTIVA

# Soffro per amore e mangio: cosa aiuta morale e linea?



**Risponde  
la dottoressa**

**Cristina Molina**

medico omeopata.

Puoi contattarla presso:

Centro Riza di Dimagrimento

Olistico Milano - tel. 02-5820793

dimagrire@riza.it

“

**Buongiorno,**

*tre mesi fa mi sono separata dall'uomo con cui ho trascorso gli ultimi cinque anni, dopo aver scoperto che mi tradiva. Per come si è comportato e si sta comportando, i miei amici mi dicono che uno così è meglio perderlo che trovarlo. Hanno ragione, eppure a volte mi sento invadere da una profonda tristezza e dalla nostalgia e allora mangio, mangio, mangio... Mi capita soprattutto la sera tardi: fatico ad addormentarmi e faccio la spola tra il letto e il frigorifero. Non mi serve alcun aiuto psicologico, so che ho bisogno di tempo e che supererò anche questo, ma vorrei evitare, nel frattempo, di ingrassare perché mi sento triste. C'è un rimedio naturale per me?*

*Michela*

**C**ara Michela, in questo momento così delicato ci sono due rimedi utili che le tue stesse parole suggeriscono. Il primo è Ignatia amara, legato al dispiacere della perdita, qualunque essa sia. Mi piace definirlo il rimedio del “filo spezzato”. Non importa come, quando e perché è accaduto: Ignatia è un aiuto per rimettersi in cammino. Questo rimedio si ottiene dai semi di

una pianta originaria delle Filippine: come tutti i semi, sono simbolo di un nuovo che germoglia. Il secondo suggerimento è Calcarea carbonica, anche se non è specifico per la fame notturna e serale. È un rimedio che deriva dal calcare dell'ostrica, che può nascondere un nucleo prezioso, la perla: proprio come stanno facendo i tuoi chili in più, che celano la parte più vera di te.

## La tua terapia

### I granuli con azione combinata

Ti consiglio di assumere entrambi i rimedi due volte a settimana. Prendi Ignatia amara 15 CH, dieci granuli, il lunedì; e Calcarea carbonica 15 CH il giovedì, sempre dieci granuli. Dirada l'assunzione al primo miglioramento dei sintomi.







Colours of Life

ti 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**



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

A FOOD SUPPLEMENT COMPANY  
Oltre 300 prodotti per la salute

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.**

La nuova  
rivista RIZA

# GRANDE NOVITÀ

## Nasce RIZA DOSSIER



### IL PRIMO NUMERO:

## Perché diventare vegetariani

- Chi non mangia carne vive di più?
- È vero che i vegetariani sono più felici?
- I legumi possono sostituire la bistecca?
- Come fare per avere tutti i nutrienti necessari all'organismo anche senza carne?
- È vero che una dieta veg, da seguire anche solo per pochi giorni, migliora la salute?
- La carne va eliminata del tutto?
- Se elimini dalla dieta la carne, il cervello diventa più efficiente?
- Se togli i cibi animali il corpo cambia la sua chimica?
- La scelta veg rappresenta uno scudo contro le grandi patologie?

Salvi il cervello  
da stress, ansia  
e dormi meglio

I vegetariani  
sono i più magri  
del pianeta

Così tieni lontano  
arteriosclerosi  
e Alzheimer

È la nuova pubblicazione Riza, che ti aiuta ad acquisire tutta la conoscenza necessaria per fare le tue scelte in modo consapevole per il tuo benessere. Scoprirai tutto quello che vorresti sapere e che nessuno ti ha mai spiegato sui grandi temi della salute! Le risposte dei medici e degli esperti più competenti per fare chiarezza e sfatare i luoghi comuni.



# [ PSICHE ]

## *Pensa magro*



L'autostima  
ti fa dimagrire

**Dimmi come parli,  
ti dirò perché ingrassi**

Smetti di criticarti: il modo in cui ti esprimi racconta il tuo mondo e dice molto anche del tuo rapporto con il cibo

P. 26



### IL TEST

Sai dire quello  
che pensi?

a pag. 32

### IL CORPO PARLA DI TE

Cosa significa avere  
la pelle a buccia d'arancia

a pag. 36



# Le parole giuste dimagrire!



HAI UNA COMUNICAZIONE ZUCCHEROSA? ATTENTA AI DOLCI! DICI SEMPRE "NO" A INIZIO FRASE? SEI A RISCHIO ABBUFFATE. LE PAROLE CHE USI PARLANO DI TE, SONO LA CHIAVE PER ENTRARE NELLE STANZE DELLA TUA FAME EMOTIVA E... FARLA ANDARE VIA!

Tutte le persone in forma si somigliano; ogni persona in sovrappeso è in sovrappeso a modo suo. Tolstoj perdonerà la storpiatura del celebre incipit di un suo romanzo, ma è proprio così: niente ha a che fare con le sottili increspature della psicologia individuale come quel modo plateale di deformare il proprio corpo noto come sovrappeso. Si può però entrare nel meccanismo occulto che genera il fenomeno dei chili in eccesso: ascoltare come si parla. Il linguaggio è uno specchio fedele di emozioni, conflitti e modi di essere consolidati, gli stessi che hanno portato ad avere un problema col cibo. Specialmente quelle parti del linguaggio che ognuno di noi controlla meno, modi di dire, tic linguistici, espressioni ripetute. Proprio lì si può osservare in trasparenza tutto ciò che si muove nell'animo di una persona.

Continua a pag. 28



# e ti fanno

Impara ad ascoltarti  
quando parli:  
è questo il primo passo per  
modificare quegli schemi  
mentali che ti fanno usare  
il cibo come sostituto  
delle emozioni con  
il rischio di abusarne



## Così raggiungi **i tuoi obiettivi**

- 1** Fai spazio al silenzio interiore e all'ascolto attento delle tue emozioni e di quello che provi e che vuoi davvero
- 2** Liberati dalle "parole tossiche" che ti inquinano. Via generalizzazioni, frasi autodenigratorie e ripetizioni inutili

# Liberati dalle frasi inutili dette solo per riempire un vuoto. Troppo bla bla è come il troppo cibo: non ti fa bene

Segue da pag. 26

## Con un poco di zucchero...

Prendiamo Sabina, la classica grassa “dolce e zuccherosa”. Sempre sorridente, con lei è impossibile litigare. Proviamo ad ascoltarla. Ecco una vocina sottile, un po’ infantile, a volte squillante e nelle sue frasi tanti vezzeggiativi e diminutivi. Gli amici cui si rivolge sono tesorini, quel libro è proprio carino, ha conosciuto una persona così bellina, non mangia un dolce ma un dolcetto, non fa un assaggio ma un assazzino o magari mangia una caramellina e del resto lei non è grassa, è un pochino ciiccottella e non è grasso il suo, sono rotolini, non ha la pancia ma la pancetta. Tutto viene edulcorato: Sabina pare assorbire zuccheri anche mentre parla. Ma è un modo per addolcire la pillola: ogni vezzeggiativo nasconde, così in profondità da non accorgersene più, una piccola dose di dolore, di insicurezza, a volte di astio verso gli altri da cui spesso si sente giudicata. Cosa mangia Sabina? Soprattutto dolci. E di continuo. Piccole dosi, ovvio. Si concede una cosina, cosa vuoi che faccia? Peccato che accada ogni cinque minuti. È la persona che si ritrova grassa senza capire perché. A pranzo un’insalata, poi però dolcetti e caramelle durante tutto il pomeriggio. Pensa di essere a dieta da sempre, in realtà non lo è mai, inconsapevole com’è di quanto sta mangiando e di quanta dolcezza, che non trova nella vita, sta cercando nei cibi.

## Un’autoironia pericolosa

Poi c’è Francesca. Lei è un personaggio completamente diverso e ci vuole un secondo per capirlo appena la vedi, anzi appena la senti: «Allargate quella porta che arriva la balena!». Francesca è divertente,

L’utilizzo continuo di battute sdrammatizzanti e il sarcasmo contro di sé e il proprio corpo sono modi per esorcizzare il dolore che provoca sentirsi rifiutati dagli altri

## La scoperta

### Il linguaggio indica come stai in campo

Già negli anni ‘40 lo studioso Benjamin Lee Whorf sosteneva che due persone che parlano lingue diverse hanno un diverso rapporto con la realtà, perché il linguaggio costituisce la base degli schemi mentali con cui conosciamo il mondo. Oggi sappiamo che il rapporto tra lingua, mente e stile di vita funziona anche in persone che parlano la stessa lingua, perché ognuno ha un proprio “dialetto”, fatto di frasi ricorrenti e modi di dire che corrispondono al proprio modo di essere calati nella realtà. Con le parole creiamo il “nostro” mondo, il nostro modo di stare con gli altri e con noi stessi. E vale anche l’inverso: il tuo modo di stare in campo si riflette nel tuo linguaggio. Così basta ascoltare ciò che dici per individuare cosa non va nel tuo rapporto con le tue emozioni e anche con il cibo. Quindi: dimmi come parli e ti dirò cosa ti fa ingrassare!





ha sempre la battuta pronta. Il suo bersaglio preferito è se stessa, il proprio corpo, le proprie storture. Per vestirmi? Ci vuole il tendone da circo. Se voglio il gelato? Certo, tre gusti con panna, se no non è vita! La sua sbruffonaggine nel rapporto col cibo è epica. Autoironia e sarcasmo, ma Francesca fa ridere gli altri su qualcosa che per lei è molto serio. Dai suoi eccessi traspare una competizione al contrario: non posso essere come mi vuole il mondo? E io rifiuto il mondo! Non me ne importa niente dei suoi modelli. Sono grassa e mi piaccio. Peccato non sia vero. Mangiando Francesca afferma se stessa, e questo è bene, ma lo fa al prezzo dell'autodistruzione, tanto spettacolare, quanto disperata. Insomma, per Francesca "esisto se mangio e perché mangio". Per questo mangia di continuo, qualsiasi cosa, consapevolmente. E non solo non prova nemmeno a stare a dieta: ride di chi la fa.

### La negazionista compulsiva

L'ultimo personaggio del nostro romanzo alimentare è Lucia. Per distinguerla dobbiamo guardare uno di quei vecchi negativi

## Servono soluzioni su misura

### Le frasi che evitano le tentazioni

**La zuccherosa** Sabina deve imparare a dir le cose come stanno, in modo diretto. E stare a vedere cosa succede. Nessuno la abbandonerà: anzi creare un po' di scompiglio potrebbe essere interessante! Scoprirà che l'autostima non viene dal piacere agli altri, ma dal piacere a se stessi.

**L'autoironica** Francesca vive un'inversione dei valori: distrugge se stessa per potersi affermare "contro" gli altri. Sente di essere unica solo esagerando. Non c'è niente di male nell'essere unici, anzi! Francesca deve semmai accettarlo davvero, cioè accogliere il dolore che ha generato il suo comportamento di sfida autodistruttiva: mi faccio male e torno padrona di me stessa. Solo accogliendo il dolore avrà rispetto per il proprio corpo e imparerà ad affermarsi.

**La negazionista** Lucia dovrebbe sostituire i suoi "non posso" con altrettanti "non voglio!". Serve un po' di protagonismo nella sua vita. Poi, a lei che dice sempre di no, serve una "dieta dei sì". Sì a un bel piatto di pasta ma soprattutto sì a se stessa e ai propri desideri profondi.

➤ Segue da pag. 29

fotografici e cercare di invertire i bianchi con i neri per capire come verrà la foto finale. Lei infatti è la negativa, quella del “no”, che campeggia a ogni inizio di frase. In alternativa usa i “ma”, i “però” a volte combinati in un “sì ma, però” e altre variazioni sul tema. Lucia trova sempre l'eccezione e ci si nasconde dietro. È una negatrice compulsiva: intanto diciamo di no, poi si vedrà. Nega e si nega, soprattutto il piacere, anche quello alimentare. Arriva la torta al ristorante? Ah no, non per me. Adepta delle diete, adora il piano dettagliato e anche qui cerca quello che “non” si può mangiare: scorre la lista alla ricerca dei

cibi proibiti e si focalizza su quelli. Lucia si concentra su ciò che le è negato. Del resto lei non mangia niente, in apparenza, fa la fame. Lucia si trattiene all'infinito, come punendosi, finché cede tutto in una volta. E si abbuffa. È cosciente di questo suo “problema”; ma nello stesso tempo, come tutto, lo nasconde, lo nega, lo trasforma in un segreto. E del resto è coerente con il personaggio: negarsi il piacere per poterne godere al massimo, di nascosto, come una trasgressione. È questo il suo segreto: un desiderio di godere tanto più forte quanto più è represso, e represso per renderlo più forte e poterne godere senza freni. ■

## Le soluzioni

# La dieta detox inizia dalla bocca... chiusa!

NON SI TRATTA DI DIGIUNARE, MA DI NUTRIRE IL CERVELLO SOLO CON LE PAROLE MIGLIORI, QUELLE DI QUALITÀ

**S**e ti sei riconosciuta in una delle “tentazioni verbali” di cui abbiamo parlato nelle pagine precedenti, ma anche se il tuo modo di comunicare è del tutto diverso, ci sono alcune cose che puoi fare. Ti saranno utili per evitare che il tuo modo di “stare in campo” e le parole che sei solita usare abbiano un'influenza negativa sul metabolismo, influenzando e rallentando la capacità del cervello e della mente di attivare nel corpo i naturali meccanismi bruciagrassi. Una comunicazione impaludata e ripetitiva rispecchia un accumulo di emozioni pesanti e quindi di grassi nel corpo. Ma con i giusti accorgimenti tutto questo si può cambiare.

## 1 Fai spazio al silenzio interiore e all'ascolto di te

**L**a prima fase, come in ogni dieta che si rispetti, è la fase detox: occorre eliminare le scorie mentali tossiche accumulate a causa di un utilizzo improprio del linguaggio. Come? Trovando nella propria giornata momenti di silenzio e di ascolto delle proprie emozioni.

- Individua un luogo tranquillo in cui puoi rimanere per 20 minuti - almeno due o tre volte a settimana - senza essere disturbata. Mettiti comoda, respira in modo via via più lento e profondo e chiudi gli occhi. La mente continua a galoppare, ti si ripropongono mille parole affastellate una sull'altra: cose da dire a qualcuno, appunti mentali, frasi che ti hanno ferito, repliche che vorresti fare e così via. Non cercare di fermare questo fiume, sarebbe inutile. Immagina invece di metterti sulla sua riva e inizia a osservare le sue acque impetuose: le parole e le frasi ci sono ancora ma tu non ci sei immerso, le ascolti comparire e sparire, le vedi galoppare e intrecciarsi, guardi con



## 2 Butta via le espressioni tossiche che inquinano la tua mente

**E**limina gli errori comunicativi in cui cadi più spesso. Ecco un elenco dei più frequenti e diffusi.

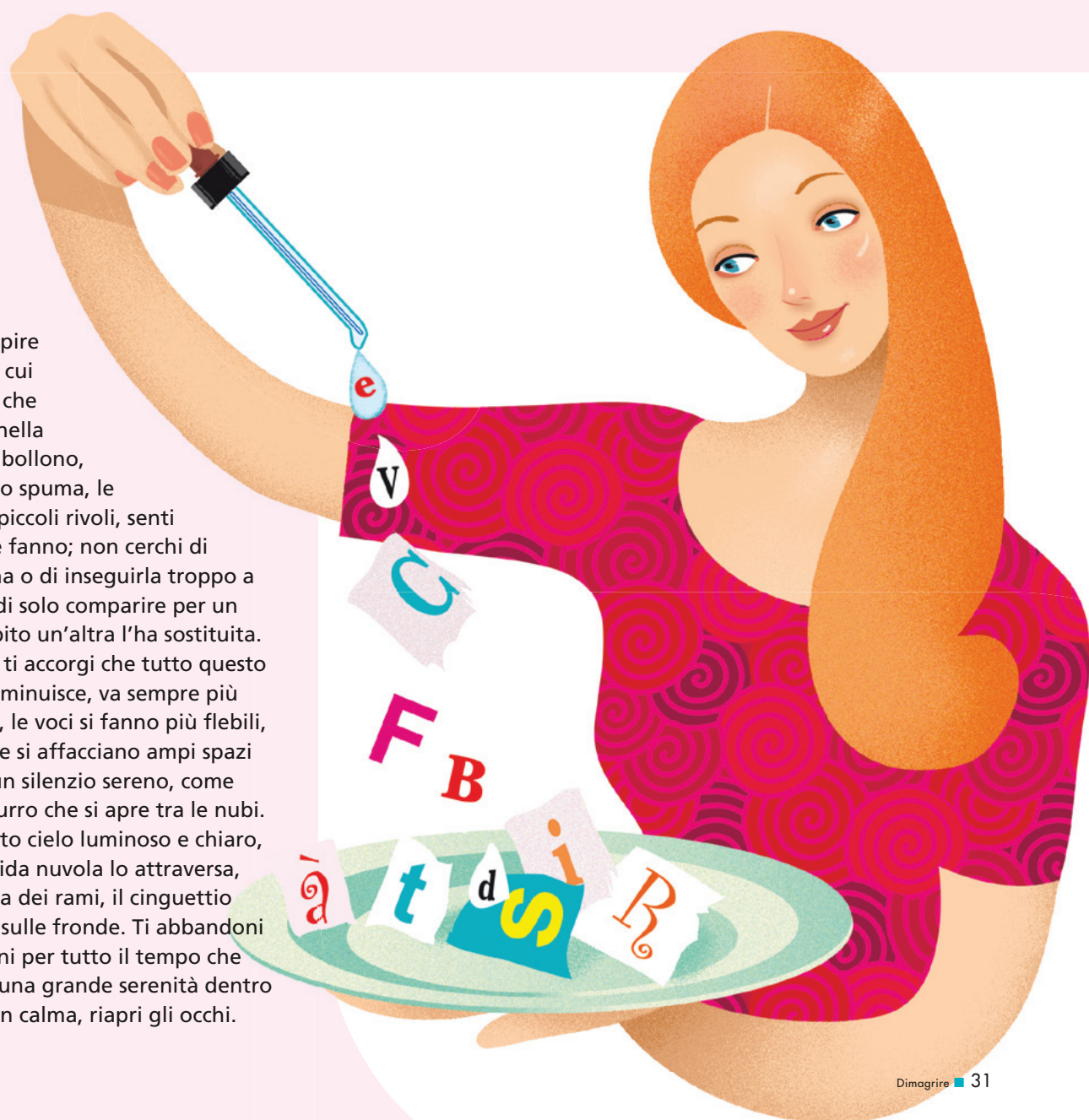
**Generalizzazioni** Dal più classico "io sono fatta così", che fa da diga a tutti i cambiamenti, ai vari "gli uomini sono tutti uguali". I luoghi comuni spengono il cervello.

**Fraasi autodenigratorie** Sono veleno. Al bando i "faccio schifo, non sono capace di fare niente, sono una buona a nulla". Aiutano solo a crogiolarsi.

**Ripetizioni** Ascoltati e nota se tendi a ripetere certe parole o esclamazioni o modi di dire. Eliminali senza rimorso: ti fanno girare e vuoto in un'identità fissa, consolatoria e superata.

**Mezze frasi, non detti** Tutte le volte che vorresti dire qualcosa e ti esce una frase a metà, le edulcorazioni che indorano la pillola, i sottintesi, le allusioni, le parole "dette a nuora perché suocera intenda". Portano la mente in territori tortuosi, labirintici. Meglio dire, o tacere, che dire a metà.

curiosità le spire e i flutti con cui tutte le voci che si affollano nella tua mente ribollono, ti godi la loro spuma, le cascatelle, i piccoli rivoli, senti il rombo che fanno; non cerchi di fermarne una o di inseguirla troppo a lungo, la vedi solo comparire per un istante e subito un'altra l'ha sostituita. Lentamente ti accorgi che tutto questo frastuono diminuisce, va sempre più sullo sfondo, le voci si fanno più flebili, più lontane e si affacciano ampi spazi di silenzio: un silenzio sereno, come un cielo azzurro che si apre tra le nubi. Osservi questo cielo luminoso e chiaro, qualche pallida nuvola lo attraversa, scorgi la cima dei rami, il cinguettio degli uccelli sulle fronde. Ti abbandoni a questi suoni per tutto il tempo che vuoi e senti una grande serenità dentro di te. Poi, con calma, riapri gli occhi.



# Sai dire quello che pensi?

LA SCHIETTEZZA NEL COMUNICARE CIÒ CHE PROVI SCARICA LE TENSIONI CHE, ALTRIMENTI, TI SPINGONO A CONSOLARTI CON IL CIBO

di Maria Grazia Tumminello, psicologa e psicoterapeuta

**N**on è solo un problema dei taciturni o dei timidi, anche i chiacchieroni a volte parlano per riempire il vuoto. È questo un modo per parlare di tutto, tranne che di quello che li tormenta o sta loro davvero a cuore. Esprimersi diventa difficile quando temiamo il giudizio altrui e non ci sentiamo in diritto di mostrarci per quel che siamo. Eppure schiettezza e libertà espressiva aiutano anche a dimagrire: le parole giuste scaricano aggressività, tensioni, brutti pensieri covati in solitudine che diventano ansia e quindi fame. E tu come comunichi con gli altri e con te stesso? Rispondi alle domande del test e scopri quali sono le parole che tolgono pesi dal cuore e dalla bilancia.

- 1 Tutti lodano un libro che a te non è piaciuto affatto**
  - A. Esprimi la tua opinione ☐
  - B. Accenni ai difetti senza esagerare ☐
  - C. Fingi di non ricordarne granché ☐
- 2 Un tuo amico ti fa notare che ultimamente sei ingrassata**
  - A. Lo rassicuri: presto tornerai in forma ☐
  - B. Fai una battuta sul tuo peso ☐
  - C. Ci rimani male ☐
- 3 Quali parole ti irritano di più?**
  - A. Il chiacchiericcio fine a se stesso ☐
  - B. Le critiche e le maldicenze ☐
  - C. Le domande indiscrete ☐
- 4 Un amico ti chiede un parere sulla sua nuova fiamma, un tipo odioso**
  - A. Dici chiaramente che non ti piace ☐
  - B. Metti in luce i suoi lati positivi ☐
  - C. Non la conosci, non sai che dire ☐
- 5 Sei giù di morale e un amico ti telefona, che fai?**
  - A. Gli dici che non sei molto in vena di parlare e riattacchi in fretta ☐
  - B. Ottimo motivo per distrarti ☐
  - C. Lo ascolti, ma non parli di te ☐

**Il profilo che ti corrisponde è quello**





6 **Il tuo capo ti critica davanti a tutti**

- A. Eviti polemiche, ma verrà il momento... ☐
- B. Avvampi e ti viene da piangere ☐
- C. Taci e, appena puoi, ti dilegui ☐

7 **Il tuo partner è sfuggente e non vuole parlare di voi**

- A. Allora parli tu e dici quel che senti ☐
- B. Piangi e lo accusi di non amarti più ☐
- C. Gli tieni il muso ☐

8 **Uno sconosciuto sul tram ti racconta i fatti suoi**

- A. Lo ascolti ☐
- B. A tua volta gli parli di te ☐
- C. Ti allontani infastidita ☐

9 **I tuoi colleghi spettegolano spesso**

- A. Fatti loro: non ti interessa ☐
- B. Partecipi divertita ☐
- C. Ti irritano: faranno lo stesso con te ☐

10 **Hai un segreto che ti opprime, cosa fai?**

- A. Lo confidi a una persona di fiducia ☐
- B. Ne parli, senza rivelare che si tratta di te ☐
- C. Lo nascondi: non ti fidi di nessuno ☐

Fai sentire  
la tua voce.  
Tacere e  
rimuginare  
fa venir fame

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

# Senza giri di parole ti porti meno pesi addosso

Essere diretti, chiari, non logorroici evita incomprensioni.

Una riduzione degli eccessi che si apprezza poi anche sulla bilancia



## MAGGIORANZA di **A**

### **Diretta e asciutta verbalmente e... fisicamente. Il tuo modo di comunicare: spontaneo**

Per te comunicare vuol dire esprimere ciò che senti, ciò che pensi, senza troppi filtri che distorcano la realtà per quel che è: né buona né cattiva. Qualche volta puoi passare per riservata o taciturna, in realtà sei solo annoiata o disinteressata ai discorsi di circostanza. Rimuginare a vuoto non ti piace: le parole che dici a te stesso ti motivano all'azione e ti aiutano a fare chiarezza.

### **LE FRASI CHE TI MANTENGONO MAGRA**

- È così, prendiamone atto
- Vediamo cosa posso fare per...
- Ho voglia di...
- Non sono d'accordo
- Mi spiace, ma non posso
- Io la penso così

## MAGGIORANZA di **B**

### **Usi le parole per nasconderti Il tuo modo di comunicare: eccessivamente contorto**

L'immagine di te che dai a parole ti corrisponde davvero poco. Ostenti una grande sicurezza quando, nel profondo, hai solo una gran paura. Ci rimani male ma ti fingi indifferente, ti prendi in giro per evitare che gli altri ti feriscano. Non ti esponi mai fino in fondo perché temi di dare di te un'immagine poco gradita. Le parole che dici a te stessa invece sono soprattutto giudizi senza appello e critiche che non fanno altro che aumentare la tua insicurezza.

### **LE FRASI CHE TI FANNO INGRASSARE**

- E va bene, hai ragione tu
- Non ne faccio una giusta
- Lasciamo stare, non fa per me
- Cosa penserà di me se...

### **LE PAROLE CHE TI AIUTANO A DIMAGRIRE**

- Francamente devo dire che...
- Ma sì, perché no?
- Mi piacerebbe ...
- Vado bene così come sono

## MAGGIORANZA di **C**

### **Il non detto ti resta addosso Il tuo modo di comunicare: davvero troppo trattenuto**

Sono più le cose che non dici di quelle che riesci a esprimere. A un attento osservatore o a chi ti conosce non sfuggono però gesti ed espressioni che tradiscono quello che c'è dietro al tuo silenzio. Perché di cose da dire ne avresti tante. Ma il timore di non essere compresa, di creare intimità, ti blocca. Così parli nel chiuso della tua testa, dicendoti sempre le stesse cose che, senza il confronto con la realtà, risultano sterili. E per mandar giù il non detto, ti aiuti con il cibo.

### **LE FRASI CHE TI FANNO INGRASSARE**

- Devo fare da sola
- A chi vuoi che importino le mie cose
- Mi vergogno
- Non ho niente di interessante da dire

### **LE PAROLE CHE TI AIUTANO A DIMAGRIRE**

- Ho bisogno di sfogarmi
- Voglio fidarmi
- Gli altri sono simili a me
- Lo dico, così non ci penso più



# DIVENTA NUTRIZIONISTA DI TE STESSO con *Alimentazione Naturale*



## In ogni numero:

### Rigenerati con i cibi del mese

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

### A scuola di alimentazione

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

### Cultura e nutrizione

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

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

## IN TUTTE LE EDICOLE

# Cosa significa avere la pelle a buccia d'arancia

COMUNE A MOLTE DONNE (E NON SOLO A QUELLE IN SOVRAPPESO), LA CELLULITE È L'ESPRESSIONE ESTERNA DI UNA DIFFICOLTÀ AD ACCETTARE IL CAMBIAMENTO O LA CONSEGUENZA DI UNA FERITA CHE FA ANCORA MALE

Con la consulenza di Pietro Fornari, medico

**C**olpisce 8 donne su 10, e non solo quelle con qualche chilo in più: in realtà la cellulite spesso affligge - a sorpresa - anche le magre. Dal punto di vista fisiologico, la cellulite è una disfunzione infiammatoria del sistema linfatico, che porta a un accumulo di liquidi che, poco per volta, si mescolano a tossine e prodotti di scarto e infine iniziano a gelificare, impedendo ai tessuti di respirare e alle cellule di ricevere il nutrimento dal sangue: ecco perché gli accumuli cellulitici sono spesso freddi e dolorosi, simili a depositi inerti. Accanto a queste cause tutte fisiche, esiste però anche una cellulite di matrice psicologica, emotiva, che si manifesta con due differenti consistenze - molle e indurita - ognuna con cause distinte e una specifica lettura psicosomatica. Per distinguerle, basterà pizzicare leggermente le zone colpite dall'inestetismo e testare la consistenza della pelle. ■

Anche la psiche influisce sul modo in cui i liquidi si distribuiscono nel corpo

## LA CELLULITE MOLLE

### Il segno di un Femminile in cerca di una forma

La cellulite edematosa e non dolorosa di solito prevale nell'età giovanile, sebbene non sia raro che compaia anche nella donna adulta, soprattutto nei momenti di grande cambiamento, come gravidanza e menopausa: è un tessuto infiltrato di acqua e tossine liquide che invade in maniera diffusa tutto il corpo. Questo tipo di cellulite è l'espressione di un Femminile confuso, ondivago, simile a una "materia informe" che attende di trovare una propria dimensione. Compare soprattutto nelle donne che ricercano nei dolci il conforto immediato - e infantile - alla loro incapacità di cambiare. La cellulite molle è un'energia mal utilizzata che si distribuisce dappertutto, migrando oltre che sulla pancia (la sua collocazione tipica) anche nelle braccia, sul collo, sulle caviglie, sulle ginocchia, quasi a voler mascherare sotto il pannicolo di tessuti morbidi e cedevoli la





## LA CELLULITE INDURITA

### Un cuscino che difende dai colpi della vita

La cellulite dura o fibrotica, più "antica" e dolente al tatto, si manifesta con la classica consistenza a buccia d'arancia: i "buchini" che punteggiano la pelle sono delle cicatrici che rappresentano il tentativo della pelle di reagire a uno stato di profonda infiammazione interna. Questo tipo di cellulite, in cui la ritenzione idrica si abbina a veri e propri accumuli di grasso, spesso trae origine da un trauma: un lutto, un abbandono, una delusione ai quali il corpo reagisce costruendo attorno a sé un cuscino in grado di ammortizzare i colpi della vita e che nel medesimo tempo riduca la sensibilità verso quegli stimoli (emotivi, erotici) che potrebbero riportare la donna in situazioni "pericolose", simili a quelle vissute.

#### L'immaginata che aiuta

Per questo tipo di cellulite sono utili gli esercizi che smuovono la durezza interna. Almeno una volta al giorno, ritagliati mezz'ora solo per te: chiudi gli occhi e visualizza il tuo corpo, come se lo guardassi dall'alto, disteso sopra una nuvola che galleggia nel cielo; respira cercando di sentire l'aria che entra ed esce; percepisci intorno al tuo corpo una brezza leggera e permetti a quest'aria purificante di entrare dentro di te e consentile di comunicarti la sua leggerezza. Lascia poi che quest'immagine inizi a sfumare, conservando dentro di te le sensazioni piacevoli che ti ha regalato.

vera forma del corpo. Per eliminarla, bisognerà lasciar fluire in maniera libera e spontanea la creatività e le energie erotiche, che spesso sono male espresse.

#### L'esercizio da fare

Per combattere la cellulite edematosa devi rimettere in movimento il tuo mare interno ed evitare che si trasformi in una palude stagnante. La sera fai questo esercizio, immersa in una vasca piena di acqua tiepida arricchita da un chilo di sale grosso e da 30 gocce di estratto di *Fucus vesiculosus*, un'alga rassodante. A occhi chiusi, visualizza il tuo corpo come un contenitore di acqua di mare: immagina la tua silhouette come se avesse un profilo di vetro, all'interno del quale un'acqua azzurra inizia lentamente a incresparsi, sollecitata da una corrente sempre più intensa. Osserva lo spettacolo del tuo mare interno, lasciati ipnotizzare dalle sue onde, finché l'acqua non torna calma. Riapri gli occhi ed esci dalla vasca.

# Per l'estate RIZA ti fa Solo questo mese **sconti**

## Un mondo di ricette...

**€ 6.00** invece di ~~€ 8.40~~

- Le ricette per avere sempre la pancia piatta
- Le ricette brucia calorie
- Ricette facili a basso indice glicemico
- Le migliori ricette per vincere il colesterolo
- Le ricette sane e buone per tutta la famiglia
- Le ricette facili e veloci
- Le ricette della nonna
- Le ricette ricche di fibre
- Ricette per un metabolismo super
- Le ricette total detox
- Le ricette con gli Omea 3



## Curarsi con gli alimenti giusti...

**€ 7.00** invece di ~~€ 9.70~~

- I cibi che nutrono il cervello
- Le combinazioni alimentari dimagranti
- Scegli solo i cibi sicuri
- I magici cibi che rinforzano il sistema immunitario
- Le combinazioni alimentari vincenti
- I prodigiosi semi
- Gastrite, acidità e reflusso
- Cibi sì e cibi no per vincere colesterolo diabete e ipertensione
- Tofu e seitan
- Quinoa e tutti i cereali
- Cibi sì e cibi no per ogni disturbo
- Stevia e i dolcificanti naturali



## Dimagrire non è mai stato così facile...

**€ 7.00** invece di ~~€ 9.70~~

- Dimagrisci con il magnesio
- Dimagrisci con il tuo diario alimentare
- Dimagrisci con le spezie
- Dimagrisci con il tè verde
- Dimagrisci con lo yogurt
- Dimagrire con le fibre
- Dimagrisci con il limone
- Dimagrisci con la cucina naturale
- Dimagrire con lo zenzero
- Dimagrire dopo i 40 anni
- Dimagrire con l'indice glicemico
- Dimagrire con l'omeopatia



## Gli alleati bruciagrassi...

**€ 7.00** invece di ~~€ 9.90~~

- I super integratori bruciagrassi
- 100 consigli per far volare il metabolismo
- Le insalate bruciagrassi
- I super dimagranti naturali
- Piatti freddi super dimagranti
- Frullati e succhi bruciagrassi
- 101 alimenti super dimagranti
- Gli spuntini bruciagrassi
- Primi piatti super dimagranti



...e tanti altri libri!  
Scopri sul nostro sito  
**[www.riza.it](http://www.riza.it)**





# un regalo fino al 30%

## I libri di Raffaele Morelli

€ 7.00 invece di € 9.50

- Nessuno sa curarti come la natura
- Fidati di te
- La formula della felicità
- Le storie di chi ce l'ha fatta
- Pronto soccorso per le emozioni
- Il cervello sa come curarti
- 100 consigli per vivere bene
- Dimagrire è facile
- L'arte di dimagrire
- Vincere i disagi
- Realizzare se stessi
- Curare il panico



## Le cure naturali...

€ 6.00 invece di € 8.40

- I segreti per vivere 120 anni
- Elimina le infiammazioni con i rimedi verdi
- Gli ormoni vegetali
- La coppia vincente Zinco & Selenio
- Propoli e tutti gli antibiotici naturali
- I rimedi naturali per stare bene dopo i 40 anni
- La prodigiosa curcuma
- Le cure naturali in menopausa
- Come vincere mal di schiena e cervicale
- Tonifica vene e capillari
- Proteggi l'intestino
- I rimedi naturali meglio dei farmaci
- Total detox la depurazione è la prima cura
- Arnica e artiglio del diavolo
- Magnesio e potassio
- Il miglior antinfiammatorio acqua e sale
- I magici oli essenziali
- Il dizionario delle erbe



## A dieta con Riza!

€ 7.00 invece di € 9.70

- La dieta Kousmine
- La dieta anticancro
- La dieta detox
- La dieta della longevità
- La dieta facile con quello che hai in casa
- La dieta crudista
- La nuova dieta mediterranea
- La magica dieta dei frullati
- La dieta nordica
- La dieta dei gruppi sanguigni



## Il medico naturale sempre con te

€ 7.00 invece di € 9.70

- Il colon irritabile
- Le intolleranze alimentari
- Il diabete
- Dolori articolari
- Ipertensione
- Colesterolo alto



## Ordinare i libri di Riza è facile!

Acquista on-line dal nostro sito [www.riza.it](http://www.riza.it) (area shopping) oppure invia l'importo a:

EDIZIONI RIZA S.p.A. - Via Luigi Anelli 1 - 20122 Milano tramite:

• **versamento sul c/c p. n.** 25847203 intestato a Edizioni Riza S.p.A. (specificare la causale sul fronte del bollettino)

• **bonifico bancario IBAN:** IT34A0521601617000000010302 (specificare la causale)

Per anticipare la spedizione, si consiglia di inviare copia del pagamento a mezzo mail: [ufficioabbonamenti@riza.it](mailto:ufficioabbonamenti@riza.it) oppure al numero di fax 02/58318162

• **Carta di credito**, direttamente dal sito [shopping.riza.it](http://shopping.riza.it)

• **Paypal**, direttamente dal sito [shopping.riza.it](http://shopping.riza.it)

### CONSEGNA GRATUITA:

**Invio a mezzo Corriere:**  
per ordini superiori a € 29,00

(consegna in 24-48 ore dal ricevimento del pagamento)

**Per ordini inferiori a € 29,00, spedizione con corriere: € 5,00**  
(consegna in 24-48 ore dal ricevimento del pagamento)

**Invio a mezzo Posta ordinaria, senza minimo d'ordine**  
(consegna in 10-15 giorni dal ricevimento del pagamento)

Per tutte le richieste che perverranno dopo il 08/07/2016  
Riza non garantirà la consegna entro l'estate.

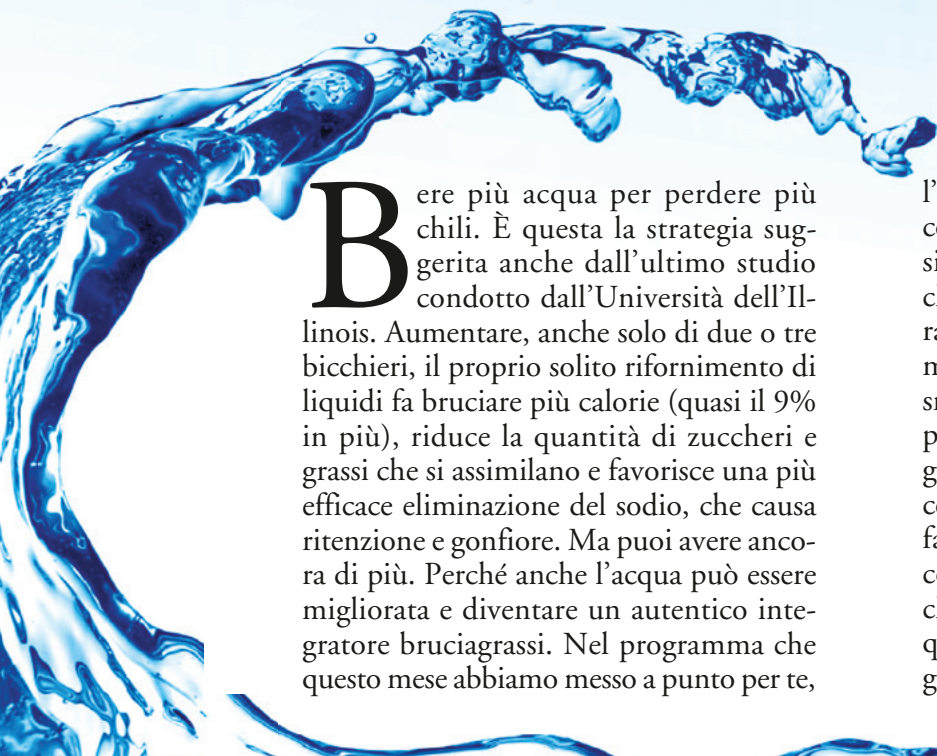
# *Dimagrire* LO SPECIALE DI LUGLIO

# Sciogli i grassi con l'acqua

SOLTANTO SE BEVI NEL MODO GIUSTO ELIMINI IL GRASSO,  
RENDI LA PANCIA PIATTA E COMBATTI LA RITENZIONE IDRICA.  
ECCO COME FAR DIVENTARE LA PIÙ NATURALE DELLE BEVANDE  
IL TUO MIGLIOR ALLEATO PER DIMAGRIRE SENZA SACRIFICI

Con la consulenza del **professor Emilio Minelli**

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



**B**ere più acqua per perdere più chili. È questa la strategia suggerita anche dall'ultimo studio condotto dall'Università dell'Illinois. Aumentare, anche solo di due o tre bicchieri, il proprio solito rifornimento di liquidi fa bruciare più calorie (quasi il 9% in più), riduce la quantità di zuccheri e grassi che si assimilano e favorisce una più efficace eliminazione del sodio, che causa ritenzione e gonfiore. Ma puoi avere ancora di più. Perché anche l'acqua può essere migliorata e diventare un autentico integratore bruciagrassi. Nel programma che questo mese abbiamo messo a punto per te,

l'acqua, associata agli estratti vegetali giusti come il guaranà, la centella e i semi di chia, si trasforma infatti in una "super acqua" che ti consentirà di attaccare, in modo più rapido ed efficace, il grasso che hai accumulato durante l'anno. Inoltre riuscirai a snellire alcuni dei punti più critici come la pancia, che finalmente tornerà piatta, e le gambe, che si libereranno da ritenzione e cellulite. Ti bastano 15 giorni e non dovrai fare altro che bere: molto più facile che contare le calorie, decisamente più rapido che seguire un programma alimentare. In questo modo potrai, letteralmente, sciogliere il grasso con l'acqua!



# ECCO IL TUO PROGRAMMA

## Prima fase

**5 giorni**  
di **acqua** al **guaranà**  
e perdi peso subito

a pag. 42

## Seconda fase

**5 giorni**  
di **acqua** ai **semi di chia**  
e riduci di 2 cm  
il girovita

a pag. 44

## Terza fase

**5 giorni**  
di **acqua** alla **centella**  
e togli 1 cm sui fianchi

a pag. 46

## Il mantenimento

Bevi le "acque alla frutta" ricche  
di minerali e vitamine snellenti

a pag. 48

## COSA TI SERVE

Per questo programma ti servono:

- 5 litri di **acqua al magnesio** e 7,5 g di **polvere di guaranà**
- 3 litri di **acqua al bicarbonato** e 25 g di **semi di chia**
- 2,5 l di **acqua iposodica** e 50 g di **centella essiccata**

Per le acque alla frutta servono 200 g di frutta a tua scelta  
per preparare un litro d'acqua.





LO SPECIALE DI LUGLIO

# Prima fase: bevi l'acqua al guaranà e bruci più calorie

**ASSUMINE UN LITRO PER 5 GIORNI**, COSÌ SCIOGLI GLI ACCUMULI ADIPOSÌ PIÙ RESISTENTI. QUESTA PIANTA ATTIVA I MECCANISMI BRUCIAGRASSI DEL CORPO. CON DUE VANTAGGI IN PIÙ: SPEGNE LA FAME E TI RICARICA DI ENERGIA



**I**l primo passo del tuo percorso dimagrante con l'acqua sfrutta le proprietà del guaranà. Questa pianta rampicante che cresce in Amazzonia è uno dei rimedi che hanno dimostrato di essere più efficaci per spingere l'organismo a bruciare i grassi in eccesso. La scelta di usare la polvere ottenuta dai semi di guaranà associata all'acqua è dovuta anche al fatto che la sua azione è a 360 gradi. Insieme all'acqua, infatti, questa pianta stimola la termogenesi, il che significa che favorisce la trasformazione del grasso in energia, è depurativa (cosa che ti permette di "saltare" la fase detox che caratterizza ogni inizio dieta), ha un effetto tonico sul tessuto muscolare (il maggior utilizzatore di grassi del corpo) e in più ha

un'azione ipoglicemizzante, ovvero evita che vi sia un eccesso di zuccheri nel sangue, cosa che fa ingrassare più facilmente.

## **Puoi arrivare a perdere fino a 5 chili**

Se già questo sarebbe sufficiente a spiegare perché utilizzarla, ci sono due altri vantaggi. Innanzitutto non avrai fame perché i semi di guaranà potenziano l'effetto saziante dell'acqua. Inoltre ti sentirai tonica ed energica. Si tratta di un valore aggiunto da non sottovalutare, poiché ti permette di ridurre le calorie, senza avvertire quella debolezza che si accompagna al cambio di abitudini alimentari. Bevendo così potrai perdere fino a 2 chili in meno di una settimana e fino a 5 chili in tre settimane.



## Ecco come fare

Metti un cucchiaino di polvere di guaranà  
**nell'acqua al magnesio: il risultato raddoppia**

Per preparare la tua acqua al guaranà utilizza la polvere ottenuta dai semi tostati. Si trova nei negozi di alimentazione naturale. Ti basta scioglierne mezzo cucchiaino (1,5 g circa) in un litro d'acqua, lasciandolo in infusione fredda per mezz'ora prima di bere. Se vuoi ottenere ancora di più dalla tua acqua al guaranà, preparala con un'acqua minerale ricca di magnesio. Leggendo le etichette scegline una che abbia un contenuto superiore a 50 mg di magnesio per litro. Questo minerale partecipa a centinaia di reazioni metaboliche ed è per questo che aiuta il tuo corpo a bruciare più grassi e inoltre, agendo anche a livello intestinale, elimina le scorie che, se non sono smaltite, si trasformano in grasso.



## Quando berla

**Tutta entro le 12**

Così risvegli la tua tiroide  
e dimagrisci ancora prima



**Anche fredda:  
brucia più calorie**

Se ti è possibile bevi  
l'acqua al guaranà fredda.

Il corpo cercherà di  
riscaldarla, aumentando  
ulteriormente il dispendio  
di calorie.

Per dimagrire è importante anche quando bere. Quest'acqua al guaranà in particolare va bevuta nella prima parte della giornata. Prepara dunque un litro di quest'acqua come ti abbiamo indicato qui sopra, e bevi il primo bicchiere a partire alle 8 del mattino: sarà ancora più efficace perché stimolerà la tiroide, la ghiandola che regola tutto il metabolismo, e che si risveglia proprio nelle prime ore del mattino. Bevi il resto durante la mattinata, entro comunque le 12. Il guaranà contiene una sostanza, la guaranina, che spiega il suo potere stimolante, ma che è simile alla caffeina ed è quindi bene non assumerla troppo a ridosso della sera. Fai in modo di bere, durante il giorno, almeno un altro litro d'acqua minerale.

## E durante il giorno... mangia così!

Anche con la dieta puoi favorire l'azione dell'acqua al guaranà. In questi primi cinque giorni evita gli alimenti che possono appesantire il tuo corpo di scorie. Niente fritti, zuccheri semplici e, se ti è possibile, alterna l'uso di pasta integrale con cereali in chicchi senza glutine (quinoa, riso o grano saraceno). Evita di bere tè o caffè (per non assumere troppa

caffeina) e per almeno tre volte, a cena inizia con un passato di verdura (anche freddo): aumenti il potere idratante e bruciagrassi dell'acqua al guaranà. Completa il pasto con pesce (ricco di iodio) e verdure al vapore. Evita invece cavolfiori e soia: rallentano leggermente la funzionalità tiroidea, che in questo momento invece tu stai cercando di stimolare.



LO SPECIALE DI LUGLIO

# Seconda fase: con l'**acqua ai semi di chia** la pancia torna piatta

**PROSEGUI IL PROGRAMMA CON 5 GIORNI DI QUEST'ACQUA** CHE EVITA LE FERMENTAZIONI, RIDUCE IL GIROVITA E FRENA L'ASSORBIMENTO DEGLI ZUCCHERI CHE DILATANO L'ADDOME: **NE BASTANO DUE BICCHIERI AL GIORNO**

**E**cco la seconda fase del tuo percorso dimagrante con l'acqua. È arrivato il momento di agire su uno dei punti più critici, la pancia. L'acqua che ti aiuta è quella ai semi di chia. Si tratta di piccoli semini ottenuti dalla Salvia hispanica, che agiscono contrastando il gonfiore e rallentando l'assimilazione degli zuccheri che fanno dilatare l'addome.

## **La forza è negli Omega 3**

Ma quello che rende straordinari i semi di chia e che spiega la loro scelta in questa fase, è la grande quantità di Omega 3 che contengono. Questi acidi grassi essenziali hanno una riconosciuta azione snellente proprio sul girovita, dove agiscono riducendo il diametro degli adipociti. Quest'acqua ai semi di chia poi favorisce, ancor più di quanto faccia una semplice acqua, la funzionalità intestinale, liberando l'addome da residui digestivi che possono irritare le mucose intestinali o provocare l'avvio di processi fermentativi che fanno lievitare la pancia. Anche quest'acqua va bevuta per almeno cinque giorni, in modo che abbia il tempo di agire in profondità. La sua azione sarà evidente. Oltre a sentirti più leggera, ti basterà misurare la circonferenza della tua vita: la vedrai ridotta di almeno due centimetri.



**I semi di chia  
agiscono  
nell'intestino  
tenue, proprio lì  
dove ha origine  
il gonfiore**



A glass of water with ice cubes and a spoon of chia seeds. The background is a light blue gradient with a subtle wave pattern.

## Preparala e bevila al mattino

I semi di chia sono ancora più efficaci:  
**ti sgonfi in poche ore e per tutto il giorno**

Preparare l'acqua ai semi di chia è semplicissimo. Acquista questi semi in un negozio di alimenti naturali e mettile mezzo cucchiaino (2,5 g circa) in un bicchiere d'acqua da almeno 300 ml. Lascia riposare per 10 minuti: vedrai i semi praticamente sparire, rilasciando le loro fibre. Bevi l'acqua, che avrà assunto una consistenza piuttosto densa, subito al mattino, prima di fare colazione. È con lo stomaco vuoto, a inizio giornata, che i semi di chia possono esercitare appieno la loro azione. Gli Omega 3 che contengono saranno assimilati ancora meglio e risulteranno così più efficaci. Bevi un secondo bicchiere di acqua, preparato allo stesso modo, dopo un'ora. Grazie a quest'acqua ti sgonfi in fretta e la pancia resta piatta per tutta la giornata. Se soffri di stipsi potrebbe essere utile un altro bicchiere prima di cena, per aiutare l'intestino il mattino dopo.

### IL TRUCCO IN PIÙ

Al momento dell'acquisto scegli  
**un'acqua ricca di bicarbonato**

Per preparare l'acqua ai semi di chia e poi da bere durante il giorno ti consigliamo di usare un'acqua ricca di bicarbonato. Al supermercato guarda le etichette delle minerali e scegline una che abbia un contenuto di bicarbonati ( $\text{HCO}_3$ ) prossimo o superiore a 600 mg per litro. Le acque bicarbonate facilitano il lavoro dell'apparato digerente e sono le migliori se soffri di gonfiori o pesantezza addominale. Se bevute ai pasti aumentano la secrezione di succhi gastrici e biliari: così gli alimenti (in particolare grassi e zuccheri, i più fermentanti) sono digeriti con maggior facilità e non ristagnano nell'intestino.

### **E a tavola più mirtilli e meno latte**

L'abbinamento giusto di quest'acqua è con alimenti come i mirtilli, che hanno un'azione antinfiammatoria (di cui beneficia l'intestino) e sono ricchi di fibre. Ottimi anche gli altri frutti rossi, gli unici da consumare fine pasto senza rischio di gonfiarsi. Fai attenzione ad alcune combinazioni che rallentando la digestione e che possono fa-

vorire il grasso addominale, come quella tra uova e affettati, tra carne e latticini o ancora tra carboidrati e frutta e latticini. Il consumo di questi ultimi e del latte in generale dovrebbe essere ridotto in questi cinque giorni o addirittura sospeso: anche se non sei intollerante, evitarlo ti porterà senz'altro a vedere la tua pancia più piatta.



LO SPECIALE DI LUGLIO

# Terza fase: grazie all'**acqua alla centella** vinci anche la ritenzione

**NE SONO SUFFICIENTI 500 ML AL GIORNO PER 5 GIORNI**

IN QUESTO MODO SMALTISCI TUTTI I LIQUIDI INTRAPPOLATI NEI TESSUTI  
E CHE APPESANTISCONO GAMBE, COSCE E LA PARTE BASSA DEL CORPO

**E**cco la terza fase di questo programma snellente che ha per protagonista l'acqua. Ora intervieni sulle gambe, contrastando la tendenza, che purtroppo aumenta con il caldo, a trattenere liquidi. In questo ti aiuta l'acqua alla centella, da bere per cinque giorni, per drenare la parte bassa del corpo. La centella ha un'azione duplice: da una parte agisce sul sistema circolatorio (vedi box) dall'altra migliora il metabolismo cellulare a livello del tessuto connettivo: è qui che si raccolgono i liquidi in eccesso e le scorie all'origine

di flaccidità e cedimenti. Grazie all'azione della centella, i tessuti, meglio ossigenati e depurati, si "asciugano" e riacquistano la loro naturale compattezza. Sono le saponine triterpeniche, sostanze presenti nelle foglie di questa pianta, a spiegare l'efficacia del suo uso contro edemi e pelle a buccia d'arancia. L'azione antiristagni della centella completa, ancora una volta, quella dell'acqua che, aumentando il lavoro dei reni e diluendo gli accumuli di sodio, continua a essere l'arma più potente contro la ritenzione idrica.

## La soluzione che ti "asciuga"

Quest'acqua alla centella rinforza i capillari e migliora il tono venoso: così i liquidi che gonfiano il connettivo possono essere eliminati con maggior facilità.



## Perché ti fa bene

### Migliora la circolazione e i **ristagni si riassorbono**

La centella è una pianta che affronta il problema della ritenzione e quello della cellulite in profondità. Questo inestetismo infatti ha alla base una scarsa funzionalità del sistema circolatorio, soprattutto quello venoso e capillare. E sono proprio le vene e i piccoli vasi, incaricati di liberare gli arti inferiori dalle scorie metaboliche, che la centella rinforza e rende meno permeabili. Migliorando la circolazione edemi e ristagni vengono riassorbiti e i liquidi in eccesso letteralmente spazzati via.



## **PER PREPARARLA**

### **Poni un cucchiaino di centella in un'acqua con poco sodio**

Per preparare quest'acqua usa le foglie di Centella asiatica essiccata, in taglio tisana (le puoi trovare in erboristeria). Poni un cucchiaino della pianta (10 g circa) in mezzo litro d'acqua portata a bollore. Lascia in infusione 10-15 minuti, fai raffreddare e travasa la tua acqua alla centella in una bottiglietta da portare con te e da bere durante la giornata. L'ideale è utilizzare una minerale a basso contenuto di sodio, sale che favorisce ritenzione e cellulite: scegline una che, sull'etichetta, riporti una presenza di sodio inferiore a 20 mg per litro.



### **A piccoli sorsi, durante tutto il giorno**

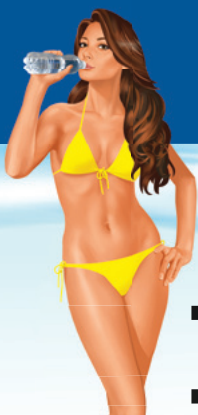
Bevi quest'acqua alla centella da mattina a sera, un poco per volta con piccoli sorsi: in questo modo assicuri un'idratazione più profonda dei tessuti e un'azione continuativa durante tutta la giornata. Il resto del tuo fabbisogno d'acqua, che ammonta a circa un altro litro e mezzo, puoi soddisfarlo con una normale acqua oligominerale.



## **Associala ai vegetali più idratanti**

Durante i 3 giorni nei quali berrai quest'acqua alla centella, l'accortezza a tavola è ovviamente quella di evitare i cibi ad elevato contenuto di sale come prosciutto crudo o cracker. Punta invece sui vegetali idratanti che, grazie al loro contenuto d'acqua, ti permettono di continuare a bere, anche mangiando. Sicuramente non deve mancare

il cetriolo, che è costituito d'acqua addirittura al 97%. Puoi aprire ogni pasto, in questi tre giorni, con una piccola insalata idratante in cui al cetriolo si affiancano lattuga iceberg e pomodori. Utilizza anche la cicoria, che oltre a essere ricca d'acqua depura i reni, impegnati in questi tre giorni a eliminare tutti i liquidi in eccesso.



LO SPECIALE DI LUGLIO

# Il mantenimento: con l'acqua alla frutta continui a perdere peso

**ARRICCHISCI LA TUA ACQUA DI TUTTI I GIORNI** CON LE VITAMINE  
E I MINERALI PRESENTI IN FRUTTA, VERDURA ED ERBE AROMATICHE:  
È QUESTO IL TRUCCO PER DIMAGRIRE ANCORA DI PIÙ MENTRE BEVI

L'acqua deve continuare ad essere la tua alleata per dimagrire anche una volta conclusi i 15 giorni di questo programma. Ma ancora una volta, anziché limitarti a bere della semplice acqua, per ottenere risultati più evidenti, puoi sfruttare le vitamine e i minerali presenti in frutta e verdura che, lasciati in infusione, cederanno i loro preziosi nutrienti. La stagione estiva è il periodo migliore per godersi le virtù di queste acque particolari: le temperature alte portano a disperdere, con il sudore, soprattutto la dotazione di minerali dal forte potere dimagrante, come magnesio e potassio, che vanno reintegrati con maggior frequenza. Queste acque sono un'ottima alternativa, a calorie zero, ai succhi di frutta o alle acque aromatizzate che trovi al supermercato, che hanno un contenuto di zuccheri non trascurabile.

## Farle è facile e veloce

Le acque vegetali rappresentano infine la soluzione giusta se bere della semplice acqua aumenta, anziché diminuire, il senso di pesantezza: la presenza di sali le rende infatti particolarmente digeribili. Prepararle è semplice: scegli frutta e verdura fresca (200 g per ogni litro), tagliale a fettine e mettile in infusione per una notte in acqua naturale. Il mattino dopo saranno pronte per essere bevute. ■

**È l'ideale  
per l'estate  
e ha zero  
calorie**





# Ecco le combinazioni sciogli-grassi

Sono questi gli **abbinamenti giusti** da usare

Ovviamente puoi utilizzare tutta la frutta che preferisci, ma ci sono alcune combinazioni più efficaci di altre per perdere peso. Eccone alcune da provare, alternandole per ottenere tutti i benefici di frutta e verdura (che ovviamente poi possono anche essere mangiate). Il tocco in più è rappresentato dalle erbe aromatiche e dai loro principi attivi, che assumerai semplicemente bevendo.

## ANANAS + UVA Per ripulire il colon

Quest'acqua con uva (rossa o bianca) e ananas è indicata per depurare l'organismo e il colon in particolare poiché esercita una delicata azione di regolarizzazione dell'intestino. Entrambi questi frutti hanno poi un'azione antinfiammatoria, utile sia in caso di tendenza alla stipsi, che in situazioni di sovrappeso.



## CETRIOLO + LIME Per favorire la diuresi

Dissetante e ricca di minerali, l'acqua con cetriolo e lime è efficace soprattutto per depurare i reni e continuare a combattere la tendenza a trattenere liquidi. Il lime, oltre a essere una preziosa fonte di vitamina C, contiene buone quantità di acido citrico, che è diuretico.



## ANGURIA + MELONE Per l'appetito fuori orario

Questa, con anguria e melone, è la più zuccherina delle acque che ti proponiamo. Può essere utilizzata per placare, in modo light, la fame fuori orario: dà energia senza appesantire. L'anguria contiene un aminoacido, la citrullina, energizzante e ossigenante.



## ARANCIA + POMPELMO Contro i chili resistenti

Quest'acqua agrumata sfrutta le proprietà bruciagrassi del pompelmo e dell'acido ascorbico presente nell'arancia. Questi frutti hanno un'azione positiva su tutto l'apparato circolatorio, con effetto sgonfiante sulle gambe, contrastando anche i cali di pressione causati dal caldo.



## Il tocco in più: menta, basilico e rosmarino

Anche le erbe aromatiche possono essere aggiunte a queste acque fruttate, per aumentare ulteriormente le loro proprietà dimagranti. La menta, ad esempio, oltre a essere rinfrescante, è utile a contrastare il gonfiore addominale e disinfiammare le pareti intestinali. Il rosmarino invece ha un effetto tonico e digestivo. Unire qualche fogliolina di basilico infine conferisce all'acqua le proprietà presenti nell'olio essenziale di questa piantina aromatica, che placano l'ansia e calmano gli attacchi di fame scatenati dallo stress.



# Centro Riza di Me e dimagrimento

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

## Visite mediche per cure naturali

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

## Percorso individuale di dimagrimento

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

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

## Psicoterapia

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

## Consulenza sessuologica

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



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

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

facebook

Centro Riza di Medicina Naturale

Dal lunedì al venerdì 9.00-13.00 e 14.00-18.00.  
Si riceve anche il sabato.



# Medicina Naturale olistica



## INCONTRI DI GRUPPO con Raffaele Morelli

**Tutti i giovedì dalle ore 17:00**

### SCOPRIAMO LE NOSTRE RISORSE INTERIORI

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

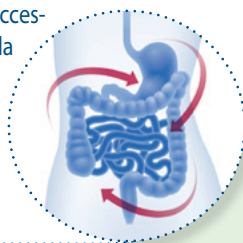
**INCONTRI A NUMERO CHIUSO  
Prenotazione obbligatoria**

## CURA L'INTESTINO E DIMAGRISCI

**a cura della dott.ssa Pamela Scarlata**

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

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



## TRATTAMENTI DI OSTEOPATIA

**a cura di Natalino Villella (osteopata)**

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

È efficace in caso di:

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

## Trattamento post oncologico di disintossicazione naturale

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

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

## Gli esperti del Centro Riza di Medicina Naturale

### **Dr. Gabriele Guerini Rocco**

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

### **Dr.ssa Daniela Marafante**

Medico psicoterapeuta,  
Vice-Direttore dell'Istituto Riza

### **Dr.ssa Maria Chiara Marazzina**

Psicologa psicoterapeuta

### **Dr.ssa Marilena Zanardi**

Psicologa e floriterapeuta

### **Dr.ssa Eliana Mea**

Medico neurologo,  
psicoterapeuta, omeopata

### **Dr.ssa Pamela Scarlata**

Medico, esperto in medicina funzionale  
dell'intestino e nutrizione

### **Dr. Francesco Catona**

Psicologo psicoterapeuta

### **Michela Riva**

Naturopata e operatrice di massaggio olistico

### **Dr.ssa Laura Onorato**

Nutrizionista, farmacista

### **Dr.ssa Cristina Molina**

Medico omeopata





SOTTO LA LENTE

# Magra grazie al sole

CON LA BELLA STAGIONE ELIMINARE I CHILI DI TROPPO È ANCORA PIÙ FACILE. SFRUTTA LA LUCE SOLARE PER STIMOLARE IL METABOLISMO E SINTETIZZARE PREZIOSE SOSTANZE SNELLENTI ATTIVE SIA A LIVELLO FISICO CHE MENTALE

**C'**è un motivo in più per godere del sole. Oltre al piacere del suo calore sul corpo e alla pelle ambrata che puoi ottenere, i suoi raggi, infatti, ti servono per perdere peso. Come? I meccanismi dimagranti attivati dall'esposizione del nostro corpo alla luce solare sono più di uno. Il nostro metabolismo è fortemente condizionato dal rapporto con il sole. La bella stagione è per ogni specie vivente, uomo compreso, il periodo in cui i processi fisiologici possono sfruttare una maggior energia, quella stessa che progressivamente si ridurrà con l'autunno e l'inverno. Sono dunque i mesi con la maggior quantità di ore di luce quelli che possono favorire il dimagrimento: la cronobiologia e lo studio



## La ricerca

### I raggi del mattino sono super efficaci

Se il sole fa dimagrire, quello del mattino sarebbe ancora più efficace a questo scopo. Uno studio della Northwestern University di Chicago ha dimostrato (e altre ricerche lo hanno poi confermato) che esporsi alla luce solare durante la mattina, entro mezzogiorno, fa diminuire l'indice di massa corporea e il peso. La ragione sarebbe da ricondurre all'influenza della "luce blu" (quella mattutina, dalle onde più corte) sul sistema circadiano, ovvero il sistema che regola il nostro ritmo biologico, che a sua volta influenza il metabolismo e la secrezione di ormoni, che regolano il senso della fame.

### Aumentano le endorfine, gli ormoni antifame

Stare al sole fa sintetizzare una maggior quantità di endorfine, serotonina e dopamina. Si tratta di ormoni collegati al piacere, quegli stessi che vengono messi in circolo dal cibo. È il calo di questi ormoni che spiega la fame da stress o quella determinata dall'ansia. I benefici del sole sul tono dell'umore sono davvero enormi e la sua azione rigenerante è un antidoto alle abbuffate. Così, anche se sei ancora al lavoro, sfrutta la vicinanza di un parco per una pausa pranzo sotto il sole: il pasto sarà più soddisfacente.

dei ritmi circadiani, che regolano le funzioni corporee in base al ritmo veglia-sonno, hanno messo in evidenza proprio il fatto che il nostro metabolismo si "accende" con il sorgere del sole, spegnendosi al suo tramonto. La maggior luce solare agisce poi come un attivatore sulla tiroide. Non è un caso che i soggiorni al mare, dove l'azione del sole si combina a quella dell'aria ricca di iodio, sono particolarmente indicati per chi soffre di ipotiroidismo e metabolismo pigro. Sono tanto i raggi infrarossi, ovvero quelli che producono il calore che avvertiamo sulla pelle, quanto i raggi ultravioletti, che arrivano in profondità nei tessuti spingendosi fin dentro alle cellule, i responsabili della stimolazione dei processi metabolici. Il sole interviene a regolarizzare il modo

in cui assimiliamo e utilizziamo zuccheri e carboidrati (i nutrienti maggiormente responsabili nell'aumento di peso). L'influenza della luce solare determina effetti positivi sull'ossigenazione sanguigna, aumentando il numero di globuli rossi e l'emoglobina nel sangue. L'insufficienza di luce, alla quale purtroppo siamo abituati, trascorrendo la maggior parte della giornata nel chiuso degli uffici, può causare l'aumento di siero e acqua nel sangue e una corrispondente decrescita di fibrina e di globuli rossi, favorendo uno

Grazie alla maggior produzione di serotonina e dopamina vinci la voglia di cibo dovuta allo stress

Continua a pag. 54





## SOTTO LA LENTE

# Il corpo si libera anche dalle troppe tossine

➤ Segue da pag. 53

stato di anemia. Grazie a una sufficiente e adeguata esposizione alla luce naturale, invece, il sangue trasporta l'ossigeno con più efficienza, la circolazione migliora e consecutivamente il potere di riparazione e di costruzione di tessuti sani migliora. A questo lungo elenco va aggiunto il fatto che i raggi solari favoriscono i processi di purificazione del corpo, anche attraverso la sudorazione: approfittando dell'estate e di un fine settimana all'aperto puoi concederti un vero e proprio bagno di luce, dall'azione rigenerante. Ma il sole ti fa dimagrire anche e soprattutto perché permette la sintesi della vitamina D. In passato era stata rilevata la sua importanza nel rafforzare le ossa, mentre gli studi degli ultimi anni hanno evidenziato quanto essa sia essenziale nella regolazione dell'umore e nel dimagrimento, perché, come ti spieghiamo in queste pagine, ha un ruolo importante nella regolazione e nello smaltimento dei grassi. ■



## Produci più

La luce solare (e soltanto lei) permette all'organismo di

sintetizzare la vitamina D, una vitamina che aiuta a smaltire grasso e chili di troppo. Come? Innanzitutto favorendo la produzione della leptina, l'ormone che regola il senso di sazietà. Se hai qualche chilo di troppo hai ancora più bisogno di vitamina D, perché le cellule adipose la assorbono, rendendola meno disponibile e favorendo uno stato di carenza che ti porta ad avere un appetito molto più intenso. È sempre lei poi che aiuta a contrastare la formazione di grasso

## L'INTEGRATORE GIUSTO

### Il picnogenolo per gambe in forma e più abbronzate



Stare al sole fa dimagrire, ma non bisogna dimenticare che dal sole è necessario proteggersi nel modo giusto, anche perché aumenta la produzione di radicali liberi. Un aiuto prezioso è il picnogenolo, una miscela di sostanze antiossidanti estratta dalla corteccia di pino marittimo e dai semi di *Vitis vinifera*. Questo integratore ha inoltre un'azione sulla circolazione periferica, preziosa se il tuo problema è la cellulite, la ritenzione e se, stando al sole, le tue gambe diventano gonfie. È utile anche per garantire compattezza ed elasticità alla pelle e in più limita il fenomeno di pigmentazione che crea le fastidiose macchie cutanee. Lo trovi in compresse e la dose consigliata va dai 60 ai 300 mg al giorno.



# vitamina D, **la vitamina bruciagrassi**

a livello addominale. La vitamina D infatti migliora la funzionalità dell'insulina, l'ormone che gestisce l'utilizzo dei carboidrati e che, se funziona in modo non corretto, porta ad accumulare adipe intorno alla vita. Grazie alla vitamina D anche l'intestino lavora meglio, viene migliorato il transito e le scorie non appesantiscono l'organismo. Aumentano anche i livelli di testosterone e grazie a questo la tonicità muscolare. Infine questa vitamina favorisce la produzione di sostanze antinfiammatorie che rendono più facile la perdita di peso.

## **E nel piatto... latticini e pesce**

Circa l'80% della quantità di vitamina D necessaria al nostro organismo viene ottenuta dall'esposizione ai raggi solari, il restante 20% viene introdotto con la dieta e, talvolta, con gli integratori. Per questo è bene inserire nella tua alimentazione alcuni cibi che la contengono, soprattutto se vuoi beneficiare del suo effetto dimagrante. Si tratta in prevalenza di cibi di origine animale, come uova, latticini e pesce, in particolare aringhe, tonno, sgombero, spada, acciughe, salmone selvaggio e bottarga. Ne è presente una piccola quantità anche nei funghi.

## **Le regole per un'esposizione dimagrante**

Vista l'importanza di sole e vitamina D per dimagrire, ecco alcuni consigli pratici da seguire:

- Al mattino risveglia il metabolismo godendo della luce solare per qualche minuto, magari prima di entrare in ufficio, se ancora lavori.
- Per sintetizzare la vitamina D devi esporre al sole una superficie cutanea abbastanza ampia, ma sono sufficienti viso, braccia e mani.
- Per 5 minuti (ma solo per 5) evita di utilizzare creme solari. I filtri, importantissimi per difendere la pelle dai raggi UV, impediscono però la sintesi della vitamina D: il trucco è esporsi per brevissimi intervalli ogni giorno prima che il sole scotti e assolutamente prima che la pelle si arrossi.
- Il sole serale, anche se può bruciare, non serve a sintetizzare vitamina D, perché l'inclinazione dei raggi non è sufficiente: concentra l'esposizione nelle prime ore della giornata.



TROVI PIÙ  
RIVISTE  
GRATIS

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



# Sabato 10/9/2016

# OPEN DAY

**Raffaele Morelli** (Presidente dell'Istituto) presenta il Corso di Psicoterapia.

**Milano, via Quadronno 20, ore 09.00 - 17.00**

L'Open Day è così strutturato:

Dalle ore 9.00 alle ore 10.00 verranno fornite tutte le indicazioni riguardanti la struttura del corso, le sue prospettive, il tirocinio e la formazione personale.

Dalle ore 10.00 alle ore 17.00 sarà possibile assistere alla lezione magistrale che il dott. Raffaele Morelli terrà per il corso e che quest'anno avrà il tema:

## **L'ANIMA SI CURA ATTRAVERSO LE IMMAGINI**

Aperto esclusivamente a laureati in Medicina e Psicologia.

**Ingresso gratuito. Prenotazione obbligatoria.**

Segreteria 02/58459624 - scuolapsicoterapia@riza.it

## 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**

**facebook**

Riza - Scuola di Psicoterapia

# [ ALIMENTAZIONE ]

## *Dimagrisci mangiando*



## Io mi tonifico a tavola

Gli alimenti che rassodano  
proprio come la palestra

Riempi i tuoi piatti di nutrienti che aiutano  
la sintesi di collagene ed elastina

a pag. **58**



### LA SCELTA GIUSTA

Bianco e intero:  
lo yogurt perfetto  
dev'essere così a pag. **62**

### L'ALLEATO DEL MESE

Risultati rapidi?  
Ecco la  
piperina a pag. **66**

### PIATTI A CONFRONTO

Insalata di riso  
Taglia i grassi al piatto  
dell'estate a pag. **69**

### MEGLIO BIO

Albicocche. Più  
minerali, vitamine  
e... meno chili a pag. **74**

### LE SCHEDE

I germogli  
la ricarica  
light a pag. **76**



# Più snella e tonica con i **cibi** **giusti**

COSA MANGIARE E COSA  
EVITARE PER DIMAGRIRE  
E MANTENERE I TESSUTI  
GIOVANI, ELASTICI E SODI

Devi fare scorta  
di vitamine e sali  
che nutrono  
massa muscolare  
ed epidermide

**S**ei a dieta e stai cominciando a smaltire i chili di troppo. A questo punto è importante che la tua alimentazione, oltre che dimagrante, sia anche tonificante. Quando si perde peso infatti è fondamentale evitare che i tessuti, finalmente “svuotati” dal grasso, appaiano flaccidi e rilassati. L'alimentazione, in questo, è decisiva, almeno quanto la palestra. In particolare ti servono cibi in grado di stimolare la sintesi di collagene ed elastina. Si tratta di due sostanze di natura proteica che servono a garantirti un corpo tonico e una pelle compatta, senza strie o cedimenti, favorendo anche il lavoro del tessuto muscolare, il quale, se ben nutrito, ti aiuta a bruciare ancora più grassi. Il collagene è il primo elemento da garantirsi in abbondanza: è presente nell'epidermide, alla quale conferisce compattezza, ma lo troviamo anche nelle fibre muscolari, nelle articolazioni e nei vasi sanguigni che, se elastici, permettono una miglior ossigenazione dei tessuti, utile anche per perdere peso. Tuttavia la capacità del corpo di sintetizzare questa



# Cosa devi mettere nel piatto per produrre collagene ed elastina

Se vuoi aiutare la tua pelle a produrre collagene ed elastina, le proteine della tonificazione, nella tua dieta non dovrebbero mancare quegli alimenti che apportano le sostanze necessarie alla loro sintesi. Vediamo quali sono.



## VITAMINA C

### SÌ A PEPERONI, RIBES E RUCOLA

La vitamina C è indispensabile per la sintesi del collagene. Ogni giorno ne servono circa 80 mg, che puoi garantirti con un kiwi, un'arancia, ma anche mangiando peperoni (ne contengono più delle arance) o ancora rucola (usala sempre nelle tue insalate). Sono straordinarie fonti di vitamina C anche i ribes: ne apportano 200 mg ogni 100 g; aggiungili allo yogurt alla mattina o alla tua macedonia di frutta.



## VITAMINA E

### LA TROVI IN MANDORLE E OLIO DI GIRASOLE

I tuoi tessuti, per restare tonici, hanno poi bisogno di vitamina E, che trovi in alcuni oli vegetali come l'olio di girasole, tra i più ricchi, che puoi utilizzare per condire le tue insalate, ma anche nelle mandorle o nelle nocciole. Nella frutta non è presente, se non in tracce. Unica eccezione è l'avocado.



## FAI IL PIENO DI ZINCO

### CON VONGOLE E CEREALI INTEGRALI

Lo zinco è un elemento che interviene nella sintesi di collagene ed elastina, per cui non deve mancare nella dieta. Questo minerale mantiene le fibre dei tessuti in buono stato ed è un potente antiossidante. Lo contengono vongole, crostacei e pesce, cereali integrali, fegato e legumi, soia compresa.



proteina tende a diminuire con l'avanzare dell'età. All'inevitabile azione del tempo si aggiungono cattive abitudini alimentari, fumo ma anche smog, tutti fattori che rompono le catene di collagene che sostengono i tessuti. Nemico numero uno del collagene (e della linea), è lo zucchero, da considerare non solo come saccarosio bianco, che ormai quasi nessuno aggiunge più al caffè, ma soprattutto come pasta e pane realizzati con farine raffinate. Il glucosio che deriva

## Il collagene in pillole. Così ne hai a disposizione ancora di più

Il collagene, nella sua forma idrolizzata (più assimilabile dall'organismo) può essere assunto come integratore. Secondo alcuni studi la sua assunzione aiuterebbe il processo dimagrante di chi è in sovrappeso. Gli esperti consigliano di prenderlo alla sera, circa tre ore prima di coricarsi, e di non mangiare nulla dopo.



# L'eccesso di carboidrati raffinati aumenta il rischio di smagliature

➤ Segue da pag. 59

dal metabolismo di questi alimenti consumati in eccesso danneggia la struttura del collagene e ha un effetto negativo anche sull'elastina, altra indispensabile sostanza che assicura un buon tono al tuo fisico. Si tratta sempre di una proteina che ha la capacità, come dice il suo nome, di rendere elastica l'epidermide, permettendole di deformarsi e tornare poi al suo aspetto originario. Questo suo compito è prezioso se si pensa all'effetto che gli accumuli adiposi hanno sulla forma del corpo: quando c'è un aumento di peso la pelle si distende.

Se poi si dimagrisce, soprattutto se la perdita di peso avviene in fretta, è bene che l'epidermide sia sufficientemente elastica da "tenere il passo", altrimenti si rischiano flaccidità e cedimenti. L'elastina è anche importante per evitare la formazione di antiestetiche smagliature, che segnano uno strappo nella capacità dell'epidermide di adattarsi ai cambiamenti. Se andare in palestra, mantenersi attivi e praticare sport sono modi essenziali per assicurarsi un corpo tonico, altrettanto importante è fare le mosse giuste a tavola. Eccole. ■



Sodo oppure alla coque: è questo il modo migliore per prepararlo

## La pelle cede? Mangia le uova **Contengono colina, dall'azione riparatrice**

Per la tonicità e l'elasticità della pelle e dei tessuti, oltre a collagene ed elastina sono importantissimi altri due elementi: la colina, detta anche vitamina J, un coenzima essenziale alla costituzione delle membrane cellulari che stimola anche lo smaltimento del grasso, e la luteina. Un alimento prezioso per garantirti la colina è l'uovo. Sceglilo il più possibile fresco, e cuocilo sodo o alla coque: è questo il modo migliore per consumarlo. Mangiare uova due o tre volte a settimana non influisce sui livelli di colesterolo ed è anzi un modo sano per introdurre proteine di alto valore biologico. L'apporto di colina ti viene anche da fegato, funghi secchi e soia. La luteina te la garantiscono invece spinaci, insalata verde, porri, piselli, carote e kiwi. Alcuni studi hanno dimostrato che assumere quotidianamente cibi contenenti luteina aumenta l'idratazione della pelle e ne migliora l'elasticità.





## Ti servono anche gli antiossidanti

Per dimagrire senza incorrere in flaccidità devi anche contrastare l'azione dei radicali liberi, che accelerano l'invecchiamento cutaneo e la perdita di tono muscolare. Ricorri ai cibi ricchi di antiossidanti: vegetali dal colore arancione, rosso o giallo (segno della presenza di carotenoidi), insalate a foglia verde o vegetali dal colore viola, come prugne o more (che apportano antociani).

Flavonoidi,  
carotenoidi  
e antociani  
per un'azione  
antietà

## L'attenzione ai fornelli Ecco le cotture che contrastano le flaccidità



Per garantirsi un corpo in forma è importante ciò che si mangia ma anche come si preparano i cibi. Le cotture a temperature elevate, ad esempio, sono da evitare poiché sviluppano gli Ages, composti che agiscono sulle cellule della pelle e sul collagene alterando la struttura del tessuto connettivo.

Derivano dalla reazione tra gli zuccheri e le proteine e sono presenti ad esempio nella crosticina saporita, ma

purtroppo poco sana, di carne e pesce. A causa loro la cute risulta più molle e flaccida. Agendo su tutti i tessuti, compresi i vasi sanguigni (e quindi sulla circolazione), favoriscono e peggiorano la cellulite. Prediligi allora cibi cotti al vapore e in generale le cotture lente, bandisci (per quanto possibile) quelle alla brace.

## E alla sera

### Stimola l'ormone GH per un effetto lifting

Il GH, l'ormone della crescita, viene prodotto dal nostro organismo (oltre che a seguito dell'esercizio fisico) nelle prime ore notturne. Questo ormone migliora la composizione corporea andando a "costruire" la massa magra e ha un marcato effetto lipolitico, cioè tende a far utilizzare i depositi di grasso; inoltre migliora l'elasticità e il tono della pelle.

Per stimolarlo, introduci un po' di proteine ad ogni pasto: vanno bene carni magre, pollo, tacchino o, se sei vegetariana, legumi e soia. Mangiale alla sera: saranno più tonificanti.





# Bianco e intero: lo yogurt perfetto dev'essere così

FATTO CON LATTE E FERMENTI LATTICI VIVI,  
È DAVVERO UNO DEI CIBI PIÙ STRATEGICI  
PER CHI DEVE DIMAGRIRE. E MANGIATO  
TUTTI I GIORNI, TI AIUTA A RIDURRE  
IN MODO EFFICACE LA MASSA GRASSA



## Un cibo semplice

Lo yogurt nasce dal latte arricchito con alcuni bacilli benefici, il *Lactobacillus bulgaricus* e lo *Streptococcus thermophilus*, che ne modificano sapore, consistenza e apporto nutrizionale.

**L**o yogurt è uno degli alimenti più furbi per perdere peso. Leggero, con poche calorie, questo latticino è una fonte importante di proteine che stimolano il metabolismo, è saziante e molto digeribile. A patto, però, di saperlo scegliere bene. Non tutti gli yogurt, infatti, sono davvero amici della tua linea. Alcune versioni nascondono infatti insidie, sotto forma di zuccheri semplici e grassi, che si possono identificare soltanto imparando a leggere i valori nutrizionali. Nella valutazione del potere dimagrante di uno yogurt inoltre non vanno considerate solo le calorie: quello che conta davvero è l'apporto di nutrienti che garantisce, che dovrebbe fondarsi su un equilibrio tra grassi (sì anche loro), proteine e zuccheri, in modo da tener a bada fame e glicemia.



## La versione greca ha più proteine e meno zuccheri

Una versione particolare dello yogurt bianco e intero è quella greca, che ha meno di un cucchiaino di zucchero per vasetto ed è un'eccellente fonte proteica. Si chiama anche yogurt colato perché è sottoposto a un processo di filtraggio che elimina parte del siero, lava via una buona percentuale di zuccheri e di sodio e lo rende più denso ma soprattutto più utile per combattere ritenzione e gonfiori. Quello che resta da questa operazione è una percentuale di proteine molto più elevata rispetto agli yogurt normali. L'aggiunta, in alcune marche, di crema di latte, ne migliora il gusto, senza comprometterne l'utilità per la dieta, soprattutto se lo utilizzi al posto del dessert. Si può scegliere nella versione intera, sostanziosa ma completa e adatta, per esempio, a colazione o per sostituire un pasto; oppure in quelle al 2% e allo 0% di grassi, un po' meno caloriche e più adatte come spuntini. Sono tutte un concentrato di proteine, ne contengono infatti fino a 15,4 g per vasetto, il triplo di quelle presenti in uno yogurt normale! Latte e fermenti lattici vivi sono gli unici ingredienti dell'autentico yogurt greco. Peccato che alcuni prodotti "alla greca" contengano anche amidi modificati, maizena, sciroppi, composte di frutta o panna, tutte aggiunte inutili.



## > Trova le "insidie" nascoste <

A volte anche lo yogurt bianco nasconde delle insidie. Un esempio è il succo d'uva che, sebbene evochi un ingrediente naturale e "benefico", in realtà non è altro che un modo diverso per aggiungere zucchero. Così come il saccarosio, anche il succo d'uva è in grado di alzare la glicemia, far lievitare le calorie e favorire l'accumulo di grasso. Anche le scritte "crema di yogurt", "yogurt bianco cremoso" oppure "yogurt dolce", dovrebbero insospettirti. Meglio evitare.



### La ricerca

#### Ti fa più magra

Chi mangia yogurt tutti i giorni, è più magro di chi ne consuma solo uno ogni tanto. Lo confermano alcune ricerche pubblicate sull'International Journal of Obesity, che evidenziano come il consumo di uno yogurt al giorno sia associato a un più basso indice di massa grassa, a un minore accumulo di peso e a un girovita più sottile.



# Più che le calorie conta l'equilibrio dei nutrienti

Segue da pag. 62

Un ottimo inizio nella scelta di uno yogurt adatto a una dieta dimagrante è quello di affidarsi a una sua versione intera e al naturale. Grazie alla presenza di enzimi e bacilli che favoriscono la digestione, scongiurando fermentazioni e gonfiori, questo alimento non pesa sull'intestino, anzi viene smaltito velocemente e sgonfia la pancia. In più, contiene calcio, un minerale che promuove lo smaltimento dei grassi, e vitamina B12, che combatte la fame nervosa. La presenza di grassi e proteine è ciò che conferisce l'effetto saziante allo yogurt intero. Nelle versioni "magre" questo effetto si perde e si hanno così prodotti che hanno sì meno calorie, ma anche un apporto più sbilanciato di zuccheri che, soprattutto se consumati da soli come snack pomeridiano, possono essere poco soddisfacenti, lasciando ancora affamati e più esposti al rischio di completare lo spuntino con dell'altro. L'eccesso di zuccheri è anche il motivo per cui è bene evitare gli yogurt alla frutta o ai cereali: la loro apparente naturalità nasconde un carico glicemico decisamente elevato e finiscono



## No a quelli "colorati": sono anche troppo zuccherosi

Gli yogurt alla frutta non sono proprio raccomandabili per chi è a dieta. Spesso della frutta contengono solo l'aroma e in compenso hanno sempre tanti zuccheri e additivi, aggiunti per renderli più invitanti. Quelli a cui è addizionata solo frutta fresca al 100% sono i migliori, ma contengono comunque circa 3 cucchiaini di zucchero (15-16 g) per porzione. I gusti più calorici sono banana, cocco, agrumi e prugna (fino a 100-120 kcal per 125 g). Più sostanziosi ancora, quelli al malto, al biscotto, al caffè, al caramello, alla nocciola, al torroncino o alla stracciatella, che arrivano a 160 kcal e 22 g di zuccheri (quasi 5 cucchiaini) per vasetto! Tutta questa dolcezza fa alzare la glicemia, inviando al corpo l'ordine di accumulare gli zuccheri sotto forma di grasso.

per essere più simili a dessert al cucchiaino che a yogurt veri e propri. In commercio si possono trovare tanti yogurt che si definiscono "light". Questi prodotti, però, non sempre sono sani e dietetici. Per ridurre le calorie complessive, infatti, la base di yogurt è molto impoverita di nutrienti; in compenso sono aggiunti addensanti, aromi, frutta lavorata, zucchero, o dolcificanti non sempre naturali. Nel complesso, questi

prodotti hanno un gusto invitante e una consistenza vellutata che solleticano il palato, generando una sorta di assuefazione che può indurre a consumarne più del dovuto. ■

### Quello di soia

È adatto ai vegani, è proteico, ma non contiene naturalmente calcio: se vuoi sfruttare il potere dimagrante di questo minerale opta per una versione arricchita.

## > Le combinazioni ok per ogni momento della giornata <

Lo yogurt è adatto in ogni momento della giornata. Ecco come sfruttare le sue qualità al meglio.

- **A COLAZIONE CON I CEREALI:** lo yogurt bianco è ottimo a colazione, perché riduce l'indice glicemico dei carboidrati rappresentati ad esempio da fiocchi di cereali o da una fetta di pane e marmellata, essenziali all'inizio della giornata. Abbinalo a un frutto con pochi zuccheri e tante fibre, come mirtillo, fragole, pesche...

- **COME SPUNTINO CON LA FRUTTA:** un vasetto di yogurt bianco intero con un cucchiaino di semi o di frutta secca è una merenda perfetta, che non alza la glicemia e tiene a bada la fame per molte ore. È perfetto abbinato anche a un semplice frutto, di cui aumenta il potere saziante.

- **A PRANZO CON L'INSALATA:** lo yogurt intero, in particolare greco, è ideale come minipasto, associato a un'abbondante insalata di verdure miste.

- **A FINE PASTO CON IL CACAO:** lo yogurt bianco, nella versione magra, invece, è la soluzione giusta per chiudere un pasto leggero. Puoi insaporirlo con un cucchiaino di cacao amaro, che combatte la fame nervosa e concilia il sonno, o con della cannella.



### VALORI A CONFRONTO

per 100 g di prodotto

**Yogurt greco: 96 kcal**

9 g di proteine, 5 g di grassi,  
3,8 g di zuccheri.

**Yogurt intero: 66 kcal**

3,8 g di proteine, 3,9 g di grassi,  
4,6 g di zuccheri.

**Yogurt bianco magro: 36 kcal**

3,3 g di proteine, 0,9 g di grassi,  
4 g di zuccheri.

**Yogurt alla frutta (fragola): 99 kcal**

3 g di proteine, 12,1 g di zuccheri.

## Frozen yogurt fai da te

### L'alternativa light al gelato

Il frozen yogurt, o yogurt ghiacciato, è un'alternativa light al gelato, ma solo se a farlo sei tu. Quelli acquistati possono infatti contenere panna, zuccheri e addensanti. Prepararlo è semplice. Mescola 500 g di yogurt greco, 100 ml di latte, un poco di succo di limone e dolcifica con della stevia. Passa tutto al mixer per ottenere un composto omogeneo. Riponi il tutto in un contenitore nel freezer per almeno due ore, girando di tanto in tanto.



## Lo yogurt da bere

### Occhio alle differenze

Comodi, invitanti, gli yogurt da bere sono però anche molto calorici. Alcune marche arrivano ad avere 205 calorie per brick (250 g), ma soprattutto 33 g di zuccheri semplici! Ben diversi e da non confondere sono i lattici fermentati o il kefir, ottenuti con bacilli diversi da quelli dello yogurt, che arrivano vivi fino all'intestino e sgonfiano la pancia. Scegli sempre al naturale (composti solo da latte e fermenti) anche se più acidi, perché quelli aromatizzati e colorati sono un concentrato di zuccheri.



# Risultati rapidi?

## Ecco la **piperina**

È IL PRINCIPIO ATTIVO CHE DÀ IL SAPORE PICCANTE AL PEPE  
E CHE, NEL TUO CORPO, ACCELERA LO SMALTIMENTO DEI GRASSI

**A**rriva la bella stagione e c'è fretta di perdere peso, soprattutto se ci si deve mettere in costume, per andare al mare o per una giornata in piscina. Il desiderio è quello di liberarsi velocemente di quei due o tre chili davvero ostinati. Per dare un'accelerata al tuo dimagrimento la novità si chiama piperina. Si tratta di un alcaloide che è responsabile del sapore pungente del pepe. La sua azione comincia già a livello dello stomaco, dove

migliora la digestione dei cibi grazie a una maggior secrezione di succhi digestivi: evita così le fermentazioni. Questo principio attivo ha poi un'azione stimolante su tutto il metabolismo, consentendo quindi di consumare più calorie e più in fretta. La piperina, in particolare, ha un'azione termogenica, ovvero permette di bruciare i grassi accumulati. Si tratta dunque di un aiuto in più per massimizzare i risultati, quando il tempo a disposizione è poco. ■

### Prendila in capsule, a pranzo e a cena

La piperina la trovi in commercio in integratori in capsule finalizzati alla perdita di peso. Spesso è associata ad altri principi attivi dall'azione bruciagrassi, come la capsaicina o il guaranà. In genere si prende una o due volte al giorno, in occasione dei pasti principali, ma occorre verificare la corretta posologia, che può cambiare a seconda dei prodotti. È sconsigliata in gravidanza e in caso di gastrite, ulcera o problemi di tipo vascolare. Può interferire con l'azione di alcuni farmaci.



**Effetto termogenico**  
La piperina porta il metabolismo a bruciare più in fretta le scorte lipidiche

# I LIBRI DI RIZA IN EDICOLA QUESTO MESE

## TUTTO CIÒ CHE DEVI SAPERE SULL'INDICE GLICEMICO



Non è necessaria una dieta per restare in linea, basta tenere sotto controllo l'indice glicemico dei cibi consumati a ogni pasto. Nel libro le indicazioni per fare le scelte migliori e dimagrire senza sforzo. In edicola con Dimagrire e da solo dal 20 giugno 2016

## I PIATTI SNELLENTI PRONTI IN UN LAMPO



Vuoi restare in forma cucinando in poco tempo? Ecco le ricette gustose che aiutano a eliminare i chili in più senza sentirsi a dieta e passando solo pochi minuti ai fornelli. In edicola con Dimagrire e da solo dal 20 giugno 2016

## LA GIORNATA PERFETTA PER RITROVARE L'ENERGIA



Tutti i consigli utili per superare la debolezza dovuta ai cali di pressione, ai cambi di stagione, allo stress e agli impegni eccessivi. Per rigenerare le energie fisiche e mentali che sono in noi. In edicola con Salute Naturale e da solo dal 25 giugno 2016

## DAL BOSCO GLI ALLEATI ANTI-INVECCHIAMENTO



Mirtilli, lamponi, fragole, more e ribes sono un concentrato di sostanze benefiche. Proteggono il cuore, prevengono i tumori e i segni del tempo, hanno effetto dimagrante. Ecco come sfruttarne le virtù. In edicola con Salute Naturale e da solo dal 25 giugno 2016

## SCOPRI IL SIGNIFICATO NASCONDO DEI SOGNI



Gli incubi che vengono a trovarci non sono presagi negativi, ma arrivano per stimolare cambiamenti e aprirci a nuove opportunità. Ecco cosa ti vogliono dire. In edicola con Riza Psicosomatica e da solo dal 1 luglio 2016

## COME CONQUISTARE IL BENESSERE



La vera salute dipende dall'atteggiamento psicologico, dalle scelte alimentari, dalle abitudini di vita, dalla capacità di prendersi cura di sé. In questo libro le regole da seguire ogni giorno. In edicola con Riza Psicosomatica e da solo dal 1 luglio 2016

## UN CONCENTRATO DI SOSTANZE VITALI



Nei piccoli semi di molte piante sono racchiusi elementi fondamentali per la vita che servono a rinforzare e curare il corpo. Parliamo in particolare di quelli di canapa, sesamo, chia, girasole, zucca, lino, mais. In edicola da solo dal 29 giugno 2016

## I CIBI PER MANTENERTI IN SALUTE E IN LINEA



La guida completa per un'alimentazione sana: un nuovo modo di mangiare per eliminare il sovrappeso, prevenire i disturbi più comuni e mantenerti in salute. In edicola da solo dal 29 giugno 2016

## ISTRUZIONI PER VIVERE BENE



Non tentare di correggere la vita per seguire i tuoi piani. Lascia che le energie profonde ti guidino: solo così puoi realizzare veramente te stesso. In edicola da solo dal 14 giugno 2016

**RIZA**

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





RIZA ISTITUTO DI MEDICINA PSICOSOMATICA

# Scuola di Naturopatia

**Corso Triennale di Formazione • Anno Accademico 2016-2017**

MILANO - BOLOGNA - ROMA - VERONA - TORINO

**A PARTIRE DA  
GENNAIO 2017**

La Naturopatia è una disciplina che si ispira alla visione olistica di mente e corpo e rappresenta la sintesi dei metodi naturali al servizio del benessere e della qualità della vita. Oggi è ormai da tutti riconosciuta come sicuro coadiuvante della salute e del benessere e particolarmente utile per la prevenzione. Il naturopata, con le sue conoscenze professionali nelle tecniche di trattamento che si riallacciano alle grandi Tradizioni Orientali ed Occidentali, è un "operatore del benessere" le cui indicazioni si iscrivono nel quadro di una riconciliazione con le leggi della Natura.

Il naturopata opera in ambito educativo e assistenziale, in palestre, centri di fitness, centri Benessere, centri estetici, strutture termali/di balneazione, strutture assistenziali pubbliche/private, strutture per l'infanzia e la 3° età, presso studi medici, in ambienti propri. Attualmente in Italia non è ancora stata giuridicamente riconosciuta la figura professionale del Naturopata. Esistono però, delle leggi regionali (Lombardia, Toscana, Liguria, Emilia Romagna) già approvate e in attesa solamente di essere completate e rese operative che prevedono l'esistenza e il riconoscimento della figura professionale del naturopata e di scuole di Naturopatia idonee a formarlo. Il corso è rivolto a coloro che si avvicinano per la prima volta a questa realtà, dalla quale si aspettano l'apertura di nuovi sbocchi professionali. Ma è indicato anche a coloro che già svolgono un'attività come riabilitatori o fisioterapisti, infermieri, erboristi, operatori del settore estetico, personal trainer, insegnanti di ginnastica e di fitness.

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



**FINR**  
FEDERAZIONE ITALIANA DEI NATUROPATI RIZA

**SMP** |   
Col patrocinio  
della Società Italiana  
di Medicina  
Psicosomatica

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

## DIREZIONE DELLA SCUOLA

**Dott. Raffaele Morelli**

Presidente dell'Istituto Riza e della Scuola di Naturopatia

**Dott. Vittorio Caprioglio**

Direttore dell'Istituto Riza e della Scuola di Naturopatia

## COSTI E PAGAMENTI

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

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

**PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI:**

Tel. 02/5820793 - 02/58207920 - Fax 02/58207979 - [scuolanaturopatia.milano@riza.it](mailto:scuolanaturopatia.milano@riza.it) - [scuola-naturopatia.riza.it](http://scuola-naturopatia.riza.it)



# Insalata di riso

## Taglia i grassi al piatto dell'estate

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

**È LA SOLUZIONE PERFETTA PER L'UFFICIO O LA SPIAGGIA MA FAI ATTENZIONE AGLI INGREDIENTI CHE UTILIZZI**

**S**i prepara abbastanza in fretta, se ne fa una buona quantità e si ha il pranzo pronto per un paio di giorni. L'insalata di riso sembra essere il piatto perfetto per quando non si ha voglia di cucinare. Non è un caso che sia diventata quasi un simbolo dell'estate. Saporita, nutriente, può però rappresentare un pericolo per la linea, soprattutto se si utilizzano preparati pronti che, all'insegna della praticità e della velocità, fanno aumentare le calorie di una porzione, a discapito della sua capacità saziante. Scopri allora come preparare un'insalata di riso che sia una soluzione perfetta non soltanto per le tue giornate al mare o i pranzi in ufficio, ma anche per la tua linea. E se, come sempre, esiste un trionfo davvero ipocalorico, ti suggeriamo anche come alleggerire le versioni meno light, così da gustarle senza preoccuparti di ingrassare.



L'ERRORE  
**700**  
kcal

**Insalata di riso classica**

P. 70



IL RIMEDIO  
**580**  
kcal

**Insalata di riso al tonno**

P. 71



IL TRIONFO  
**390**  
kcal

**Insalata di riso con verdure**

P. 72



**INGREDIENTI**  
(per 2 persone)

- 160 g di riso per insalate
- 200 g di condimento di verdure per insalata di riso in vasetto
- 60 g di emmenthal
- 60 g di würstel
- 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva

**ECCO COME SI PREPARA**

In una pentola metti a bollire abbondante acqua salata. Versa il riso e cuocilo per circa 15 minuti (adequa il tempo a quanto scritto sulla confezione). A cottura ultimata, passa il riso sotto il getto di acqua fredda del rubinetto, per fermare la cottura, e scolalo. Taglia a dadini i würstel e l'emmenthal. Dopo aver scolato il condimento già pronto, versalo in una ciotola molto capiente. Unisci würstel e formaggio e quindi il riso: mescola bene, per amalgamare il tutto, e servi.

## Insalata di riso classica

Condimento pronto, würstel e formaggio ne fanno una vera minaccia per la dieta

Questa preparazione sarà sicuramente molto pratica e veloce da realizzare, ma non rappresenta certo la scelta più sana e dimagrante. Il contenuto vitaminico delle verdure già pronte è quasi nullo. Inoltre è bene leggere sempre le etichette perché spesso in questi preparati vengono aggiunti ingredienti di scarsa qualità. Scegli condimenti pronti che non contengano legumi (ad esempio i piselli): questi infatti, pur ricchi di fibre, se non correttamente dosati rischiano di sbilanciare il contenuto in carboidrati del piatto. Ma il problema maggiore è rappresentato dai würstel e dal formaggio, che contengono molti grassi, soprattutto di tipo saturo. Se non vuoi rinunciare a questo piatto, evita di fare il bis e servi la tua insalata di riso come piatto unico.

**L'ERRORE****700 kcal**

Per alleggerire questa insalata di riso sostituisci l'emmenthal con la feta e i würstel con del prosciutto cotto, che sono senz'altro migliori dal punto di vista nutrizionale. In questo modo risparmierai 62 Kcal a porzione, riducendo soprattutto la quantità di grassi (saturi) che appesantiscono il girovita.





## Insalata di riso al tonno

Qui la scelta del pesce è fondamentale: può farti risparmiare calorie preziose

Questa preparazione è sicuramente migliore rispetto alla precedente, ma non è ancora la soluzione vincente. L'abbinamento tonno e formaggio non è il massimo: è infatti sufficiente una sola fonte proteica per rendere bilanciato il tuo piatto. Fai attenzione alla scelta del tonno: essendo l'ingrediente principe di questa ricetta, scegliilo di buona qualità, se ne avvantaggerà anche la linea. Opta per quello conservato in contenitori in vetro (in cui sono ben visibili i tranci) e, se ami quello sott'olio, assicurati che l'olio utilizzato sia solo extravergine di oliva. Il tonno è già naturalmente saporito, ma in quello in scatola, tra gli ingredienti, trovi sempre la presenza di sale, pertanto non aggiungerne ancora nel tuo piatto.



### INGREDIENTI (per 2 persone)

- 160 g di riso per insalate
- 90 g di tonno sott'olio sgocciolato
- 30 g di emmenthal
- 250 g di pomodorini
- 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- Foglioline di menta q.b.
- Sale e pepe q.b.



### ECCO COME SI PREPARA

In una pentola metti a bollire abbondante acqua salata. Versa il riso e cuocilo per circa 15 minuti (adeguа il tempo a quanto scritto sulla confezione). A cottura ultimata, passa il riso sotto il getto di acqua fredda del rubinetto, per fermare la cottura, e scolalo. Tagli i pomodorini, dopo averli lavati per bene, uniscili al tonno sgocciolato e al formaggio tagliato a dadini. Aggiungi il riso, l'olio, le foglioline di menta spezzate a mano e regola di sale e pepe, secondo il tuo gradimento personale.

### IL RIMEDIO

**580** kcal

Al posto del tonno sott'olio, usa quello al naturale. Prenderai tutto il buono degli Omega 3 che contiene, senza appesantire la linea. Per renderlo più buono mettilo in una marinatura fatta con limone, zenzero fresco grattugiato, aneto e pepe rosa. Fallo riposare mezz'ora, scolalo e aggiungilo al riso.





## Insalata di riso con verdure

Grazie ai cetrioli  
ti drena e con  
carote e pomodori  
aiuta la tintarella

Le verdure che condiscono questo riso sono perfette per la stagione. Il cetriolo serve ad eliminare i liquidi in eccesso, contrastando la ritenzione idrica, con il pomodoro e le carote fai il pieno di betacarotene, che favorisce l'abbronzatura. Ricorda però di aggiungere sempre l'olio (nella quantità indicata): il betacarotene è infatti una vitamina liposolubile e solo in abbinamento a cibi "grassi" viene assorbito! Scegli un buon extravergine o aggiungi qualche seme oleoso (noci, semi di zucca, semi di lino) nella tua insalata.



## INGREDIENTI (per 2 persone)

- 160 g di riso per insalate
- 100 g di pomodorini
- 100 g di cetrioli
- 50 g di carote
- Un pizzico di origano
- 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- Sale e pepe q.b.



## ECCO COME SI PREPARA

In una pentola metti a bollire abbondante acqua salata. Versa il riso e cuocilo per circa 15 minuti (adeguа il tempo a quanto scritto sulla confezione). A cottura ultimata, passa il riso sotto il getto di acqua fredda del rubinetto, per fermare la cottura, e quindi scolalo. Lava le carote e tagliale a julienne, lava i cetrioli e affettali a rondelle sottili; taglia quindi i pomodorini a metà. In un'insalatiera versa il riso bollito e quindi le verdure. Condisci con l'olio extravergine d'oliva, l'origano e completa con sale e pepe, secondo il tuo gusto personale. Se lo gradisci puoi spremere il succo di mezzo limone: il sapore e l'effetto drenante saranno potenziati.

## IL TRIONFO

# 390 kcal

Per trasformare quest'insalata di riso in un piatto unico, aggiungi un uovo sodo. Un'alternativa ancora più light è quella di preparare una frittatina con soli albumi (li trovi al supermercato) da aggiungere a listarelle: 100 g contengono solo 52 calorie e sono una fonte di proteine di alto valore biologico.

# Varia i cereali che usi: la tua linea ci guadagna!

Si chiama insalata di riso, ma nulla vieta di utilizzare, per la sua preparazione, anche grani differenti. Oltre a variare la tua dieta, godrai degli effetti benefici di questi cereali, ricchi di minerali e principi attivi preziosi per stare in forma. ■

## Il grano saraceno

### perché non gonfia

Questo cereale (314 Kcal per 100 g) è molto digeribile e privo di glutine, caratteristiche che lo rendono perfetto se tendi ad avere la pancia gonfia. Ha un elevato potere saziante e un buon contenuto di potassio che ne fa un alleato contro la ritenzione.



## Il farro

### perché è proteico

Il farro (335 kcal per 100 g) contiene una buona quantità di proteine (circa il 15%) che sono particolarmente digeribili. È poi la soluzione giusta se, con il caldo, soffri di debolezza: nel farro infatti è presente il selenio, un minerale antiossidante utile contro i cali energetici.



## L'orzo

### perché è depurativo

L'orzo (319 Kcal per 100 g) ha un elevato contenuto di fibre (9,2 g per etto), tra cui soprattutto betaglucani, che depurano e regolarizzano l'intestino. La loro presenza inoltre limita l'assorbimento di grassi e zuccheri. L'apporto di proteine, associato a quello di fibre, lo rende altamente saziante.





# Albicocche

## Più minerali, vitamine e... meno chili



QUESTI PICCOLI FRUTTI ESTIVI SONO UN CONCENTRATO DI PRINCIPI DALL'AZIONE DIURETICA E DRENANTE. SONO PERFETTI A COLAZIONE OPPURE A METÀ GIORNATA

di Giordana Ruatasio, naturopata del Centro Danae-Alba

**S**aziente e poco calorica (appena 28 calorie per 100 grammi) l'albicocca è uno dei frutti estivi più adatti alle diete dimagranti. La sua polpa, dolce e croccante, non si limita a soddisfare il palato: è anche nutriente e dissetante. Il momento migliore per consumarla è a colazione oppure come snack. Se mangiata al mattino, magari nello yogurt, ti farà sentire sazia, tenendo a bada la fame per alcune ore. Come spuntino associala a due o tre mandorle: ti darà l'energia sufficiente per arrivare al pranzo o alla cena senza problemi. Le albicocche aiutano a dimagrire grazie anche al loro buon contenuto di minerali snellenti, come il potassio, che ha una funzione blandamente diuretica, e il magnesio, efficace contro la fame nervosa. La sinergia di potassio e magnesio, in particolare, è utile a

## Acquistale ben mature: sono più ricche di nutrienti

Quando acquisti le albicocche, sceglile mature al punto giusto, ovvero quando la buccia è tesa e la polpa soda al tatto. È a sviluppo completo di maturazione che l'apporto vitaminico è maggiore, se le albicocche vengono colte troppo presto, invece, la maturazione viene bloccata e la ricchezza di nutrienti è ridotta. Un'albicocca di qualità è anche profumata e, una volta assaggiata, ha una polpa dolce. Le albicocche si conservano in frigorifero per cinque o sei giorni al massimo. Riponile in un contenitore di plastica o in un sacchetto di carta: devono essere separate dall'altra

frutta perché tendono ad assorbirne gli odori.

### Dal nocciolo l'olio per il corpo

Dalle albicocche, in particolare dai noccioli, si ottiene un olio utilizzato in cosmesi: è efficace a livello cutaneo per prevenire e attenuare le smagliature.



combattere le adiposità localizzate. Nell'albicocca ci sono poi fosforo, rame, calcio e ferro, ottimi per combattere la stanchezza.

### Il buono è nella buccia

L'albicocca è dunque un frutto che non dovrebbe mancare sulla tua tavola in questo periodo dell'anno. Ma è importante sceglierla biologica. L'apporto di betacarotene, potente antiossidante e precursore della vitamina A, si concentra soprattutto nella buccia: per questo è importante essere sicuri che i frutti non siano stati trattati con antiparassitari chimici. Questo nutriente, di cui l'albicocca è un'ottima fonte, esercita un'azione rassodante e anticellulite. Nella buccia sono presenti inoltre molte delle fibre che apportano questi frutti: preziose sono le pectine, che favoriscono la motilità intestinale, garantendo una pancia piatta. ■

## Come mangiarle



### • RISO ALL'ALBICOCCA: IL PRIMO ANTIGONFIORE

Affetta alcune albicocche e lasciale insaporire in una padella con un cucchiaino di olio di cocco. Prepara in un'altra padella un soffritto di cipollotti freschi e unisci del riso venere. Lascia cuocere aggiungendo brodo vegetale. Quando mancano cinque minuti a fine cottura, incorpora le albicocche e spolvera con gomasio.



### • SPIEDINO DI FRUTTA: IL DESSERT LEGGERO

Taglia a pezzetti ananas, melone, anguria, albicocche, pesche noci. Infila i pezzi di frutta in bastoncini di legno, alternandoli a frutti di bosco come lamponi, fragoline o more. Spruzzali con succo di limone o succo di zenzero.

## ...e come berle

### • IL FRULLATO PER MERENDA

Unisci albicocche, frutti di bosco, il succo di un pompelmo, una fogliolina di menta e un cucchiaino di succo d'agave. Frulla tutto e servi freddo. Decora i bicchieri con una granella di nocciole e un pizzico di zenzero grattugiato.

### • LO SMOOTHIE SPEZZAFAME

Frulla del latte di riso, delle albicocche, una mela tagliata a pezzetti. Non hai bisogno di aggiungere nessun dolcificante perché il latte di riso è sufficientemente dolce. Spolvera con cannella in polvere.

### • IL SUCCO REIDRATANTE

Metti nell'estrattore di succhi tre albicocche denocciolate, mezzo ananas, il succo di un limone, una pesca tagliata a pezzi e tre prugne private del nocciolo. Otterrai un drink ricco di vitamine e minerali, rinfrescante e dissetante, utile a combattere la disidratazione estiva e la ritenzione.





# I germogli

## la ricarica light

**S**ono supernutrienti e fanno bene alla salute. Ma i germogli sono anche d'aiuto per eliminare i liquidi e i chili in eccesso. I germogli sono infatti una fonte preziosa di aminoacidi, utili per la sintesi delle proteine (dal potere rassodante), grassi "buoni" di origine vegetale, vitamine (dall'effetto depurativo) in quantità molto maggiori rispetto alla pianta adulta. Consumare germogli è particolarmente utile se il metabolismo è rallentato, in caso di gonfiori addominali, per combattere la ritenzione idrica (sono diuretici), per eliminare le tossine e gli accumuli, soprattutto quelli che si formano nella parte bassa del corpo. Questi alimenti sono vivi e vitali anche nel momento in cui li portiamo in tavola. Puoi acquistarli nei negozi biologici e in alcuni supermercati (ma scegli sempre bio), oppure produrli in casa. Li puoi conservare cinque o sei giorni in frigorifero e consumare aggiungendoli alle insalate e allo yogurt, o come contorno ad esempio con formaggi freschi. Eccone alcuni dall'azione mirata. ■



**MANGIALI PIÙ SPESSO CHE PUOI:  
SPINGONO IL CORPO A LIBERARSI  
DA TUTTO CIÒ CHE LO APPESANTISCE**

### Di alfa alfa

#### Danno sprint quando sei a dieta

L'alfa alfa, nota anche come erba medica, è ricca di proteine, minerali, vitamine (A, B1, C, D, E, F, K) e oligoelementi. Essendo molto energetica, è utile per supportarti nei periodi di dieta dimagrante, in quanto regala tono e vigore al fisico e alla mente, allontanando la sensazione di affaticamento e debolezza che può accompagnare la riduzione calorica. L'erba medica è inoltre uno stimolante del metabolismo ed è ottima per combattere la fame nervosa.



### Di porro

#### Riequilibrano l'intestino

I germogli di porro hanno la caratteristica di essere facilmente digeribili, in quanto sono ricchi di clorofilla viva, che viene prodotta in fase di germinazione. Tra le tante proprietà legate a questo ortaggio c'è quella di stimolare l'intestino, il che lo rende un efficace rimedio in caso di pancia gonfia e stipsi.



## Di fieno greco

### Aumentano la massa magra

I germogli di fieno greco contengono un'alta percentuale di proteine, che nutrono la massa magra. Aggiungili alla tua alimentazione quando noti che la tua pelle ha perso tono o presenta inestetismi come le smagliature. Inoltre il fieno greco contiene enzimi che facilitano il metabolismo dei lipidi: aiuta a tenere bassi i valori di colesterolo e trigliceridi nel sangue e a smaltire i grassi in eccesso. Sono perfetti per recuperare dopo una cena un po' troppo abbondante.



## Di crescione

### Stimolano il metabolismo

I germogli di crescione contengono una percentuale elevata di vitamina C e hanno proprietà purificanti. La loro azione disintossicante libera l'organismo dalle scorie, agendo in particolare su fegato e intestino, e aiuta il processo di dimagrimento. Il crescione è inoltre un eccezionale stimolatore dei processi metabolici, anch'essi importantissimi quando si vuole perdere peso. Questi germogli hanno un sapore piccante e amaro-gnolo, simile alla rucola.



## Di cipolla

### Combattono i ristagni

Contrariamente a quanto accade con gli ortaggi freschi, i germogli di cipolla (e anche quelli di aglio) non danno i fastidiosi problemi di alitosi e perciò possono essere utilizzati senza spiacevoli conseguenze. Sono germogli ricchi di aminoacidi, enzimi, vitamine e sali minerali che, tra gli altri effetti, hanno quello di stimolare il rinnovamento cellulare. Hanno spiccate proprietà depurative e diuretiche, e sono efficaci per combattere ritenzione idrica e cellulite.



## Di trifoglio

### Depurano l'organismo

I germogli di trifoglio oltre a vantare un buon contenuto proteico (circa il 30% del loro apporto nutrizionale) contengono minerali come calcio, magnesio, potassio e ferro. Hanno un'azione spiccatamente depurativa sull'organismo in generale e sul sangue in particolare. Svolgono anche un'attività energizzante e antifame.





# Centro Riza

## Servizio di psicologia e psicoterapia

### Incontri di gruppo

**Tutti i giovedì con Raffaele Morelli**



#### **SCOPRIAMO LE NOSTRE RISORSE INTERIORI**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

# L'agenda bruciagrassi

## Questo mese ti proponiamo... la dieta anticaldo

Cara amica,  
è arrivata l'estate e, per eliminare i chili in eccesso, questo mese utilizzeremo gli alimenti più efficaci che la stagione ci mette a disposizione per stimolare il metabolismo ed eliminare gonfiori e ristagni che appesantiscono la silhouette. I menu proposti sono efficaci anche per contrastare le temperature elevate e la stanchezza che esse provocano, un binomio che porta alla ricerca di gelati o bibite fresche, fonti di zuccheri e calorie in eccesso, capaci di rallentare i processi metabolici e di trasformarsi rapidamente in grasso. Ciò non significa che nel nostro programma non ci sia spazio per le fresche golosità dell'estate, quindi anche per il gelato, ma queste devono essere inserite nel menu quotidiano nelle quantità adeguate e al momento giusto della giornata, in modo da favorire il dimagrimento anziché far ingrassare. Ti ricordiamo infine che, con la nostra dieta anti caldo e anti affaticamento, puoi perdere fino a due chili nella prima settimana. Se ripeti il programma, puoi perdere un altro chilo. E 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!



Il cibo  
anticaldo del giorno

sedano

UTILE CONTRO  
LE GAMBE GONFIE



#### APPENA SVEGLIA

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

#### COLAZIONE

- Tè verde; 3-4 albicocche
- 3 fette biscottate integrali (senza prodotti di origine animale per i vegani) con 3 cucchiaini di confettura di lamponi
- 1 yogurt magro naturale (di soia per intolleranti e vegani)

#### SPUNTINO

- 1 mela e 1 cucchiaino di semi di girasole

#### PRANZO

- 1 porzione di insalata greca (con variante vegana all'interno della ricetta)

#### MERENDA

- 100 g di frutti di bosco surgelati da frullare con 1 yogurt magro naturale (anche di soia)

#### CENA

- 1 porzione di nasello con salsa al sedano\*
- 1 piatto di insalata con 50 g di riccia, 50 g di rucola e 6 pachino condita con 2 cucchiaini di olio, succo di limone q.b., poco sale e pepe
- 2-3 gallette di riso

#### LA RICETTA PER IL PRANZO

##### Insalata greca

**Per 1 persona:** metti in una terrina 70 g di lattuga; unisci qualche rondella di cipolla rossa lavata in acqua calda (è facoltativa, ma così è più digeribile), 100 g di pomodori a spicchi, ½ cetriolo sbucciato e affettato, 4 olive nere, origano, sale, pepe e 2 cucchiaini di olio. Unisci 70 g di feta (o 100 g di tempeh) e servi.



#### LA RICETTA PER LA CENA

##### Nasello con salsa al sedano

**Per 1 persona:** scalda 2 cucchiaini di olio in un tegame, aggiungi 100 g di sedano tritato e lascialo appassire, poi frullalo con il succo di ½ limone, 10 foglie di prezzemolo, 5 mandorle e 2 cucchiaini di yogurt. Cuoci 200 g di nasello al vapore e servilo con la salsa al sedano.



#### COSA MANGIO FUORI CASA

**IN MENSA O AL RISTORANTE:** un'insalata caprese accompagnata da un piccolo panino.

**AL BAR:** insalata greca oppure un'insalata verde mista con mozzarella.

**IN UFFICIO:** un panino integrale con 70 g di mozzarella e verdure grigliate.



## Un consiglio per la tua merenda

In questa versione estiva dell'agenda bruciagrassi a merenda ti proponiamo un gelato di frutta da fare in casa in 5 minuti: trovi le ricette con diversi tipi di frutta, nei menu da lunedì a giovedì. Tuttavia, chi è al lavoro e non può farlo, può mangiare uno yogurt magro naturale con, eventualmente, qualche tocchetto di frutta.

## L'ALTERNATIVA

\* **Fette di tofu**  
al posto del nasello

Vegani e vegetariani possono sostituire il nasello con 180 g di fette di tofu scottate in una padella unta con un filo d'olio e servite con la salsa al sedano, preparata come da ricetta qui sopra.



# [ Martedì ]

## Il cibo anticaldo del giorno tè verde

BEVUTO DURANTE IL GIORNO  
CONTRASTA LA CALURA



### APPENA SVEGLIA

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

### COLAZIONE

- Tè verde; mezzo bicchiere di spremuta d'arancia senza zucchero
- 2 fette di pancarrè integrale (senza prodotti di origine animale per i vegani) da usare per un toast con 2 sottili senza lattosio (oppure con 1 fetta di prosciutto cotto o con 2 fettine di tofu alle erbe aromatiche)
- 100 g di mirtilli; 10 mandorle

### SPUNTINO

- 1 pesca e 1 cucchiaino di semi di girasole

### PRANZO

- 1 porzione di insalata di riso con prosciutto cotto (con variante vegana all'interno della ricetta)

### MERENDA

- 100 g di tocchetti di albicocche messi in freezer per 2 ore, poi frullati con 1 yogurt magro naturale (anche di soia)

### CENA

- 1 porzione di salmone al tè verde\*
- 1 piatto di insalata con 50 g di rucola, 50 g di rucola e 6 pachino, condita con 2 cucchiaini di olio, succo di limone q.b., poco sale e pepe
- 2-3 gallette di riso

### LA RICETTA PER IL PRANZO

#### Insalata di riso con prosciutto cotto

**Per 1 persona:** lessa 60 g di riso integrale, raffreddalo sotto l'acqua; ponilo in una terrina, unisci 80 g di dadini di prosciutto cotto (o 100 g di seitan alla piastra), 3 cucchiaini di piselli lessi, 150 g di dadini di peperone e pomodoro, 1 cucchiaino di dadini di zucchine e 1 di capperi. Condisci con 2 cucchiaini di olio, sale e pepe.



### LA RICETTA PER LA CENA

#### Salmone al profumo di tè verde

**Per 1 persona:** taglia a dadini 180 g di salmone ben pulito e privato anche della pelle. Mettilo a cuocere al vapore in una vaporiera con acqua a cui avrai aggiunto 1 cucchiaino di tè verde. Il salmone sarà cotto dopo 2-3 minuti.



### COSA MANGIO FUORI CASA

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

**AL BAR:** una piadina con prosciutto crudo, accompagnata da un'insalata verde senza salse.

**IN UFFICIO:** 100 g di pane integrale con affettato di tacchino e lattuga.



## L'ALTERNATIVA

### \* Passato di legumi anziché salmone

Vegani e vegetariani possono portare in tavola un piatto di passato di legumi (lenticchie, piselli, cannellini, in tutto 180 g, lessati, da frullare con brodo caldo).



## Il suggerimento furbo

Domani a pranzo è prevista un'insalata di farro. Se la prepari questa sera puoi portarla con te al lavoro domani e risolvere così il problema del pranzo senza cambiare il menu proposto.



Il cibo  
anticaldo del giorno

salvia

REGOLA LA SUDORAZIONE



#### APPENA SVEGLIA

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

#### COLAZIONE

- Tè verde; 100 g di melone
- 3 fette biscottate integrali (senza prodotti di origine animale per i vegani) con 3 cucchiaini di confettura di lamponi
- 1 yogurt di soia al naturale

#### SPUNTINO

- 100 g di frutti di bosco e 1 cucchiaino di semi di girasole

#### PRANZO

- 1 porzione di insalata di farro ai pistacchi

#### MERENDA

- 100 g di tocchetti di pesca messi in freezer per 2 ore, poi frullati con 1 yogurt di soia al naturale

#### CENA

- 1 porzione di crema tiepida di ceci
- 1 piatto di insalata con 100 g di lattuga, 3 ravanelli a fettine e 4 foglie di menta con 2 cucchiaini di olio, succo di limone q.b., poco sale e pepe
- 2-3 gallette di riso

#### LA RICETTA PER IL PRANZO

##### Insalata di farro con salvia e pistacchi

**Per 1 persona:** lessa 60 g di farro a cottura rapida; scolalo, passalo sotto acqua fredda e mettilo in una terrina con 150 g di spicchi di pomodoro, 50 g di rucola spezzettata, 30 g di pistacchi sgusciati, 3 foglie di salvia spezzettate, sale, pepe, 2 cucchiaini di olio e 2 cucchiaini di succo di limone. Mescola e servi.



#### LA RICETTA PER LA CENA

##### Crema tiepida di ceci e salvia

**Per 1 persona:** metti in una casseruola 200 g di ceci lessati e copri con brodo vegetale. Unisci 3 foglie di salvia, 1 piccolo peperoncino piccante e 4 cucchiai di trito di carota, sedano e cipolla. Fai bollire lentamente per 10 minuti, poi frulla fino a ottenere una crema. Servila guarnendo con una presa di semi di sesamo.



#### COSA MANGIO FUORI CASA

**IN MENSA O AL RISTORANTE:** insalata di legumi con verdure e un piccolo panino.

**AL BAR:** 1 ciotola di frutti di bosco con 1 pallina di gelato veg di crema.

**IN UFFICIO:** l'insalata di farro preparata ieri sera.



#### L'idea in più

Anziché usare il sale, puoi spolverizzare i tuoi piatti con un cucchiaino di gomasio: fai tostare per un paio di minuti 4 cucchiai di semi di sesamo, mondati e lavati; versali su un telo, unisci ½ cucchiaino di sale integrale e passaci sopra una bottiglia di vetro, a mo' di matterello, per frantumarli. Conserva in un vasetto a chiusura ermetica.

#### LA TUA GIORNATA

Un giorno a settimana  
evita tutti i prodotti  
di origine animale

È utile per depurare l'organismo da scorie e tossine e stimolare il metabolismo a bruciare più calorie.



# [ Giovedì ]

## Il cibo anticaldo del giorno pomodori

VINCONO LA STANCHEZZA  
DA CALDO



### APPENA SVEGLIA

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

### COLAZIONE

- Tè verde; mezzo bicchiere di spremuta d'arancia senza zucchero
- 2 fette di pancarrè integrale (senza prodotti di origine animale per i vegani) tostate, con 2 uova sode (oppure 50-60 g di salmone affumicato o di affettato vegetale)
- 100 g di mirtilli

### SPUNTINO

- 1 pesca e 1 cucchiaino di semi di girasole

### PRANZO

- 1 porzione di insalata di pasta al tacchino (con variante vegana all'interno della ricetta)

### MERENDA

- 100 g di tocchetti di melone messi in freezer per 2 ore, poi frullati con 1 yogurt magro naturale (anche di soia)

### CENA

- 1 porzione di pomodori ripieni al tonno\*
- 150 g di zucchine tagliate a rondelle e rosolate in padella con 2 cucchiaini di olio, poco sale e pepe, poi spolverizzate con prezzemolo tritato
- 2-3 gallette di riso

### LA RICETTA PER IL PRANZO

#### Pasta fredda con tacchino

**Per 1 persona:** lessa 60 g di fusilli integrali, scolali al dente e passali sotto l'acqua fredda; mettili in una terrina. Aggiungi 120 g di dadini di tacchino alla piastra (o di lenticchie lessate), 100 g di datterini, 100 g di carote lessate a rondelle, 1 cucchiaino di olive nere snocciolate, sale, pepe e 2 cucchiaini di olio. A piacere, aggiungi qualche rondella di cipollotto e servi.



### LA RICETTA PER LA CENA

#### Pomodori ripieni al tonno

**Per 1 persona:** taglia a metà un pomodoro da insalata piuttosto grosso, elimina i semi e ricava la polpa interna. Trita la polpa con 10 foglie di prezzemolo, 1 cucchiaino di capperi, 100 g di tonno sott'olio ben scolato e usa questo mix per farcire le due metà di pomodoro. Condisci con sale, pepe, un filo d'olio e servi.



### COSA MANGIO FUORI CASA

**IN MENSA O AL RISTORANTE:** pesce alla griglia con pomodori e un piccolo panino.

**AL BAR:** 1 insalata con tonno, foglie verdi e pomodori e 1 panino piccolo.

**IN UFFICIO:** 100 g di pane integrale con hummus di ceci e pomodori.



## L'ALTERNATIVA



### \* Pomodori ripieni al tempeh anziché al tonno

Vegani e vegetariani possono sostituire il tonno dei pomodori ripieni con 100 g di tempeh alla piastra (lo trovi già pronto nei negozi bio) tritato.

## Il trucco dimagrante

Prima di mangiare puoi assumere ½ cucchiaino raso di polvere di semi di psillio con abbondante acqua. Frena l'appetito e fa assorbire meno grassi e zuccheri.



Il cibo  
anticaldo del giorno

## lattuga romana

PER GAMBE LEGGERE



### APPENA SVEGLIA

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

### COLAZIONE

- Caffè d'orzo e 120 ml di latte (di soia per vegani e intolleranti); 2-3 albicocche
- 3 fette biscottate integrali (senza prodotti di origine animale per i vegani) con 3 cucchiaini di confettura di lamponi
- 10 mandorle

### SPUNTINO

- 1 mela e 1 cucchiaino di semi di girasole

### PRANZO

- 1 porzione di insalata di pollo (con variante vegana all'interno della ricetta)

### MERENDA

- 1 yogurt magro naturale (anche di soia)

### CENA

- 1 porzione di fagottino di pomodoro e mozzarella\*
- 200 g di fagiolini lessati conditi con 2 cucchiaini di olio, poco sale e pepe

### LA RICETTA PER IL PRANZO

#### Insalata di lattuga romana e pollo

**Per 1 persona:** griglia 200 g di petto di pollo bagnato con succo di limone e spennellato con un filo d'olio. Taglialo a listarelle. In una terrina metti 100 g di lattuga romana spezzettata; unisci il petto di pollo (o 120 g di seitan alla piastra a tocchetti) e 100 g di yogurt intero lavorato con 1 cucchiaino di senape dolce, sale e pepe. Mescola molto bene e servi.



### LA RICETTA PER LA CENA

#### Fagottino di pomodoro e mozzarella

**Per 1 persona:** stendi 1 rotolo di pasta sfoglia e prendine solo 1/4. Sistemaci sopra 2 cucchiaini di dadini di pomodoro e 70 g di mozzarella tritata. Chiudi a fagotto e inforna a 180 °C per 20 minuti. È ottimo anche tiepido.



### COSA MANGIO FUORI CASA

**IN MENSA O AL RISTORANTE:** spaghetti al pomodoro con abbondante parmigiano e un'insalata verde.

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

**IN UFFICIO:** un petto di pollo grigliato con un contorno di verdure grigliate e 100 g di pane integrale.



## I trucchi in cucina

Per ottenere dei fagottini di sfoglia di un bel colore dorato, prima di infornarli spennellali con tuorlo d'uovo sbattuto, oppure con del latte.

## L'ALTERNATIVA

\* **Fagottini al tofu**  
anziché alla mozzarella

Sia i vegani che i vegetariani possono sostituire la mozzarella nei fagottini di sfoglia con 150 g di tofu seta frullato e ben sgocciolato. Si procede poi come indicato per il formaggio.



# [ Sabato ]

Il cibo  
anticaldo del giorno

## Curry

COME TUTTE LE SPEZIE, DAPPRIMA  
RISCALDA POI RINFRESCA



### APPENA SVEGLIA

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

### COLAZIONE

- 1 cappuccino (con latte di soia per i vegani)
- 1 brioche integrale vuota o 1 fetta di torta fatta in casa
- 1 pesca

### SPUNTINO

- 2-3 albicocche con 1 cucchiaino di semi di girasole

### PRANZO

- 1 porzione di risotto al curry e parmigiano (con variante vegana all'interno della ricetta)
- 200 g di pomodori in insalata conditi con 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, succo di limone, sale e pepe q.b.

### MERENDA

- 1 pallina di gelato alla crema

### CENA

- 1 porzione di straccetti di pollo al pesto\*
- 200 g di tocchetti di peperone cotti in padella con 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, cipolla tritata, basilico, sale e pepe
- 2-3 gallette di riso

### LA RICETTA PER IL PRANZO

#### Risotto al curry e parmigiano

**Per 1 persona:** fai appassire 2 cucchiaini di cipollotto tritato in 2 cucchiaini di olio. Unisci 1/2 cucchiaino di curry, mescola bene e versa 60 g di riso semintegrale. Mescola per 2 minuti, aggiungi poco brodo vegetale bollente e porta a cottura aggiungendo poco brodo bollente per volta. A fine cottura, completa con 30 g di parmigiano grattugiato (oppure con 120 g di lenticchie lessate ancora calde) e pepe e servi in tavola.



### LA RICETTA PER LA CENA

#### Straccetti di pollo al pesto

**Per 1 persona:** fai scaldare 2 cucchiaini di olio in un tegame e unisci 1 cipollotto tritato; fai appassire e aggiungi 200 g di straccetti di petto di pollo. Portali a cottura e servili ricoprendoli con un cucchiaino di pesto.



### COSA MANGIO FUORI CASA

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



## L'ALTERNATIVA

### \* Straccetti di lupino invece del pollo

Sia i vegani che i vegetariani possono sostituire il pollo con 150 g di straccetti ottenuti da bistecche di lupino, cucinandoli nello stesso modo indicato per il petto di pollo.



## Il peccato di gola

Oggi a merenda, come da menu proposto, puoi gustare una pallina di gelato. Per renderla ancora più gustosa puoi arricchirla con 10 g di cioccolato fondente grattugiato.





Il cibo  
anticaldo del giorno

**ORZO**

DEPURATIVO E RINFRESCANTE



#### APPENA SVEGLIA

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

#### COLAZIONE

- 1 cappuccino (con latte di soia per i vegani)
- 1 brioche integrale vuota o 1 fetta di torta fatta in casa
- 1 pesca

#### SPUNTINO

- 100 g di lamponi con 1 cucchiaino di semi di girasole

#### PRANZO

- 1 porzione di insalata d'orzo (con variante vegana all'interno della ricetta)

#### MERENDA

- 1 pallina di gelato alla crema

#### CENA

- 1 porzione di tacchino impanato\*
- 250 g di tocchetti di melanzana cotti in padella con 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, aglio, basilico, sale e pepe
- 2-3 gallette di riso

#### LA RICETTA PER IL PRANZO

##### Insalata d'orzo

**Per 1 persona:** lessa 60 g di orzo perlato, scolalo e passalo sotto l'acqua fredda, mettilo quindi in una terrina e unisci 100 g di würstel (vegetali per vegani e vegetariani), 10 pistacchi sgusciati senza sale, 150 g di pomodorini, 1 cucchiaino di olive verdi denocciolate, sale, pepe e 2 cucchiaini d'olio. Mescola e servi.



#### LA RICETTA PER LA CENA

##### Tacchino impanato

**Per 1 persona:** batti leggermente 200 g di fette di tacchino, bagnale con succo di limone e lasciale riposare per 5 minuti. Spenellale con un filo d'olio, poi passale nel pangrattato, schiaccia leggermente con il palmo della mano per farlo aderire bene e inforna a 180 °C fino a doratura (circa 20 minuti).



#### COSA MANGIO FUORI CASA

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

**AL BAR:** prosciutto e melone, senza pane né gallette.

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



## La trovata vincente

Per aumentare l'azione bruciagrassi della panatura del tacchino previsto per la cena, aggiungi al pangrattato un cucchiaino raso di peperoncino in polvere. L'effetto è assicurato!

## L'ALTERNATIVA



### \* Lupino impanato invece del tacchino

Sia i vegani che i vegetariani possono utilizzare delle fettine di lupino da spennellare con olio, passare nel pangrattato e cuocere in forno.



# La lista della spesa\*

## Proteine animali e vegetali

- 2 uova ☐
- 320 g di tacchino ☐
- 400 g di petto di pollo ☐
- 100 g di wurstel ☐
- 180 g di salmone ☐
- 200 g di nasello ☐
- 100 g di tonno sott'olio ☐
- 200 g di ceci lessati ☐
- 60 g di piselli lessati ☐
- 1 fetta di prosciutto cotto ☐
- 80 g di dadini di prosciutto cotto ☐
- 2 yogurt di soia ☐

## Latte e derivati

- 120 ml di latte magro ☐
- 30 g di parmigiano ☐
- 70 g di mozzarella ☐
- 70 g di feta ☐
- 6 vasetti di yogurt magro naturale ☐

## Frutta e verdura

- Circa 18 frutti (mele, pesche, albicocche); 3 limoni, 3 arance ☐
- 200 g di mirtili, 100 g di lamponi ☐
- 200 g di melone ☐
- 100 g di frutti di bosco surgelati ☐
- 100 g di frutti di bosco freschi ☐
- 2 cipolle rosse, 3 cipollotti ☐
- 100 g di sedano, aglio, 3 ravanelli ☐
- 750 g di pomodori ☐
- 12 pomodorini pachino ☐
- 250 g di pomodori datterini ☐
- 150 g di rucola, 100 g di riccia ☐
- 170 g di lattuga ☐
- 100 g di lattuga romana ☐
- 300 g di peperone, 1 cetriolo ☐
- 150 g di carote ☐
- 200 g di fagiolini, 200 g di zucchine ☐
- 250 g di melanzane ☐
- Olive nere e verdi, capperi ☐

## Cereali e derivati

- 1 confezione di fusilli integrali ☐
- 1 confezione di riso semintegrale ☐
- 1 confezione di riso integrale ☐
- 1 confezione di orzo perlato ☐
- 1 confezione di farro a cottura rapida ☐
- 1 confezione di gallette di riso ☐
- 1 confezione di pancarrè integrale ☐
- 1 rotolo di pasta sfoglia ☐
- Pangrattato ☐

## Dolci, bevande e frutta secca

- 2 cappuccini, 2 brioches integrali vuote ☐
- Confettura di lamponi ☐
- 1 confezione di fette biscottate integrali ☐
- Mandorle, semi di girasole ☐
- 60 g di pistacchi ☐
- Gelato alla crema ☐
- Tè verde e caffè d'orzo ☐



## La tisana che aiuta a perdere peso e contrasta la calura

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

Per la ricetta ti servono:

- 20 g di foglie di menta
- 20 g di tè rosso rooibos
- 20 g di scorzette di limone

*Come fare:* mescola gli ingredienti e poi aggiungi due cucchiaini del mix ottenuto a una tazza di acqua ben calda; lascia in infusione per 5 minuti, poi filtra e dolcifica con un cucchiaino di stevia o di maltitolo.

Bevi dopo pranzo o cena.

È ottima fredda.

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



# I CORSI DI RIZA

## Alimentazione dinamica integrata

Condotto da M. P. Cairolì

### CITTÀ

### IN 3 WEEK-END

**Milano**  
tel. 02/58207921

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

## Kinesiologia applicata

Condotto da B. Sironi

### CITTÀ

### IN 5 WEEK-END

**Torino**  
tel. 02/58207921

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

## Aroma massaggio e oli essenziali

Condotto da F. Vallarin

### CITTÀ

### IN 2 WEEK-END

**Verona**  
tel. 02/58207921

• 1-2 ottobre, 5-6 novembre 2016

## Lettura del corpo e tecniche di Bioenergetica

Condotto da F. Padriani

### CITTÀ

### IN 3 WEEK-END

**Bologna**  
tel. 02/58207921

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

## Riflessologia plantare integrata

Condotto da L. Dragonetti

### CITTÀ

### IN 5 WEEK-END

**Roma**  
tel. 02/58207921

• 17/18 settembre - 22/23 ottobre - 12/13 novembre -  
14/15 gennaio 2017 - 11/12 febbraio 2017

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

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

## CORSI BREVI

### Ayurveda

#### Seminario introduttivo

### CITTÀ

### DATE

**Verona**  
tel. 045/975800  
**Roma**  
tel. 02/58207921

• 10-11 settembre 2016  
• 8-9 ottobre 2016

€ 242 (Iva inclusa)

### Autostima

#### Come ritrovarla

### CITTÀ

### DATE

**Bologna**  
tel. 02/58207921

• 2-3 luglio 2016

€ 196 (Iva inclusa)

### Shiatsu

#### Seminario introduttivo

### CITTÀ

### DATE

**Milano**  
tel. 02/58207921

• 5-6 novembre 2016

€ 242 (Iva inclusa)

### Talento

#### Scopri la tua creatività nascosta!

### CITTÀ

### DATE

**Milano**  
tel. 02/58207921  
**Roma**  
tel. 02/58207921

• 2-3 luglio 2016  
• 10-11 settembre 2016

€ 196 (Iva inclusa)

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

# [ BENESSERE ]

## *Vivi il tuo corpo*



### SAND Gym

Quando arriva il caldo  
il posto più giusto  
per allenarsi è in riva al mare

Fine settimana fra le onde?

Non c'è solo l'abbronzatura.

Ecco gli esercizi per stare in forma

P. 90



#### DIMAGRIRE CON LO SPORT

Sei rimasta in città? Tuffati  
e... pedala pag. **93**

#### IL RIMEDIO COSMETICO

Le nuove tecniche  
per snellire il girovita a pag. **94**



# SAND *Gym*

LA SABBIA È UN PERFETTO  
TAPPETINO PER LA GINNASTICA:  
AUMENTA LO SFORZO  
E MOLTIPLICA I BENEFICI

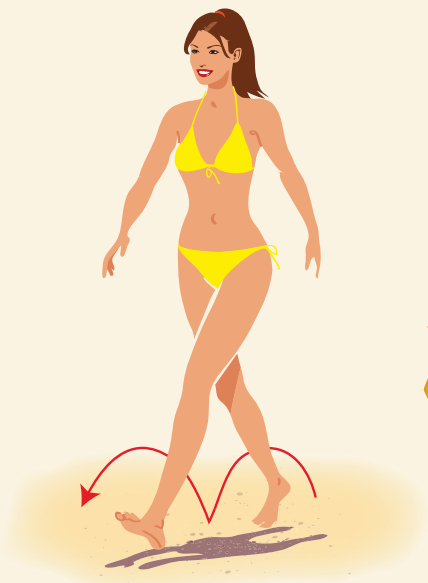
di Emiliano Peluso, preparatore atletico



**È** arrivata l'estate, fa caldo... Se è giunto il momento delle vacanze, oppure se ti regali un fine settimana in riva al mare, approfitta anche per fare qualche esercizio sulla spiaggia. Il suolo morbido di sabbia rappresenta infatti un ottimo terreno d'allenamento: crea condizioni favorevoli a molte attività fisiche e migliora la tonificazione e la potenzialità muscolare. Ti proponiamo un programma completo, per tonificare tutto il corpo, ma ricorda che anche una semplice passeggiata sul bagnasciuga è efficace! E allora, buon divertimento...

# 1 Riscaldamento

Inizia l'allenamento con una passeggiata vicino al mare, sulla sabbia bagnata. Cammina a passi lunghi per 5 minuti.

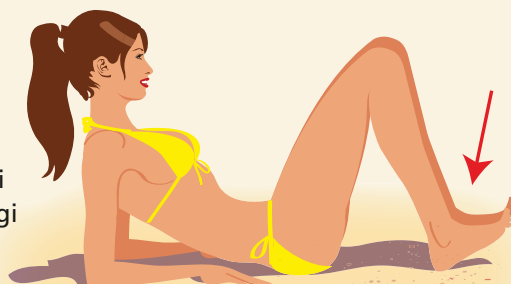


# 2 Aumenta il ritmo

Continua a camminare, spostandoti sulla sabbia asciutta, più cedevole. Fai piccoli passi veloci, alzandoti bene sulle punte. Prosegui per 5 minuti.

# 3 Lavora con i talloni

Distenditi sulla sabbia a pancia in su; appoggiati sui gomiti e porta i talloni vicino ai glutei con i piedi a martello; spingi con i talloni una leggera quantità di sabbia, sia all'andata che al ritorno. Fai due serie da 10 ripetizioni ciascuna.

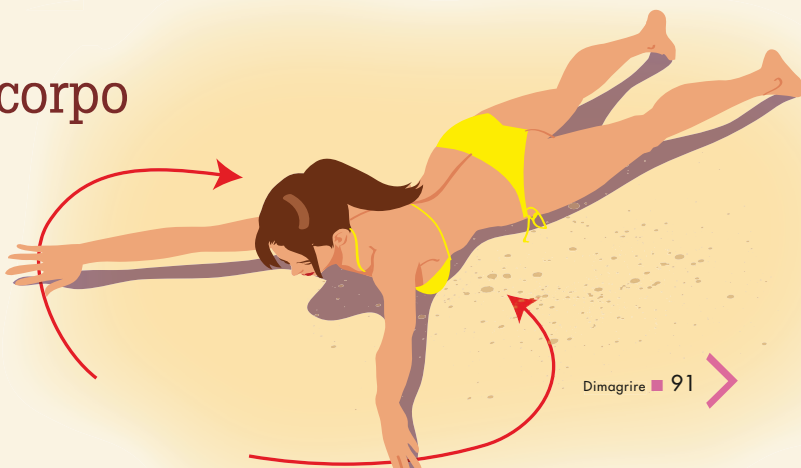


# 4 Poi passa alle punte

Nella stessa posizione dell'esercizio precedente, seduta e appoggiata sui gomiti, questa volta utilizza la punta dei piedi per spostare la sabbia, avvicinando e allontanando i piedi dai glutei. Lavoreranno le gambe e gli addominali. Fai due serie da 10 ripetizioni ciascuna.

# 5 Per la parte alta del corpo

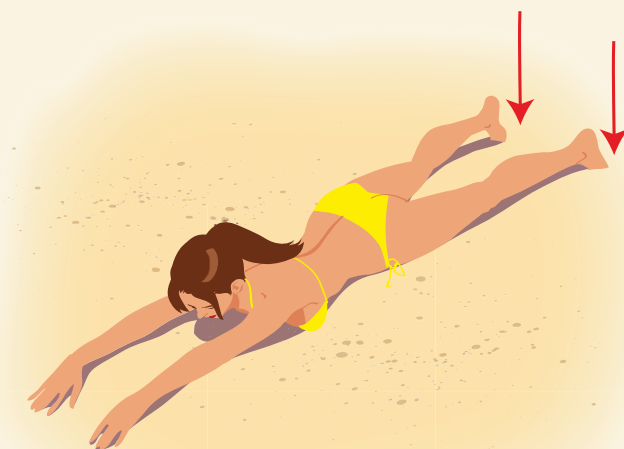
Distenditi sulla sabbia a pancia in giù; inizia con le braccia distese verso l'alto con le mani a paletta; porta le mani all'altezza del petto e poi riportarle in avanti, trascinando una piccola quantità di sabbia. Fai due serie da 10 ripetizioni ciascuna.





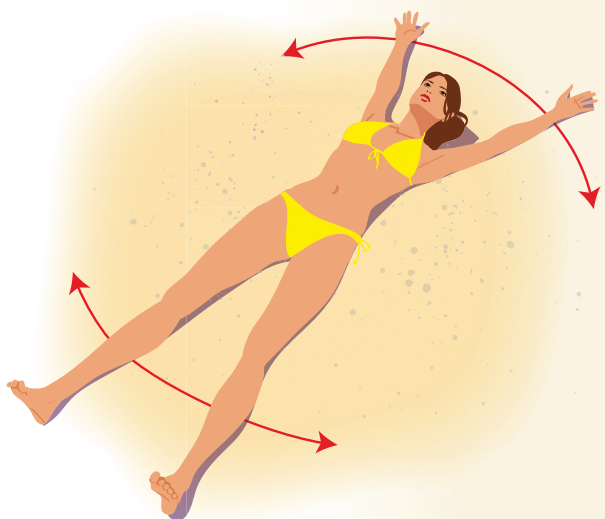
## 6 Per glutei e polpacci

Resta distesa sulla sabbia a pancia in giù; tieni le braccia distese sopra la testa e le gambe unite; spingi la sabbia con le punte dei piedi verso il basso. Fai due serie da 10 ripetizioni ciascuna.



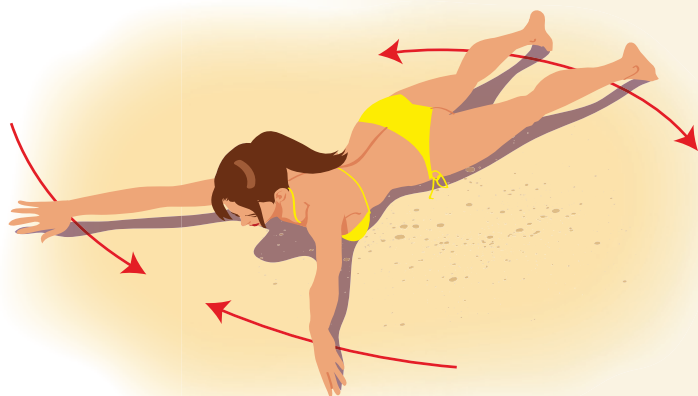
## 7 Per braccia e cosce

Adesso girati in posizione supina; solleva le braccia sopra la testa; da questa posizione di massimo allungamento allarga le braccia e le gambe e quindi richiudile, spostando ogni volta una leggera quantità di sabbia. Fai tre serie da 8 ripetizioni ciascuna.



## 8 Tonifica i pettorali

Siediti sulla sabbia, con il busto ben eretto e le gambe distese davanti a te. Prendi fra le mani un poco di sabbia e inizia a stringere forte, pressandola. Tieni la posizione per 5 secondi e poi lascia andare. Fai tre serie da 8 ripetizioni ciascuna.



## 9 Spalle e gambe

Sdraiati sulla sabbia a pancia in giù; le braccia distese lateralmente e le gambe unite; porta le braccia verso l'alto e in contemporanea apri le gambe, spostando una leggera quantità di sabbia. Fai tre serie da 8 ripetizioni ciascuna.

## 10 Avambracci e bicipiti

Mettiti seduta sulla sabbia, appoggiando i glutei sui talloni, e scava con le mani nella sabbia. Continua per 2 minuti e ripeti ancora una volta per altri 2 minuti.



# Sei rimasta in città? Tuffati e... pedala

Con l'Hydrobike rinforzi i muscoli  
e rimodelli la tua silhouette

**P**edalarci su una speciale cyclette... immersa in acqua. La disciplina si chiama Hydrobike e unisce i benefici di una bella corsa in bicicletta a quelli degli sport in piscina, che sfruttano la resistenza dell'acqua per allenare il corpo e tonificare i muscoli. L'acqua effettua un massaggio sulle fasce muscolari e permette di compiere uno sforzo notevole, che garantisce un dispendio calorico maggiore rispetto al movimento svolto all'asciutto. Oltre a rassodare e quindi a rimodellare la silhouette dalla testa ai piedi (questo sport è da considerarsi completo in quanto sollecita la muscolatura degli arti inferiori, dei glutei, degli addominali, ma anche del tronco e degli arti superiori), l'Hydrobike allena la capacità cardiovascolare, con grandi benefici per il cuore e la circolazione sanguigna, che a sua volta aiuta a prevenire e combattere la cellulite, il ristagno dei liquidi e la formazione di cuscinetti adiposi. Una lezione di Hydro-

bike si svolge in gruppo, dura circa 45 minuti e fa smaltire dalle 250 alle 400 kcal, a seconda dell'intensità dell'esercizio. L'ideale sarebbe allenarsi due volte alla settimana, intensificando il ritmo della lezione man mano che la tua forma fisica migliora. ■

L'acqua intensifica  
lo sforzo muscolare e  
massaggia tutto il corpo  
ridisegnando la tua linea



## **Il vantaggio: nessun impatto su schiena e articolazioni**

Durante una lezione di Hydrobike, alterni momenti più "soft", dove pedali seduta, ad altri più intensi in cui ti alzi dal sellino e pedali in piedi, facendo leva coi piedi sui pedali. Uno dei grandi vantaggi di questa attività è che, anche nelle fasi più faticose, non vi è alcun impatto su ossa, articolazioni e colonna vertebrale, il che rende questo allenamento ideale anche per chi è molto sovrappeso oppure ha qualche anno in più.



# Le nuove tecniche per snellire il girovita

ELIMINANO IL GONFIORE, APPIATTISCONO L'ADDOME E HANNO UN EFFETTO DEPURATIVO SULL'INTESTINO. MA VANTANO ANCHE UN GRANDISSIMO VANTAGGIO IN PIÙ: LE PUOI FARE DA SOLA!

Come avere una pancia piatta? Con l'automassaggio. Anche chi non ha molti chili da perdere o addirittura ha un peso che rientra nella norma può essere assillato da qualche rotondità di troppo che traspare da vestiti attillati sul punto vita o si fa notare indossando il bikini. Ci sono tecniche nuove, ma con

radici antiche, che possono essere utili e che hanno il grande vantaggio di poter essere fatte in casa, in assoluta autonomia, senza costi o appuntamenti dall'estetista. E poiché la pancia "abbondante" spesso si accompagna a pesantezza e gonfiori, con questi trattamenti aiuterai l'intestino a depurarsi, ottenendo benefici ancor più profondi. ■

## Una coccola per la pancia

Con questi trattamenti agisci anche dall'interno, decontraendo la muscolatura liscia dell'intestino: anche così combatti il gonfiore

## Il metodo Adamski

Al mattino e alla sera  
fai il massaggio diaframmatico

Uno dei fautori del massaggio addominale per eliminare liquidi, cellulite e grasso in eccesso accumulati proprio sulla pancia è Frank Laporte-Adamski, naturopata e osteopata, ideatore di un metodo che porta il suo nome e che agisce dall'interno. Secondo Frank Adamski, uno dei più potenti automassaggi, che puoi mettere in atto comodamente a casa tua, è la respirazione diaframmatica profonda. Sdraiati con la pancia in su e poni un peso, come un dizionario o un libro voluminoso, sull'addome, al centro della pancia, proprio sotto l'ombelico. Inspira ed espira profondamente e lentamente per 3-5 volte in modo da far alzare e abbassare il dizionario. Ripeti ogni giorno, alla mattina a digiuno e alla sera prima di andare a dormire.

## L'Ampuku giapponese

Le pressioni con le dita  
che sbloccano l'energia

Dal Giappone arriva una tecnica di automassaggio chiamata Ampuku, efficace per sgonfiare l'addome ed eliminare i liquidi che si accumulano sulla zona addominale. Nella medicina orientale, l'addome (hara) è la fonte dell'energia (ki): se questa non fluisce è inevitabile che la pancia si gonfi e il corpo ne soffra. Per sbloccarla fai così: sdraiati sulla schiena con le gambe piegate e i piedi a terra. Porta il palmo di una mano sotto l'ombelico. Unisci tre dita dell'altra mano ed esegui delle pressioni statiche e prolungate (3-7 secondi) su questi tre punti: sotto lo sterno sulla sinistra (appena sotto la costola), tra lo sterno e l'ombelico, in mezzo, e all'apice dello stomaco (appena sotto lo sterno). Accompagna il massaggio con la respirazione: espira mentre premi e inspira profondamente.

## E poi... pizzica!

Il mix di oli più efficaci è con  
pompelmo, limone e cipresso

Tra i massaggi più utili per la pancia, vi è la tecnica che sfrutta pizzichi e impastamento, che smuovono e favoriscono lo smaltimento del grasso. Il massaggio sarà ancora più efficace utilizzando alcuni oli essenziali. Scegli quelli di pompelmo, limone e cipresso. Secondo uno studio del Wonkwang Health Science College, in Corea, queste tre essenze mischiate e applicate tramite massaggio due volte al giorno, aiutano ad eliminare il grasso sulla pancia. Diluisci una goccia di ciascuno in due o tre cucchiaini di olio di jojoba e massaggia la pancia, sempre in senso orario. Sfrutta anche il potere aromaterapico di queste essenze che, secondo una ricerca della Niigata University School of Medicine, stimolano il corpo a bruciare più grassi.





**I LIBRI DI DIMAGRIRE IN EDICOLA**

# Magra con la dieta dell'indice glicemico

SFRUTTARE IL MODO IN CUI I CIBI INFLUENZANO LA GLICEMIA, È LA CHIAVE PER NON INGRASSARE



Per contrastare sovrappeso e disturbi come il diabete, un efficace strumento a nostra disposizione è un'alimentazione che tenga conto dell'indice glicemico (IG), un valore che indica quanto velocemente si innalzano gli zuccheri nel sangue dopo aver ingerito un alimento. I cibi ad alto IG sono nemici della linea, perché l'eccesso di zucchero nel sangue viene immagazzinato nel corpo sotto forma di adipi. Gli alimenti a basso IG, invece, assicurano un flusso costante di glucosio e

quindi di energia all'organismo e ci fanno sentire sazi a lungo. Questo libro illustra le regole per combinare saggiamente cibi a basso e alto IG, prevenendo sovrappeso, attacchi di fame e mancanza di energia.

**La guida completa dell'indice glicemico** (Edizioni Riza, 144 pp., 9,90 €)

## RICETTE BRUCIAGRASSI PER CHI HA POCO TEMPO



Come conciliare l'esigenza di mangiare sano, a beneficio della linea e della salute, con la mancanza di tempo per cucinare che caratterizza la giornata-tipo di molte persone? Ci aiuta a farlo questo ricettario, che fornisce oltre 120 ricette gustose e super-snellenti, il cui tempo di preparazione non supera i 5-10 minuti.

**Ricette veloci superdimagranti** (Edizioni Riza, 144 pp., 9,70 €)

**IN LIBRERIA**

### Piatti gustosi e bilanciati senza sale né zuccheri

Zuccheri e sale aggiunti ai cibi sono dannosi per la salute, e anche i grassi andrebbero ridotti, eliminando quelli "cattivi" e limitando il consumo a quelli naturalmente presenti nei cibi sani. Ma come fare, in pratica, a eliminare questi ingredienti dalla nostra tavola?

Provano a offrire una soluzione gli autori di questo ricettario, cimentandosi nell'impresa di proporre piatti gustosi ed equilibrati senza l'aggiunta di grassi, zuccheri o sale.



**La cucina del senza** di M. Coronini e R. Perrone, Gribaudo, 160 pp., 12,90 €

### Un intestino efficiente ti regala un corpo snello

Tutti sappiamo che un intestino efficiente è alla base del benessere; ciò che è meno noto è che anche per mantenere la linea è necessario conservare un intestino in buona salute. Ciò che va salvaguardato in ogni modo è soprattutto la flora batterica che colonizza le nostre mucose, associata, secondo i più recenti studi, a un corpo snello. Ci insegna a prendersene cura questo libro, attraverso alimentazione, rimedi naturali e sane abitudini di vita.



**Dimagrire con l'intestino** di Michaela Axt-Gadernann, Edizioni Il Punto d'Incontro, 192 pp., 14,90 €

## IL TUO SHOPPING

a cura di Federica Vuono

# Per una spesa sana e attenta alla linea

### Il nuovo cracker saporito che **sostituisce un pasto**

Pesoforma presenta il primo **Pasto Sostitutivo** in forma di Cracker: leggere sfoglie croccanti arricchite con saporiti semi di sesamo, per gli amanti del salato, con una formula adatta anche ai vegetariani. Un pasto sostitutivo sfizioso, equilibrato in nutrienti e arricchito con vitamine e minerali per evitare carenze.



**Nutrition & Santé**  
[www.pesoforma.com](http://www.pesoforma.com)

### Il mix per controllare fame e peso corporeo

**Garcinia Cambogia Plus** controlla la fame e coadiuva l'equilibrio del peso corporeo grazie alla Garcinia Cambogia, nella cui buccia è presente l'acido idrossicitrico, che ostacola la trasformazione degli zuccheri in grassi; contiene inoltre cromo, che regola gli zuccheri nel sangue, e zinco, che favorisce il metabolismo.



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

### Estratti dal mare contro cellulite e pelle atonica

La **Crema Corpo Rimodellante Termattiva** di Maressentia impiega nella sua innovativa formula l'estratto di una antica e longeva pianta marina, la Posidonia Oceanica delle Isole Egadi. Con in più pregiati oli vegetali e principi attivi naturali, il prodotto promuove il rimodellamento del corpo, leviga e tonifica la cute. Senza parabeni e oli minerali.



**Maressentia**  
[www.maressentia.it](http://www.maressentia.it)

### L'acqua ricca di magnesio che ti **mantiene in forma**

Imbottigliata presso le Terme di Bognanco, alla fonte San Lorenzo, l'**Acqua Lindos** è ricchissima di magnesio, un minerale indispensabile per il buon funzionamento di nervi e muscoli, e che in più è utile per contrastare la fame nervosa e rimodellare i punti giusti. Per avere un corpo sempre in forma.



**Terme di Bognanco**  
Tel. 0324/234109  
[www.bognanco.net](http://www.bognanco.net)  
[info@bognanco.it](mailto:info@bognanco.it)

### Sostanze naturali per alzare energia e difese

**Regulatpro® Bio** è un bio-concentrato attivo, con enzimi. Le sostanze bioattive di frutta, verdure e noci fresche vengono scomposte attraverso una fermentazione a cascata e concentrate. Così Regulatpro® Bio favorisce la disponibilità di energia per le cellule e sostiene le difese naturali.



**Regulat Italia**  
Lagundo (BZ)  
Tel. 0473/231669  
[www.regulat.it](http://www.regulat.it)

### Confettura saziante e straricca di frutta

La linea Più Frutta si arricchisce con la **Confettura di pesca e passion fruit**. La pesca ha proprietà depurative e digestive e aiuta la circolazione; ricca d'acqua e fibre, è saziante e ideale per diete ipocaloriche. Il frutto della passione, dalla polpa dolce e succosa, è ricco di ferro, potassio, magnesio, vitamina A e Omega 6.



**Vis**  
[www.visjam.com](http://www.visjam.com)



# 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)**

**RIZA**

# Dimagrire

IN SALUTE SENZA STRESS

a cura dell'Istituto Riza di Medicina Psicosomatica

**Direttore responsabile**  
Raffaele Morelli

**Direttore Generale**  
Liliana Tieger

**Grafica e impaginazione**  
Simona Zecca

**Progetto grafico**  
Roberta Marcante

**Comitato scientifico**  
**Direttore:** Emilio Minelli

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

**Hanno collaborato**  
(per testi) Chiara Beretta, Fiammetta Bonazzi, Eliana Mea,  
Emilio Minelli, Elio Muti, Laura Onorato, Emiliano Peluso,  
Claudia Raimondi, Giordana Ruatasio, Valentina Schenone,  
Francesca Testi, Maria Grazia Tumminello, Federica Vuono  
(per le immagini) Angelo Siviglia, Fotolia, 123rf  
**Copertina di:** Angelo Siviglia

**Pubblicità**  
Elisabetta Alborghetti, Doris Tieger, Luisa Maruelli

**Segreteria**  
Luana Lombardi, Chiara Rizzelli

**Responsabile Amministrativo**  
Danila Pezzali

**Segreteria di Direzione**  
Daniela Tosarello

**Responsabile ufficio tecnico**  
Sara Dognini

**Ufficio Abbonamenti**  
Maria Tondini

Redazione, amministrazione e servizio abbonamenti:  
via L. Anelli 1, 20122 Milano, tel. 02/5845961 r.a. - fax 02/58318162  
e-mail redazione: [dimagrire@riza.it](mailto:dimagrire@riza.it)  
Pubblicità: Edizioni Riza S.p.A. - via L. Anelli n° 1 - 20122 Milano  
tel. 02/5845961 - fax 02/58318162  
Stampato in Italia da: Caledograf srl  
Via Milano 45 - 23899 Robbiate (Lc)  
Distribuzione per l'Italia e l'estero: SO.D.I.P. "Angelo Patuzzi" S.p.A.,  
Via Bettola n° 18, 20092 Cinisello Balsamo (MI)  
Arretrati solo per l'anno in corso: 7,00 Euro. Abbonamento annuale (12 numeri): Italia 33,00 Euro  
Paesi europei 117,00 Euro - Altri paesi 159,00 Euro - Oceania 213,00 Euro.  
Versamenti da effettuare sul C.C.P. n. 25847203, intestato a Edizioni Riza S.p.A.,  
via L. Anelli, 1 - 20122 Milano.  
Autorizzazione del Tribunale di Milano n. 463 del 5 settembre 2001.  
ISSN 1594 - 719X (PRINT)  
ISSN 2499 - 0736 (ONLINE)

Associato a:

**ANES** ASSOCIAZIONE NAZIONALE  
EDITORIA DI SETTORE  
Adesione 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](http://www.riza.it)  
[info@riza.it](mailto:info@riza.it)

Corsi Istituto Riza: [riza@riza.it](mailto:riza@riza.it)  
Abbonamenti: [abbonamenti@riza.it](mailto:abbonamenti@riza.it)  
Pubblicità: [advertising@riza.it](mailto:advertising@riza.it)

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

Questo numero è stato chiuso il 31/05/2016

# PIPERINA DIET

IL FUOCO DELLA PIPERINA  
E DELLA CANNELLA

LA DELICATEZZA  
PROTETTIVA DELLA MALVA

& TUTTA L'ENERGIA  
DEL THE VERDE

PER FAVORIRE L'EQUILIBRIO  
DEL PESO CORPOREO



FORMULA  
GASTROPROTETTIVA  
CON MALVA



60 CAPSULE  
GASTRORESISTENTI



*metti del pepe  
alla tua dieta*

LINEA, ENERGIA E VITALITÀ  
IN 152 mg DI PIPERINA

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



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