

Diretta da
RAFFAELE MORELLI

RIZA

Dimagrire

IN SALUTE SENZA STRESS

Agosto 2016 Nr. 172 - Periodico Mensile
ISSN 2499-0736 (ONLINE)

IL MODO PIÙ RAPIDO PER ARRIVARE MAGRI IN VACANZA

LA MAGICA DIETA DEL LIMONE

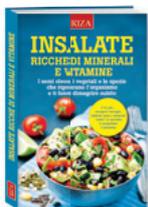
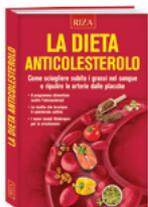
**È il più potente antiadipe naturale:
elimina anche il grasso profondo**

**Ti bastano 3 giorni
per perdere 2 chili!**

SIAMO AL TUO FIANCO

Hai sempre fame? Ecco i granuli giusti
che ti fanno sentire sazia in un attimo

NOVITÀ!



Chiedi in edicola anche i libri
“La dieta anticolesterolo”
e “Insalate ricche di minerali e vitamine”

L'INTEGRATORE DI QUESTO MESE

Con la garcinia riattivi
subito il metabolismo
e sgonfi la pancia a pag. 66



Optima
Naturals

A FOOD SUPPLEMENT COMPANY
Oltre 300 prodotti per la salute

Gusto Lampone
Senza Alcool
Pronto da bere
20 Giorni di
Trattamento

OptiMax

BODY LIGHT

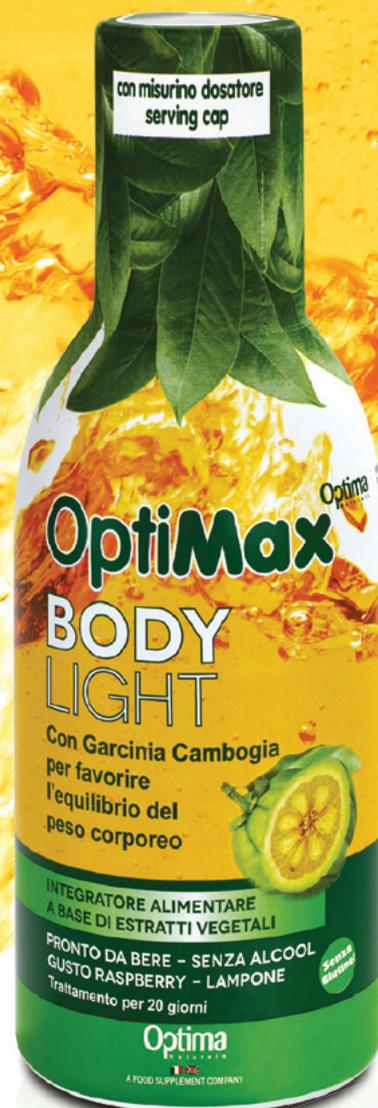
ORA IL TUO PESO È COME LA NEVE CHE SI SCIoglie AL SOLE.

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

Optimax BODY LIGHT è il primo integratore alimentare pronto da bere a triplice azione che grazie ai suoi estratti tutti naturali, titolati a garanzia di una naturale efficacia, quali: **Garcinia Cambogia, Caffè Verde, Tè Verde, Pompelmo e Fagiolo Bianco**, attiva il metabolismo, brucia i grassi in eccesso e rallenta l'assorbimento dei carboidrati. Non farti trovare impreparata quando il sole metterà in risalto la tua linea, un aspetto giovanile e una pelle tonica faranno apparire il meglio di te.

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

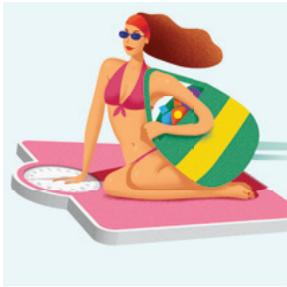
In Farmacia, Erboristeria e Parafarmacia
Tel 0331.799193 - www.optimanaturals.net



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.



Agosto 2016 numero 172



LE RUBRICHE

- 4** **La tua guida**
Questo il cammino per raggiungere i tuoi obiettivi
- 6** **L'editoriale di Raffaele Morelli**
Risveglia la passione: riempi il senso di vuoto e vinci la fame emotiva
- 8** **Raffaele Morelli risponde ai lettori**
Ti serve uno sguardo nuovo per liberare la vera te stessa
- 11** **Le news dalla scienza**
- 96** **Consigli di lettura**
- 97** **Il tuo shopping**

SIAMO AL TUO FIANCO

- 16** **Medicina e dimagrimento**
Adolescenza e dieta - Scorciatoie pericolose
- 18** **Intestino e sovrappeso**
Reazioni all'integrale
- 20** **Dimagrimento e cure naturali**
Difficoltà a sentirsi sazi
- 22** **I consigli nutrizionali**
La frutta sotto l'ombrellone

PSICHE

- 26** **Il tema del mese**
La super-vacanza dimagrante
- 32** **Il test**
Sai riempire la valigia di "pensieri magri"?
- 36** **Il corpo parla di te**
L'irresistibile voglia di cibi salati



40 **LO SPECIALE DI AGOSTO**
La magica dieta del limone

52 **SOTTO LALENTE**
Alghe: la forza del mare al tuo servizio

ALIMENTAZIONE

- 58** **La parola alla scienza**
Il crudo che drena e depura
- 62** **La scelta giusta**
Rinunciare al gelato non serve!
- 66** **Il tuo alleato di agosto**
Prova costume: per fortuna c'è la garcinia
- 69** **I piatti a confronto**
Il fritto di pesce non è un piatto proibito
- 74** **Meglio bio**
Passion fruit: quando il dolce non è peccato
- 76** **Le schede di Dimagrire**
Condisci leggero. Usa l'aceto

79 **AGENDA BRUCIAGRASSI**
La dieta del sole

BENESSERE

- 90** **Il tuo fitness**
Summer ball Gym
- 93** **Dimagrire con lo sport**
A spasso con il Sup
- 94** **Il rimedio cosmetico**
Via i cuscinetti con il "cupping"

LA TUA GUIDA PER *Dimagrire*

Questo il cammino per raggiungere i tuoi obiettivi

UN PASSO DOPO L'ALTRO, MA NELLA DIREZIONE GIUSTA.
TI INDICHIAMO LA STRADA PER DIMAGRIRE ED ESSERE COME DESIDERI

PSICHE

Approfitta della vacanza ed esci dai soliti ruoli

La vacanza è il momento più giusto per pensare a te stessa in modo nuovo. Segui i nostri consigli per fare delle tue ferie il miglior bruciagrassi. A pag. 26



ALIMENTAZIONE

Apriti alle novità. Cibo crudo? Sì, grazie!

Poca voglia di stare ai fornelli? Ottimo. Scopri i vantaggi dell'alimentazione crudista. Tanti minerali e vitamine per 24 ore drenanti.

A pag. 58



LO SPECIALE DI AGOSTO

Agisci adesso: fai subito la magica dieta del limone

Quando si vuole qualcosa, è bene agire prima possibile per ottenerlo. E se quello che desideri è perdere peso, ecco una soluzione super rapida per vedere in fretta i primi risultati. Protagonista, il limone: un frutto ricco di principi attivi snellenti, da sfruttare a tavola e non solo.

A pag. 40

ALLEATO

Fatti aiutare: la garcinia rende tutto più facile

In certe occasioni, un aiuto è più che gradito. Ecco perché questo mese ti parliamo della garcinia, un integratore utile a rendere più efficace la tua dieta.

A pag. 66



PIATTI A CONFRONTO

Liberati dai falsi miti: il fritto non fa ingrassare

Ma chi l'ha detto che se sei a dieta il fritto è vietato? Basta saperlo fare nel modo giusto e avrà meno calorie di un piatto di caprese. Non ci credi? Leggi come. A pag. 69



di Raffaele Morelli

Risveglia la passione: riempi il senso di vuoto e vinci la fame emotiva



SI CHIAMA "EMOTIONAL EATING": È IL BISOGNO DI MANGIARE PER SCACCIARE LE SENSAZIONI NEGATIVE. COSÌ FA MARISA. MA IL CIBO NON PUÒ CONSOLARCI, NÉ ELIMINARE LA TRISTEZZA O COLMARE LE ASSENZE. QUESTO LO FANNO SOLO LE IMMAGINI

«È come se dentro di me ci fosse un vuoto, la sensazione che mi manca qualcosa, come una tristezza, non saprei dire. Ma, ogni volta che provo questa sensazione di mancanza, mi metto a mangiare». Questo fenomeno che Marisa (38 anni) descrive molto bene è quello che gli anglosassoni chiamano "emotional eating", che tradotto significa il mangiare emozionale e che noi chiamiamo la "fame emotiva". Più abitualmente diciamo, sbagliando, fame nervosa, ma non dipende da un cattivo funzionamento del nostro sistema nervoso o dal cervello. Spesso per uscire dalla sensazione di vuoto che ci infastidisce finiamo per cercare un cioccolatino, una caramella, un cibo dal sapore forte, come se il sapore forte ci distraesse dalle sensazioni spiacevoli del vuoto, del sentimento della mancanza di qualcosa. Alice (43 anni) segnala come Marisa la stessa propensione al cibo quando avverte un sentimento di mancanza, di solitudine...

«Mi viene un vero attacco di fame quando aspetto qualcuno e ritarda. La sera i ragaz-

zi fanno tardi, io li aspetto, non arrivano, sento una frustrazione e incomincio con qualche caramella, poi un gelato, poi una bibita...». Da cosa nasce questa propensione a mangiare quando ci sentiamo soli? Si tratta, secondo alcuni ricercatori, del bisogno di compensare la mancanza dell'altro, di chi non c'è, con qualcosa che assomigli al nutrimento primordiale dell'infanzia, come il latte, che abbia la stessa dolcezza. Fondamentalmente in ogni cibo che assumiamo c'è la figura materna che ci nutre. È come se dicessimo: "Mi sento sola, ho bisogno di una 'madre' che mi dia qualche carezza, che mi faccia sentire l'affetto". Quando intorno a noi non c'è nessuno, il Vuoto viene colmato dal cibo. Secondo Claire Farrow, una psicologa anglosassone, un errore che hanno fatto con noi i nostri genitori e i nostri nonni è stato quello di consolarci con i cosiddetti "cibi buoni". Quante volte la mamma ci ha detto: "Sei stato bravo, ecco un bel gelato". Questi messaggi finiscono per farci sentire l'autostima solo quando arrivano i cibi dolci, che vengono vissuti come un premio e inconsciamente

diventano dei compagni di viaggio per alleviare le emozioni negative, come il senso di vuoto o la mancanza di qualcuno. Spesso i bambini si annoiano o capita che sono tristi: puntualmente vengono somministrati loro “cibi consolatori”, che finiscono per creare la dipendenza dai dolci ogni volta che si sentono giù. Anche i sapori forti, che vengono da patatine o popcorn, finiscono per creare un legame affetti-cibo che può ripercuotersi sulla nostra psiche nel futuro. Diventiamo grandi e si deposita in noi l'idea che certi alimenti ci consolino, mandando via la sensazione di vuoto. Bisogna rompere questo circolo vizioso: quello che mangiamo non risolve i disagi che proviamo. Mai. È un'illusione... Quando ci arriva la sensazione di vuoto dobbiamo fare il contrario: allontanarci dal cibo! Uscire di casa, fare telefonate a chi ci fa sentire a nostro agio, disegnare, fotografare... fare cose in cui ci perdiamo. Mai e poi mai cercare nel cibo il rifugio, la soluzione al senso di vuoto. E poi immaginare che il vuoto sia un nostro

amico: chiudere gli occhi e vederlo col volto di un amante e desiderare la sua presenza. Il desiderio è l'antidoto migliore per la sensazione di vuoto, per colmare le mancanze. Il vuoto si sazia con le Immagini, mai con i dolci. Fateci caso: un cioccolatino non basta, due nemmeno, si comincia con un dolce e non si sa quando e dove si finisce. I cibi consolatori finiscono per scatenare sensi di colpa che, a loro volta, vengono compensati con altri dolci. Bisogna interrompere subito la catena affetti-cibo. “Ho sentito il vuoto e fa parte di me. Io amo la mia tristezza”. A una mia paziente, quando era triste e correva a mangiare, ho consigliato di vedere la tristezza come una donna attraente che le piaceva tanto: «Provi a immaginare di sposarla...». Così la mia paziente immaginava il vestito del matrimonio, immaginava la scena ed entrava in un altro mondo. Dopo le immaginate la sensazione di vuoto se ne andava e anche la fame emozionale. Il cibo non ci consola, le immagini sì. ■

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



Ti serve uno sguardo la vera te stessa

CONCENTRARE LA TUA ATTENZIONE SOLO SUI TUOI DIFETTI O SULLE COSE CHE DETESTI DI TE NON AIUTA A DIMAGRIRE. MEGLIO CAMBIARE PUNTO DI VISTA. COME? ECCO IL PERCORSO DA INTRAPRENDERE. IN 6 FACILI MOSSE



***H**o 45 anni, un marito, una figlia e 15 chili in più. Sono in sovrappeso e ho tutte le caratteristiche delle persone in sovrappeso: piena di doveri, vuota di piaceri, ipercritica verso di me, vittima di sensi di colpa, ansiosa e anestetizzata dal grasso che ho addosso e che, è doloroso riconoscerlo e ammetterlo, è come una corazza con la quale nascondo la vera me. Una "me" che non conosco più. Non è semplice, dopo un'intera vita spesa a cercare di soddisfare e compiacere gli altri, capire cosa piace e fa stare bene me, ma vorrei provarci. Da dove posso iniziare e qual è il percorso che devo intraprendere? Irene*

Se si cambiano lo sguardo e la mentalità, le cose che non sono capitate in vent'anni possono accadere in pochi giorni. Tu scrivi, cara Irene, che il tuo sovrappeso "fa da corazza", nascondendo la vera te, ma occorre ricordare che la vera Irene non è mai andata via... è sempre stata lì con te. Molti pazienti mi dicono: «Mi sono persa», «Non trovo più me stessa», ma in tutti i casi è solo un problema di sguardo. Come per te che vedi solo l'Irene vittima di sensi di colpa, ipercritica, ansiosa, compiacente verso gli altri. Questo è solo un punto di vista, tra l'altro molto pericoloso perché quando di noi ci limitiamo a cogliere solo i difetti o le cose che non vanno o che non ci piacciono puntualmente ingrassiamo.

Allora, ecco il percorso da intraprendere.

- 1 Alla mattina, quando ti trovi da sola in bagno, accarezza il tuo corpo, guardalo allo specchio e non criticarlo.
- 2 Non crucciarti se sei ingrassata, ma indossa comunque il tuo vestito più bello e scegliilo con attenzione. E ricorda: mai uscire di casa di corsa e senza trucco, meglio puntare la sveglia un po' prima.
- 3 Immagina di essere guardata, ammirata e di piacere a qualcuno. Il solo fatto di sentirsi desiderata attiva mediatori cerebrali che bloccano il centro della fame.
- 4 Nell'arco della giornata chiudi gli occhi e fantastica avventure e viaggi sognando di essere in un altro tempo, in un altro spazio e in un altro mondo.

nuovo per liberare

- 5 Elimina tutti i pensieri attinenti al reale, come figli, marito, le persone che incontri. La mente troppo collocata sul reale fa ingrassare, per questo la fantasia è un potente dimagrante.
- 6 Cerca più volte al giorno di annusare il profumo che ti piace. L'olfatto appartiene al "regno del sottile" che si colloca agli antipodi del sovrappeso. Anche l'attività fisica, come la palestra, va fatta in uno stato sognante, immaginando di essere una Dea o un guerriera, non un automa che solleva pesi o corre sul tapis roulant. Questi sono tutti esercizi che modificando lo sguardo e il modo di vedere se stessi ci fanno dimagrire. ■

**Cambiare
il modo di guardare
la realtà, cambia
la realtà. Così quello
che non è accaduto
per vent'anni
può capitare
in pochi giorni**



La nuova rivista
delle EDIZIONI RIZA

GRANDE NOVITÀ

In edicola dal 30 luglio



IL NUOVO NUMERO

Come vincere i dolori articolari

- L'artrosi colpisce anche i giovani?
- Antidolorifici: quali sono i più efficaci e quali gli effetti collaterali?
- Le infiltrazioni: sono davvero utili?
- Il riposo aiuta le articolazioni?
- Quali sono gli sport più indicati?
- Contro il dolore: meglio il caldo oppure il freddo?
- Esistono sostanze che rigenerano la cartilagine?
- L'agopuntura funziona?
- È vero che alcuni cibi peggiorano l'infiammazione?
- Fisioterapia: quali sono le tecniche più innovative?

È la nuova pubblicazione Riza, che ti aiuta ad acquisire tutta la conoscenza necessaria per scegliere 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.

Dimagrimento assicurato se ogni tanto **trasgredisci**

BASTA SENSI DI COLPA SE AL SABATO TI REGALI UNA SERATA IN PIZZERIA O SE DOMENICA SALTA IL CONTO DELLE CALORIE. LO DICE LA RICERCA: COSÌ NON CI SONO PIÙ CIBI VIETATI ED È PIÙ FACILE PORTARE AVANTI NEL TEMPO UN REGIME ALIMENTARE CONTROLLATO



Ogni tanto trasgredire alla dieta fa bene. Al morale, ma anche alla linea. Lo confermano molti studi, tra cui quelli condotti presso l'Obesity Prevention Center dell'Università del Minnesota, che suggeriscono che uno "stop" alla dieta ipocalorica, purché temporaneo e programmato, porta più benefici che rischi sulla bilancia. Il perché è intuitivo: una dieta così concepita risulta meno penalizzante e più semplice da portare avanti nel tempo; inoltre la "trasgressione", pianificata fin dall'inizio, non innesca sensi di colpa, restrizioni punitive e inevitabili ulteriori trasgressioni. In pratica grazie ai pasti liberi, è possibile concedersi una fetta di torta o un trancio di pizza con animo tranquillo. In questo modo non si penalizza la gola né si produce la sensazione di aver fatto tanti sforzi invano; la motivazione non viene intaccata e i risultati sono migliori. Segue questa filosofia anche la cosiddetta dieta "stop and go", un regime alimentare in cui occorre controllare calorie e abbinamenti alimentari, ma che prevede anche dei pasti o dei giorni in cui non bisogna tenere conto delle calorie e si può mangiare, se non proprio tutto, perlomeno quanto sarebbe lecito in una dieta normocalorica. ■

NOTIZIE IN BREVE

L'erba mate brucia il grasso

L'erba mate è una pianta sudamericana dagli effetti tonici simili a quelli di tè e caffè, di cui si studiano da tempo le proprietà stimolanti del metabolismo. Una ricerca della Chonbuk National University Medical School, in Corea, ha impiegato estratti di erba mate in persone in sovrappeso, giungendo alla conclusione che la pianta aiuta a ridurre grasso corporeo e girovita.



In linea con la dieta vittoriana

La dieta mediterranea è una delle migliori al mondo, ma non è l'unica che assicura salute e linea; tra gli stili alimentari che aiutano a rimanere in forma, si segnalano ad esempio quello giapponese e quello "nordico". A questi si è aggiunta di recente la dieta vittoriana, che si ispira all'alimentazione inglese della seconda metà dell'Ottocento. La caratterizzano crescione, cipolle, topinambur, mele, aringhe e tanti altri cibi ricchi di fibre, vitamine e grassi buoni, preziosi per il benessere.



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



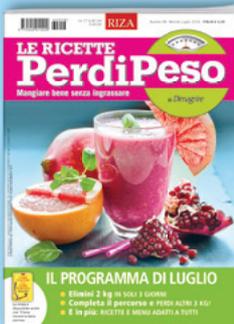
Una cura vincente per la
salute di tutta la famiglia



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 oppure inviando i dati a mezzo fax al numero 02/58318162
- Bonifico bancario iban: IT34A052160161700000010302 (specificare la causale).

DIVENTA NUTRIZIONISTA DI TE STESSO con *Alimentazione Naturale*



In ogni numero:

Rigenerati con i cibi del mese

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

A scuola di alimentazione

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

Cultura e nutrizione

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

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

IN TUTTE LE EDICOLE

VUOI PERDERE PESO? SIAMO AL TUO FIANCO

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



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

Questo mese parliamo di...

- Mia figlia è fissata con il peso: è troppo giovane per una dieta? P. 16
- Io non mi sento mai sazia: c'è un rimedio che mi aiuti? P. 20
- Molti chili in più. Mi hanno proposto dei farmaci, ma... P. 17
- Sotto l'ombrellone tanta frutta. Ma non dimagrisco, anzi! P. 22
- Scelgo tutto integrale, però il mio intestino si ribella P. 18

ADOLESCENZA

Mia figlia è fissata con il peso: è troppo giovane per una dieta?



Risponde il dottor

Gabriele Guerini Rocco

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

“

Buongiorno,
mia figlia ha quasi 15 anni ed è

ossessionata dal peso. È alta 1.60, pesa 56 kg e, come me, è di costituzione abbastanza robusta. Inutile dire che per me è perfetta così com'è, ma lei soffre moltissimo il confronto con le compagne di classe più magre e mi chiede in continuazione di portarla da un nutrizionista per iniziare una dieta. Le ho sempre detto no, ma ormai farle mangiare un piatto di pasta è un'impresa... Mi chiedo se dovrei assecondarla. È troppo piccola per seguire una dieta?

Laura

Prima di tutto bisogna guardare i dati oggettivi. Per la sua età, tua figlia è in una condizione di assoluta normalità rispetto a peso e altezza (una valutazione effettuata tramite i percentili di crescita staturico-ponderale), però può apparire più robusta. Nel suo caso ciò dipende evidentemente da fattori familiari, visto che scrivi di avere le stesse forme: è bene comprendere che la propria costituzione è scarsamente modificabile. Accettarla è necessario e alimentarsi correttamente è il modo per essere al proprio meglio, sebbene non proprio filiformi. Anche perché intraprendere diete ipocaloriche a scopo dimagrante non cambierebbe le cose: questi regimi alimentari sono indicati solo in presenza di sovrappeso o obesità.



Educazione alimentare

L'età giusta per imparare a mangiare

L'adolescenza è un periodo molto delicato sul piano psicologico: la trasformazione corporea e la costituzione della propria identità psichica vanno di pari passo. Nel cammino che la attende, tua figlia imparerà ad accettare i tratti fisici che fanno parte della sua costituzione e che quindi non può cambiare. Ma il consulto di un nutrizionista può comunque esserle molto utile. Non tanto per definire una dieta dimagrante, ma proprio per prendere consapevolezza dell'importanza di un regime alimentare sano e bilanciato (e delle conseguenze che questo ha sullo sviluppo prima che sulla linea) e per imparare a correggere eventuali errori che, negli anni, potrebbero davvero portare a un aumento di peso o a problemi nella sua gestione.

SCORCIATOIE PERICOLOSE

Molti chili in più. Mi hanno proposto dei farmaci, ma....



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, sono in preda allo sconforto e vi scrivo per un consiglio sincero. Mi chiamo Ornella, ho 39 anni e sono in sovrappeso di 33 chili. Dopo anni ho riconosciuto di avere un problema e ho accettato di rivolgermi a uno specialista, che mi ha subito detto che con "un sovrappeso così grave bisogna intervenire con una cura a base di anoressizzanti". Ma l'idea di prendere farmaci non mi è mai piaciuta. È davvero l'unica alternativa?

Sonia



Convengo sul fatto che il tuo può essere definito un sovrappeso grave ma credo che, proprio per questo, si debba pensare a una strategia più articolata per perdere peso e soprattutto per non riprenderlo più. Fra 33 chili di meno sarai un'altra persona o avrai ritrovato te stessa ma, in ogni caso, sarà un percorso lungo. C'è spazio in questo percorso per i farmaci anoressizzanti? Francamente penso di no. Devi perdere peso, certo, ma contestualmente devi acquisire strategie per non ingrassare più e questo è proprio ciò che l'anoressizzante non dà. Finché lo prendi funziona, poi cessa il suo magico effetto e ti lascia di nuovo esposta alle tue fragilità alimentari, da cui non avrai imparato a difenderti. Ma non penso ci sia una scorciatoia: servono pazienza, un buon programma di attività aerobica e un buon regime dietetico che ti consentano, giorno dopo giorno, di costruire un nuovo sé.

Un alleato naturale

All'inizio puoi contare sull'estratto di rodiola

Nelle fasi iniziali del tuo percorso puoi aiutarti con qualche integratore, ma solo per brevi periodi e su consiglio medico. Nei momenti in cui la fame si fa sentire, può esserti utile *Rhodiola rosea*, che ha l'invidiabile funzione di migliorare il metabolismo dei lipidi e in più riduce l'appetito (300 mg di estratto secco, una compressa prima dei tre pasti principali). Anche il tè verde è un valido aiuto, perché contiene sostanze che aumentano i processi termogenici: puoi berne 2-3 tazze al giorno.

EFFETTI COLLATERALI

Scelgo tutto integrale, però il mio intestino si ribella



Risponde la dottoressa

Pamela Scarlata

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



Buongiorno,

alcune amiche mi hanno parlato dei benefici dei cibi integrali e leggo continuamente che è bene evitare i cibi troppo raffinati. Detto, fatto. Ho sostituito tutti i cereali che di solito consumavo con l'equivalente grezzo. Dopo una settimana il mio intestino era totalmente sottosopra! Andavo in bagno spessissimo. "Effetti collaterali" che le mie amiche non hanno mai provato. Dove ho sbagliato? Specifico che non ho alcuna intolleranza alimentare.

Milena

Risvegliare l'intestino e superare stitichezza e gonfiori sono obiettivi terapeutici che in effetti si possono raggiungere grazie ai prodotti integrali. Ma bisogna fare attenzione in fase di acquisto ed essere coscienti di alcune differenze basilari.

Guardati dai "falsi amici"

Le farine integrali più vendute, però, non sono affatto pure! Quelle che si trovano in commercio sono farine raffinate

a cui viene aggiunta della crusca o farine integrali ottenute tramite mulino elettrico. Nel primo caso viene trattenuta una percentuale di fibra insolubile non digeribile, nel secondo invece il chicco di grano è schiacciato in maniera disomogenea e nel prodotto finale ci sono accumuli di crusca e altre parti di soli amidi. Il risultato in entrambi i casi è un forte stimolo della peristalsi. Il che può inizialmente giovare a chi è stitico, ma ad altri può creare problemi.

La tua strategia

Opta per farine macinate a pietra e procedi un poco alla volta

La dicitura "integrale" sulla confezione non è sempre una garanzia. Controlla sulla lista degli ingredienti che la farina integrale non sia in realtà una somma di farine di origine diversa. Ti consiglio di prediligere prodotti con farina integrale pura macinata a pietra: il chicco di grano è triturato omogeneamente, così viene preservato il suo valore nutritivo. Per evitare effetti indesiderati, infine, inserisci gli alimenti integrali nella tua dieta gradualmente, soprattutto se non sei abituata a mangiarli.





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 - 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.**

CATTIVE ABITUDINI

Io non mi sento mai sazia: c'è un rimedio che mi aiuti?



**Risponde
la dottoressa**

Cristina Molina

medico omeopata.

Puoi contattarla presso:

Centro Riza di Dimagrimento

Olistico Milano - tel. 02-5820793

dimagrire@riza.it

“

Buongiorno,

sono attenta alla linea e, quindi, anche alla composizione dei miei pasti: cerco di bilanciare proteine, carboidrati e grassi, senza esagerare con le porzioni ma mangiando quanto basta a sentirmi sazia. O almeno così dovrebbe essere. In effetti quando mi alzo da tavola mi manca sempre "un qualcosa", così finisco sempre per spizzicare. Sono molto golosa e adoro i dolcetti. Fosse anche solo un cioccolatino (ma poi diventano due, tre, quattro...) devo mangiarlo: altrimenti non mi sento a posto. So che non ha niente a che fare con la vera fame, ma è solo un capriccio, credo. C'è un rimedio per spegnere questa "finta" voglia di dolce, che a lungo andare pesa sulla bilancia?

Clara

Cara Clara, è frequente, per diversi motivi, che la conclusione di un pasto sia sinonimo di dolce. Soddisfare questa abitudine la rende un comportamento quasi automatico. Esistono però diversi rimedi omeopatici che possono aiutarti.

Contro le "voglie"

Argentum nitricum, cioè il nitrato d'argento, agisce sia sull'apparato digerente che sul desiderio di dolci: è indicato per soggetti molto dinamici, frettolosi e abituati a consumare i pasti velocemente. Si assume alla 9 CH, tre granuli due volte al giorno. Se il tuo "punto debole" è il cioccolato, invece, Antimonium crudum (trisolfuro d'antimonio) fa al caso tuo. Questo rimedio è infatti utile in caso di disturbi digestivi e per controllare il desiderio di dolci, in particolare quelli a base di cacao.



Lontano dai pasti

In tuo soccorso i granuli di *Anacardius orientalis*

Se il desiderio di dolci si presenta lontano dai pasti, magari associato ad una sensazione di vuoto allo stomaco, scegli invece *Anacardium orientalis*. È un rimedio vegetale appartenente alla famiglia delle Anacardiacee e preparato a partire dal frutto essiccato: contribuisce a regolare l'appetito e la golosità. Si assume alla 9 CH, tre granuli prima dei due pasti principali: per un risultato efficace, prendili intorno alle 10 e intorno alle 17.

Bere sano per mantenersi in linea

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 circolatorio, 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.



Con acqua e magnesio in forma anche d'estate!

Una dieta equilibrata ricca dei cibi dell'estate e l'assunzione di circa 2 litri di acqua al giorno ti consentono di ritrovare la silhouette ideale. E se a queste abbinati anche l'attività fisica, raggiungere l'obiettivo sarà più facile. Perché linea e salute si conquistano prima di tutto con un corretto stile di vita!



I 10 SUPERCIBI ANTI PANCIA DI AGOSTO

Uova



Consumare fino a 4 uova a settimana contribuisce a bruciare più calorie e nutrire la massa magra.

Cetrioli



Poveri di calorie e diuretici, sono anche una buona fonte di fibre se mangiati con la buccia.

Yogurt



Fino a 300 g al giorno arricchiscono il corpo di calcio snellente e di vitamine del gruppo B anti fame.

Banane



Sono tra le migliori fonti di potassio e forniscono anche fibre detox. Puoi mangiarne 100 g a porzione.

Semi di finocchio



Anti gonfiori addominali, hanno anche proprietà diuretiche. Masticane un pizzico più volte al dì.

Anguria



Un frutto estivo drenante e diuretico, fonte di vitamine e potassio, puoi mangiarne 100-150 g a merenda.

Salmon



Con proteine che stimolano il metabolismo e Omega 3 anti pancia, mangiane 150 g 2 volte a settimana.

Cereali integrali



Insieme ai legumi, ai vegetali a foglia verde e al cacao, sono una buona fonte di magnesio e fibre.

Olio



Ottima fonte di grassi buoni e di vitamina E antiossidante, usane fino a 3 cucchiaini al giorno.

Acqua



Una buona idratazione è alla base della salute e contribuisce a mantenere o raggiungere il peso forma.

8
bicchieri
al giorno

CALCIO

MAGNESIO

POTASSIO

VITAMINE

FIBRE

Per evitare gli accumuli di grasso nella zona addominale occorre consumare più fibre (cereali integrali, verdure e frutta), ma anche più magnesio, calcio, potassio e vitamine, che puoi trovare nei cibi qui a lato indicati.



Acqua LINDOS Terme di Bognanco www.bognanco.net - info@bognanco.it
tel. +39 0324 234109 - 800 126453. Puoi trovare l'acqua LINDOS in farmacia, parafarmacia, erboristeria.

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

FRUTTOSIO

Sotto l'ombrellone tanta frutta. Ma non dimagrisco, anzi!



Risponde la dottoressa

Laura Onorato

farmacista e nutrizionista biologa.

Puoi contattarla presso:

Centro Riza di Dimagrimento

Olistico Milano - tel. 02-5820793

dimagrire@riza.it

“

Gentile nutrizionista,

nelle mie giornate in spiaggia sto mangiando molta frutta (più del solito), non solo come spuntino ma al posto del pranzo. Mi sembra un modo per tenermi leggera, evitando focacce o panini e in più è molto fresca e comoda. Però a volte noto che la pancia si gonfia. Un'amica mi ha detto che non è per nulla una buona soluzione e che così rischio addirittura di ingrassare. Lei cosa ne pensa? Si corrono rischi a mangiare tanta frutta? Ci sono alcuni frutti più problematici di altri, che dovrei evitare? Grazie.

Valentina

Cara Valentina, la frutta è senz'altro benefica: grazie alla grande presenza di fibre è in grado di abbassare l'indice glicemico dell'intero pranzo (o della cena) e modula l'assorbimento dei grassi. Se il frutto contiene vitamina C (le fonti migliori sono ribes, agrumi e fragole) ti aiuta anche ad assimilare meglio il ferro di origine vegetale, altrimenti difficile da "trattenere" completamente, con una miglior ossigenazione dei tessuti che risulteranno meno "spenti".

Il rischio sono le fermentazioni

È però vero, come scrivi, che mangiare troppa frutta può dare luogo a gonfiori addominali e flatulenze. Accade soprattutto ai soggetti predisposti a soffrire di questi problemi, persone la cui flora batterica intestinale fermenta eccessivamente a contatto con gli zuccheri: potrebbe essere il tuo caso. In queste situazioni, è bene non eccedere e consumare frutta solo come spuntino.

Le quantità corrette

Bisogna fare attenzione al contenuto di zuccheri

Se l'obiettivo è non ingrassare, però, è necessario fare attenzioni alle dosi: tutti i frutti contengono zuccheri e in particolare fruttosio, che, se consumato in eccesso, aumenta il grasso viscerale. Per questo motivo in una dieta equilibrata non bisognerebbe mangiare più di tre frutti (o tre porzioni di frutta) da 150 g ciascuno al giorno. Non ce ne sono alcuni più indicati di altri, ma puoi prediligere quelli più ricchi di fibre come ad esempio lamponi, pere, ribes, more, mirtilli, mela (sempre con la buccia), kiwi, pesca con buccia, fragole, albicocche e mango.



Le intolleranze alimentari? Non sono più un problema!



Spesso chi soffre di intolleranze si trova ad avere fastidi derivanti da più alimenti. Diventa, quindi, difficile conciliare il gusto e la tollerabilità in ogni occasione della giornata. Da oggi Cereal Buoni Senza, mette a tavola tutta la famiglia con una nuova linea

di prodotti priva di alcuni ingredienti che possano creare "disturbi o fastidi", senza rinunciare alla tradizione, al gusto e alla praticità: senza glutine, senza lievito, senza olio di palma, ma non solo! Assaggiateli e non sentirete la differenza rispetto ai prodotti tradizionali.

informazione pubblicitaria

L'ESPERTO RISPONDE



Anna Cossovich
Dietista

Che differenza c'è tra celiachia e intolleranza/sensibilità al glutine?

Una persona celiachia ha la mucosa intestinale danneggiata: c'è una reazione autoimmune.

Generalmente il soggetto riferisce una serie di sintomi: disturbi gastro addominali, mal di testa, sensazione di affaticamento, mal assorbimento...

La sensibilità al glutine non provoca danni alla mucosa intestinale (come nella celiachia) e non sono disponibili marcatori per identificare questa condizione.

Ma il soggetto vive gli stessi sintomi. Entrambi i casi, si deve seguire una dieta senza glutine.

Qual è il sintomo più frequente delle intolleranze?

Il gonfiore intestinale è il malessere riferito più frequente, spesso causato da elementi come lievito, frumento, latticini, e certi tipi di fibre.

E' consigliato ridurre il consumo di questi elementi in settimana e preferire alimenti naturalmente "senza" o studiato appositamente.

In Farmacia e nella Grande Distribuzione Organizzata e rimborsabili dal Servizio Sanitario Nazionale

Per informazioni e suggerimenti chiama **800-018124** o visita www.prodotticereal.it

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.



Grande novità! In tutte le edicole



9 772499 813003 > 6 0 0 0 1 >
POSTE ITALIANE S.P.A. SPED. IN AB. POST. - DL 350/2003 (CONV. IN L. 27/02/2004 N°42) ART. 1, COMMA 1, LETT. B)

RIZA Bimestrale Luglio/Agosto
Numero 1 - € 4,90

Nuovo

Dimagrire extra

BRUCIA IL GRASSO con il **MAGNESIO**

**È IL MAGICO MINERALE DIMAGRANTE
CHE RIATTIVA SUBITO IL METABOLISMO
E TI SGONFIA LA PANCIA**

**PERDI PESO
IN 7 GIORNI**

**In più il magnesio è antiage,
attiva il cervello e l'intestino,
rinforza i muscoli e le ossa**

**GLI ALIMENTI CHE NE
CONTENGONO DI PIÙ** | **LE RICETTE E I MENU
PER FARNE SCORTA**

Perdi peso sfruttando le virtù del magnesio: scioglie i grassi,
spegne la fame nervosa e snellisce il girovita

[PSICHE]

Pensa magro

Così trasformi
le tue ferie
**in un vero
bruciagrassi**

La meta da scoprire durante quest'estate? Una nuova te stessa. Un viaggio carico di emozioni, per il quale non devi neppure prenotare

P. 26



IL TEST

Sai riempire la valigia di "pensieri magri"? a pag. **32**

IL CORPO PARLA DI TE

L'irresistibile voglia di cibi salati a pag. **36**

La super-vacanza dimagrante

È LA MENTE LA CHIAVE
PER PERDERE PESO
E MAI COME IN FERIE
HAI LA POSSIBILITÀ
DI ATTIVARE I SUOI
POTERI DIMAGRANTI.
MA ATTENTA A NON
SBAGLIARE!



Usa i giorni lontano
dal lavoro per scoprire
lati nuovi di te.
Più ti sposti da quella
che pensi di essere, più
riaccendi entusiasmo
e gioia di vivere,
potenti antifame

C'è un tempo per la prova costume
e un tempo per riempirlo fino a
scoppiare. Per molti purtroppo è
così: tanti sforzi per ritrovare la linea prima
delle vacanze e poi in quei giorni ci si lascia
andare perché "almeno in vacanza voglio

Il rischio da evitare

*In due settimane
ho messo su 4 chili!
Cosa ho sbagliato?*

Il segreto da svelare

*Mi sono divertita come
non era mai successo.
E ho pure perso peso!*

essere libero!”. Risultato: si torna ingrassati. Ma almeno ci si è divertiti, direte voi. Sembra di no: le ricerche sostengono che, contrariamente alle aspettative, lo stress in vacanza non diminuisce, ma aumenta! I motivi: convivenze forzate coi parenti, sedentarietà e soprattutto noia. Eppure c'è un modo per mettere d'accordo forma fisica e riposo, piacere di sentirsi liberi e linea: fare della vacanza un'avventura per la mente. Usarla per scoprire cose nuove, soprattutto di se stessi. Ne abbiamo un grande bisogno, almeno a giudicare da questi esempi.

Cinque tipi da non imitare

Il primo esempio è Marta, 30 anni, due figli e un sacco di parenti. Da sempre la sua “famiglia allargata” fa le vacanze in campeggio. Si spende meno e si sta a contatto con la natura. Chi può, perché Marta sta

Continua a pag. 28 >

Così raggiungi i tuoi traguardi

- 1** Stupisci te stessa: smetti di fare la “solita” e sperimenta nuovi modi di essere e pensare
- 2** Evita di creare una nuova routine via dalla città: niente obblighi ma la tua indipendenza da riscoprire
- 3** Non pensare di doverti riposare: la vacanza serve davvero solo se ti fa venir voglia di fare di più

Più la testa è piena di zavorre, più il corpo si riempie e si fa pesante. Che fare allora? Svuotare!

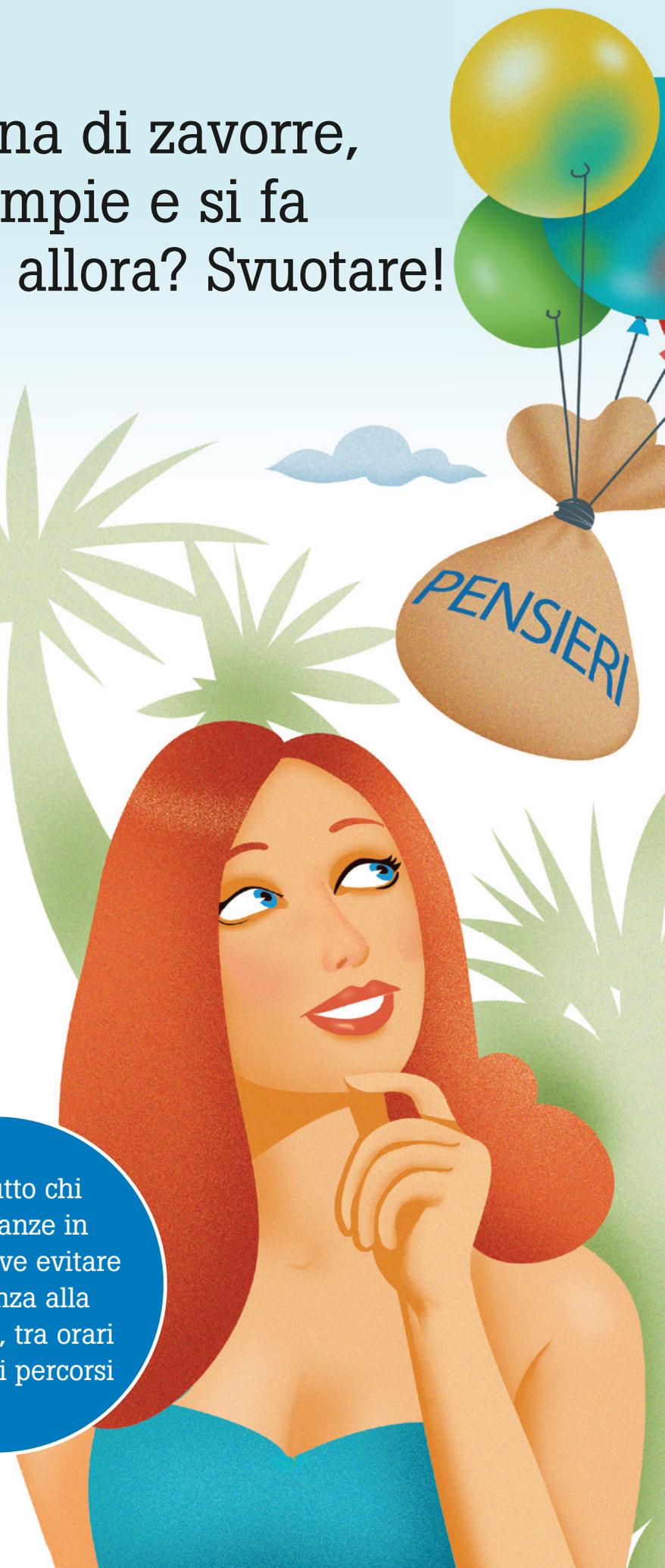
> Segue da pag. 27

soprattutto ai fornelli. Da quando arriva a quando parte il tempo lo passa a cucinare, assieme a sua madre e alle sorelle, per figli, nipoti, cognati, cugini, zii e nonni. Pranzi e cene luculliane, non ci si fa mancare niente. E quando non cucinano, le donne stanno a riposare sotto gli alberi e a fare pettegolezzi. Sempre gli stessi: tradimenti, matrimoni, malattie, dicerie su figli di conoscenti, racconti di paese insomma. Non è strano che ogni anno Marta torni a casa con 5 chili in più.

Trasgressione a mezzo servizio

Adele invece è l'esatto contrario di Marta: l'unica cosa che hanno in comune è l'età. Adele è single, va in vacanza da sola e ha un'altra idea di divertimento: rompere tutti gli schemi, violare i tabù, fare quello che per tutto l'anno non può fare perché la vita di città, la carriera, i ruoli lo impediscono. In vacanza tutto è permesso. La sua passione sono le discoteche e in estate ne fa una scorpacciata. Non solo di quelle, anche di aperitivi. Cinque o sei spritz a sera. Che a fine vacanza fanno esattamente 3 chili in più.

«Ma tanto in inverno sto a stecchetto». Già, ma il corpo non è una fisarmonica: quello che ti riesce a 20 anni, a 30 non riesce più. Così ogni anno qualche chilo rimane lì. E se Adele non capisce che i tabù se li crea da sola e che questa finta trasgres-



Soprattutto chi
fa le vacanze in
famiglia deve evitare
la tendenza alla
ripetizione, tra orari
fissi e soliti percorsi

TROVI PIÙ
RIVISTE
GRATIS

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

Strategia di alleggerimento

Non ci sono scelte obbligate: meno ti imponi, più fai volare l'energia e anche il metabolismo

Assolutamente da evitare è l'idea della vacanza punitiva, secondo cui per dimagrire si deve rinunciare al divertimento e al piacere. Tutto il contrario: si deve rinunciare a finti piaceri che in realtà, senza ammetterlo, viviamo come obblighi sociali. Tipica la passeggiata serale con le solite persone "perché sono amici, non possiamo dire di no", quando in realtà più che trite banalità non si riesce a dire e solo un gelato con panna può dare una scossa e far uscire dal torpore quel lento andirivieni sul lungomare. O imporsi il villaggio vacanze perché "così il bambino si diverte e io posso riposare", per poi scoprire che riposare stanca terribilmente, mentre sarebbe più rigenerante un faticoso viaggio all'estero per vedere e imparare cose nuove. Ecco, questi doveri "impaludano" la mente e spingono a compensare col cibo. Alleggerirsi significa prima di tutto smetterla di imporsi relazioni pesanti e scelte obbligate.

sione è un gioco pericoloso, non è difficile immaginare come andrà a finire: diete e frustrazioni.

La routine che ti spegne

Lucia, col marito e i figli, da 10 anni fa le vacanze nello stesso posto: una casa al mare in affitto che "ferma" per l'anno successivo. Stile stessa spiaggia, stesso mare. Potrebbe sovrapporre un anno con l'altro e non ci sarebbero differenze. A parte un deciso aumento ponderale, da un anno con l'altro.

E se resti in città

L'avventura è già qui

Non tutti vanno in vacanza. Quelli che restano in città, per necessità o scelta, possono approfittare del deserto cittadino per nutrire l'anima del cibo più rinvigorente: l'inconsueto. Sono gli schemi mentali rigidi che ci obbligano a cercare nel cibo una consolazione emotiva. L'inconsueto è la chiave per smontarli. Il silenzio dove prima c'era il caos, la libertà dove prima c'erano le convenzioni: la città in estate offre mille occasioni per sperimentare un nuovo modo di guardare le cose. Approfittane!

Perché in vacanza Lucia mangia. Tutto. Del resto ci vuole un po' di fuoco, nella vita. E ci vuole sì, quando la vita inizia a somigliare al percorso di un tram, ogni giorno sempre lo stesso.

La voglia di controllo

E poi c'è Sandra che si porta in vacanza la casa, tra bauli e valigie. Non si sa mai, meglio essere pronti a ogni evenienza. Ma questa ansia da ipercontrollo si porta dietro anche una fame atavica. Oltre alle valigie, Sandra riempie anche il suo stomaco. E come lei Marina, che ogni anno pianifica al millisecondo i suoi viaggi! Ma siccome niente può stupirla davvero perché ha previsto tutto in anticipo, ogni incontro è una conferma, non una novità. Che la lascia insoddisfatta. "Tutto qui?" si dice. Una sensazione che cerca di colmare con altre mete, altri obiettivi. Una bulimia che manifesta anche a tavola.

Puoi girare lo specchio

Colpa della vacanza? No: tutte queste vacanze sono solo uno specchio amplificato di atteggiamenti mentali costanti, responsabili di molti dei nostri chili di troppo. Ma possono anche essere il momento di svolta. Un'occasione unica per rompere gli schemi, svuotare la mente dai pesi inutili e ripartire alleggerite! Ecco come fare. ■

Le soluzioni

L'obiettivo non è "staccare" ma ricollegarti a te stessa

DEVI METTERTI IN CONTATTO CON LA TUA ENERGIA PIÙ PROFONDA E AUTENTICA: È LEI CHE TI DÀ LA CARICA PER SBLOCCARE LA BILANCIA

Per dimagrire la mente dev'essere libera: solo così i tuoi veri desideri e istinti possono affacciarsi e prenderti per mano. E solo così l'equilibrio spontaneo del corpo, che mangerebbe solo ciò di cui ha bisogno, non è più offuscato da disagi e conflitti interiori che si traducono in fame emotiva e in abuso di alimenti "per riempire i vuoti". Ecco una guida per iniziare a ripulire la mente.

1 L'occasione per non essere "la solita"

Per prima cosa occorre far tacere la folla di pensieri, opinioni, abitudini mentali, ruoli fissi, convinzioni in cui sei normalmente identificata e che hai portato anche in vacanza: è proprio l'idea che ti sei fatta di te stessa che ti fa ingrassare! Un'idea radicata e difficile da mandar via, che ti porta in una palude energetica coinvolgendo anche il metabolismo, che rallenta e favorisce gli accumuli. Normalmente è complicato prendere le distanze da questa falsa immagine di sé: troppi impegni, doveri, orari, stress. In vacanza è più facile: ti puoi vestire in modo diverso, puoi tirare fuori lati di te che di solito metti da parte, hai più tempo per dedicarti a te stessa o ad attività nuove. Sperimenta, cedi alla curiosità, non restare sui soliti binari. Prova a fare qualcosa che non hai mai fatto, a conoscere persone nuove, a provare nuovi locali, a visitare posti mai visti. Fai attenzione anche a ciò che dici o pensi: basta con le solite frasi fatte, con i soliti modi di ragionare. Chi dice che non puoi reinventarti? Non devi spazzare gli altri, ma te stessa. Più ti sposti dalla "solita" che pensi di essere, più apri breccie per far scorrere nuove energie. E riaccendi l'entusiasmo e la gioia di vivere, i più potenti bruciagrassi.



2 Abitudini e convivenze forzate: come salvare l'indipendenza e la linea

Le abitudini sono una trappola pericolosa: sembrano rassicuranti e protettive, ma col tempo tutto quel girare in tondo ripercorrendo sempre lo stesso percorso diventa una coperta sempre più spessa che strato dopo strato ti avvolge. E siccome gli stati del cervello si trasferiscono nel corpo, il passaggio da una mente abitudinaria al sovrappeso è immediato. Ma attenzione: non pensare che in vacanza non possa accadere. Soprattutto in famiglia è invece facilissimo portarsi dietro la tendenza alla ripetizione, tra orari scanditi col metronomo, routine sempre identica, persino gli stessi litigi con i figli o col

partner e per gli stessi motivi. Anzi di più, perché ora c'è un rischio supplementare: la convivenza forzata. Durante l'anno difficilmente capita di stare assieme 24 ore al giorno. Ora i nodi vengono al pettine. Non perché non ci si vuole bene, ma perché è naturale desiderare i propri spazi e i propri tempi. Se vengono a mancare del tutto, invece che il riposo arriva lo stress. Non rinunciare allora alla tua indipendenza. Occupati di te. Ogni tanto sparisci e fai qualcosa che ti piace. Non lasciare che pranzo e cena siano i soli momenti in cui ti senti vivo e nei quali ti puoi sfogare!

3 La vacanza non serve a riposare ma a innamorarti

Perché il "dolce far niente" tanto desiderato diventa in un attimo noia, da ammazzare con dolci e grassi? Lo capisci se osservi cosa fa il cervello, il centro vitale del tuo essere. Si riposa mai? Si spegne ogni tanto o va in pausa? Certo che no, moriresti all'istante. Fa una cosa diversa: entra nella notte, spegne la coscienza e si getta nell'avventura dei sogni. Si immerge nel silenzio interiore uscendone ogni mattina rigenerato. Il mito del riposo assoluto è deleterio, fa girare a vuoto le energie invece che impiegarle bene e porta solo stanchezza mentale e fastidio. Quello che ti serve è semmai tornare a innamorarti... della vita! Spenditi, consuma tutte le forze facendo qualcosa che ti piace davvero, dimenticandoti di tutto il resto, persino di te. Ecco il segreto di una vacanza davvero vivificante. E dimagrante!

Spegnere i conflitti
interiori e ripulire
la mente è la premessa
per disinnescare la fame.

La vacanza così
può davvero essere
rigenerante

Sai riempire la valigia di “pensieri magri”?

SCOPRI SE VAI IN VACANZA LEGGERA O TI PORTI DIETRO IL SOLITO FARDELLO DI PREOCCUPAZIONI CHE TI FANNO PARTIRE (MA ANCHE TORNARE) PESANTE

di Maria Grazia Tumminello, psicologa e psicoterapeuta

Ti capita di tornare dalle ferie più stanca di quando sei partita? Sposti a settembre la data per iniziare la dieta? Nonostante le aspettative, e alla fine proprio per colpa loro, le ferie ti lasciano più stanca, svuotata, irritabile e in sovrappeso di prima? Non basta cambiare aria o casa per rigenerarsi, bisogna cambiare modo di pensare e passare dalla modalità “routine” a quella “avventura”. È questo il clic che trasforma anche una settimana passata sul terrazzo di casa in un momento magico in cui è possibile rigenerarsi e dimagrire. E tu come vai in vacanza? Scopri se in valigia metti pensieri magri o se ti porti dietro solo quelli ingrassanti.

1 Cosa ti dici, di solito al rientro dalle ferie?

- A. Com'è che sono più stanca di prima?
- B. È ora di darsi una regolata
- C. Ci voleva proprio...

2 La tua vacanza dei sogni

- A. Pensioncina intima, servita e riverita
- B. Crociera di lusso
- C. Un viaggio avventuroso

3 Eccovi nella casa al mare

- A. Pulizie e spesa
- B. Subito in spiaggia!
- C. Che si fa di bello?

4 Sei invitata a un aperitivo in terrazzo, cosa indossi?

- A. Qualcosa di sobrio
- B. Osi una mise un po' sexy
- C. Quello che ti va al momento

5 Quale tra queste attività consideri ideale in vacanza?

- A. Il dolce far nulla
- B. Una festa animata
- C. Una camminata

6 Niente viaggi quest'anno, che si fa?

- A. Grandi pulizie e qualche modifica in casa
- B. Vita sociale e shopping
- C. Ci si rilassa, senza programmi

7 Serata in pizzeria, cosa ordini?

- A. La solita margherita
- B. La più sfiziosa e prima... patatine!
- C. Qualcosa che non hai mai assaggiato prima

Il profilo che ti corrisponde è quello



Pochi bagagli
e tanto desiderio
di farsi stupire:
ecco cosa ti
serve davvero

8 Per un po' ospiti degli amici in vacanza

- A. Fai di tutto per metterli a loro agio
- B. Ne approfitti per uscire e andare in giro
- C. Li lasci liberi di muoversi da soli

9 Cosa non manca mai nella tua valigia?

- A. Farmaci e recapiti telefonici
- B. Abiti e scarpe per tutte le occasioni
- C. Uno o due libri da leggere

10 Qual è il mezzo migliore per viaggiare?

- A. L'auto
- B. L'aereo
- C. Il camper

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

Cambia il ritmo alla vita

Non ci sono orari da rispettare, né cartellini da timbrare: è il momento di seguire solo il tempo che avverti dentro



MAGGIORANZA
di
A

Pensi a tutto e a tutti, poco a ciò che vuoi

Tu e la vacanza

Quest'anno più tempo per te, solo natura, cibo sano, relax... Parti animata da buone intenzioni ma poi ti lasci prendere dai doveri: i bambini reclamano attenzioni, con amici e parenti bisogna fare bella figura... Così finisci per girare come una trottola e dimenticare cosa vuoi, di cosa hai bisogno tu.

L'errore

Inseguì cliché e cerchi di fare contenti tutti. La famiglia deve ritrovarsi, il tour completo dei monumenti va fatto e, se si resta a casa, bisogna approfittarne per i lavori arretrati... Sei centrata su bisogni e aspettative di qualcuno che non sei tu. Per gli altri devi essere perfetta, attiva, sorridente. E addio libertà.

Perché rischi di ingrassare

Mangi senza rendertene conto, per tamponare insoddisfazione e nervosismo: non riesci proprio a rilassarti! Non colpevolizzarti, la fame di cose buone è segno di una frustrazione sana: vuol dire che ti sei persa di vista!

Il rimedio

- Organizza dei turni per lavori e doveri (in vacanza o a casa)
- Ritagliati due ore al giorno per fare quel che ti piace, da sola!
- Rifiuta attività e inviti che fanno piacere ad altri ma a te no
- Assaggia cibi nuovi e diversi da quelli che mangi di solito

MAGGIORANZA
di
B

Finalmente ti lasci andare e così esageri

Tu e la vacanza

È l'ora d'aria che aspetti dopo un anno di forzature e imposizioni: lavoro, doveri familiari, dieta ferrea... Per il piacere non c'è mai tempo, lo rimandi di mese in mese e così punti tutto sulle tanto sospirate ferie. Il carico di aspettative è così alto che nessuna vacanza potrà mai essere all'altezza.

L'errore

Per te è "tutto o nulla" Se l'inverno è il momento della disciplina e della rinuncia, in vacanza ti illudi di incassare tutti i crediti di piacere che hai accumulato. Passare da un eccesso di privazioni a viziarti, però non ti rende più appagata ma sregolata, incline ai colpi di testa e in preda ai sensi di colpa.

Perché rischi di ingrassare

Dieta senza freni e ozio sono per il tuo metabolismo un mix deleterio. Stuzzichini, piadina, focaccia, pizza, frittiture di pesce, gelati: non ti neghi davvero nulla. È facile fare il conto delle calorie che si accumulano.

Il rimedio

- Pianifica e diversifica i tuoi divertimenti (anche in città)
- Fai nuoto, camminate, giri in bicicletta e acquagym
- Mangia a orari regolari e seduta (niente cibo da strada)
- No a tour gastronomici e menu turistici, economici e calorici

MAGGIORANZA
di
C

Vivi l'avventura: ritrovi la forma e anche te stessa

Tu e la vacanza

Più che lontano la vacanza ti riporta più vicino a te stessa, alle cose che ti danno gioia, che mettono in moto idee e desideri. La vacanza è il momento per ritrovarti, per seguire i tuoi ritmi naturali, coltivare i tuoi interessi, guardarti attorno e godere dell'ozio creativo. Vacanza è aprire la porta all'inatteso.

Il tuo punto di forza

Per rigenerarsi occorre staccare la spina dai gesti riflessi, ecco perché che tu rimanga a casa o vada lontano, l'essenziale è disintossicarti dalle abitudini e dalla routine... Il vantaggio del tempo libero è non aver vincoli, ecco perché cerchi di non importi orari, tradizioni, frequentazioni di dovere o riti modaiali.

Perché la tua linea è al sicuro

L'operazione dimagrante è metterti in cima alle priorità: stare a contatto con te stessa ti consente di capire di cosa hai bisogno, anche a tavola. Il piacere che trai dalle cose che fai ti sazia più del cibo.

I trucchi che salvano la linea

- Più contatto con la natura e meno tecnologia
- Ritmi lenti e contemplativi in tutto ciò che fai
- Un pizzico di solitudine goduta (letture, passeggiate, relax)
- Eros (fantasie, sessualità e un pizzico di seduzione)

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

L'irresistibile voglia di **cibi salati**

CHE SI TRATTI DI PATATINE, ARACHIDI, CRACKER O FORMAGGIO, QUELLO CHE AVVERTI È IL BISOGNO DI SAPORI FORTI. È LA TUA PARTE PIÙ MASCHILE E DECISA CHE MANIFESTA IL BISOGNO DI IMPORSI ED ESPRIMERSI

Con la consulenza di Pietro Fornari, medico

Può succedere a metà mattina o nel pomeriggio, ma anche di sera, quando ti sdrai sul divano per rilassarti o poco prima di andare a letto: all'improvviso ti assale il desiderio incontenibile di spizzicare qualcosa di salato. Così vai alla ricerca di pizzette o patatine, ma ti vanno bene anche le arachidi, i crackers, un pezzo di formaggio. Il loro sapore deciso e appetitoso, la consistenza corposa e croccante, la presenza di grassi e sale ti regalano un appagamento breve ma intenso. Se la voglia di dolce cela una ricerca di piacere negato e un desiderio ancora infantile di accudimento, la voglia di salato maschera un bisogno di affermazione di sé, spesso di impronta più maschile: secondo la medicina cinese, infatti, il bisogno di sale corrisponde a una carenza di Yang, l'energia solare che insieme allo Yin (la forza del femminile), governa l'alternanza del giorno e della notte, oltre che delle stagioni. Lo Yang è il sale ed esprime calore, movimento e vitalità. Se hai bisogno di sale, se il tuo corpo ti spinge alla ricerca

La consistenza così croccante dei tuoi stuzzichini ti dà la possibilità di sfogare la rabbia trattenuta

di cibi sapidi, allora, molto probabilmente non riesci a far valere in maniera adeguata la tua parte maschile, forte e decisa: magari nei rapporti con gli altri - con il partner, in famiglia o sul lavoro - hai paura di sostenere le tue ragioni, non combatti abbastanza per difendere le tue idee, getti facilmente la spugna, rinunci, ti metti in disparte. Eppure, dentro di te, quel fuoco che non riesci a esprimere e che spesso addirittura reprimi, alla fine torna a manifestarsi con prepotenza sotto forma di fame: la fame di quel sale che per gli antichi era simbolo di nutrimento e di vita, visto che il salato è il sapore che caratterizza il sangue e lo sperma. Non va poi sottovalutata la componente del mangiare salato fuori pasto, che esprime la necessità di riempire un vuoto con qualcosa che dia un appagamento veloce; inoltre, spesso i cibi salati hanno una consistenza croccante, e l'atto di sgranocchiarli con voracità può mascherare la rabbia di non riuscire a esprimerti per ciò che davvero sei. ■



L'ESERCIZIO PSICOSOMATICO

Così accogli le tentazioni, ma senza assecondarle

Se subisci il fascino di patatine e cracker, fai questo esercizio: non appena senti arrivare la fame di cibi salati, fermati, chiudi gli occhi e concentrati su ciò che provi. Visualizza i cibi saporiti di cui se golosa e cerca di capire se in questo momento hai bisogno di diventare più grintosa, più dura e maschile, e se gli snack salati sono davvero l'unico "strumento" per placare il tuo bisogno di determinazione. Accogli la fame senza assecondarla, lascia che la sua forza ti pervada senza mangiare nulla, poi lentamente riapri gli occhi e torna alle tue attività.

LA SOLUZIONE SANA

Ecco il "pronto soccorso" da tenere a portata di mano

Vuoi tamponare il desiderio di snack salati senza assumere troppi grassi e calorie? In una ciotola mescola un cucchiaino di argilla verde ventilata, due cucchiaini di gomasio (il mix di sale grezzo e semi di sesamo che trovi in erboristeria o nei negozi bio) e 4 compresse di alga spirulina che avrai ridotto in polvere in un mortaio. Mescola bene e versa il composto in una scatolina con coperchio a chiusura ermetica, da portare sempre con te; mastica qualche pizzico del mix ogni volta che vorresti abbuffarti di pizzette o patatine.

LE RIVISTE

IN EDICOLA

Dimagrire



Dimagrireextra



Alimentazione Naturale



Riza Psicosomatica



Salute Naturale



Curarsi Mangiando



Salute Naturale Extra



Mandala Therapy



PerdiPeso



Riza Dossier



MenteCorpo

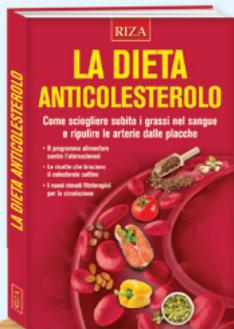


Riza Scienze



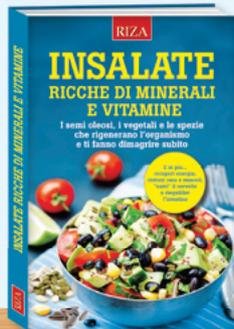
Li trovi in edicola oppure ordinali a Edizioni Riza - Tel 02/5845961

ARTERIE PULITE PER RIDURRE I RISCHI DI INFARTO E ICTUS



Un libro che insegna a tenere sotto controllo il colesterolo con l'aiuto della dieta, dei rimedi e degli integratori naturali. Qui potrete trovare anche oltre 100 ricette per creare menu salva cuore e cervello. In edicola con Dimagrire e da solo dal 20 luglio 2016

PIATTI COMPLETI CON TUTTI I NUTRIENTI



Le insalate si prestano per essere un pasto completo, sano e light, scegliendo gli ingredienti giusti. Nel libro consigliamo verdure, frutti, semi e germogli che apportano dosi elevate di minerali e di vitamine. In edicola con Dimagrire e da solo dal 20 luglio 2016

PER CURARE L'INTESTINO E TUTTO L'ORGANISMO



La nostra salute dipende in gran parte dall'intestino e dalla sua flora batterica. Possiamo prevenire e sanare molti disturbi con i probiotici, batteri buoni da assumere attraverso integratori o alimenti. In edicola con Salute Naturale e da solo dal 26 luglio 2016

IL FRUTTO ESOTICO ALLEATO DELLA SALUTE



L'ananas contiene tante sostanze utili al nostro organismo. Favorisce la digestione, protegge il cuore, riduce il colesterolo, fa dimagrire, combatte la cellulite e serve a curare la pelle. In edicola con Salute Naturale e da solo dal 26 luglio 2016

VIA IL PESO DEI GIUDIZI, DOVERI E SENSI DI COLPA



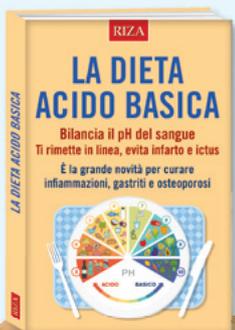
Una serie di esercizi pratici per liberarci dai vincoli emotivi che ci condizionano. Così possiamo essere liberi di vivere la nostra vita e pensare di più al nostro benessere. In edicola con Riza Psicosomatica e da solo dal 1 agosto 2016

VALORIZZA LE TUE CAPACITÀ PERSONALI



L'intelligenza vera non si misura dal QI. Ognuno di noi ha capacità uniche: si ragiona anche con le emozioni, con i sensi o con l'istinto. Il libro ti permette di scoprire i tuoi talenti e di valorizzare le tue capacità. In edicola con Riza Psicosomatica e da solo dal 1 agosto 2016

RIDUCI L'ACIDITÀ CHE DANNEGGIA IL CORPO



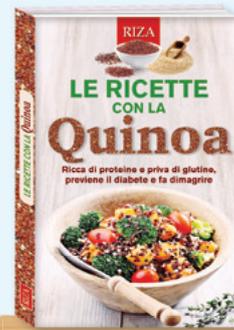
L'accumulo di tossine acide nel nostro organismo è all'origine di numerosi disturbi; l'acidità però si può regolare anche con la scelta di alimenti alcalinizzanti, che riequilibrano il pH. In edicola da solo dal 28 luglio 2016

TEST E MANDALA PER LA TUA CREATIVITÀ



Questo libro mette a disposizione tante attività creative e consigli utili per rilassarsi, conoscersi meglio, mettere in luce i propri punti di forza e allenare l'immaginazione. In edicola da solo dal 1 agosto 2016

TANTI MODI SANI E GUSTOSI PER CUCINARE LA QUINOA



La quinoa non contiene glutine ed è più ricca di nutrienti rispetto ai cereali usati di solito. Ecco tanti suggerimenti per cucinarla in antipasti, primi piatti, secondi e anche dolci. In edicola con Alimentazione Naturale e da solo dal 3 agosto 2016

Dimagrire

LO SPECIALE DI AGOSTO

Subito magra in vacanza con la magica dieta del **limone!**

VUOI (FINALMENTE) ELIMINARE QUEI CHILI CHE FINORA HANNO RESISTITO A TUTTE LE DIETE? LA SOLUZIONE CE L'HAI DAVVERO A PORTATA DI MANO. TI BASTA SFRUTTARE LA STRAORDINARIA FORZA DIMAGRANTE DEL PIÙ SOLARE DEGLI AGRUMI

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

È una soluzione davvero a portata di mano per eliminare quei due-tre chili che proprio ora, con la bella stagione, pesano più che mai. Parliamo del limone. Sicuramente lo hai già in casa. Questo frutto, semplice e straordinario, è una risorsa incredibile per sferrare l'ultimo attacco a quegli accumuli adiposi che ancora resistono e che nessuna dieta finora è riuscita a eliminare. La sua efficacia trova conferma in numerosi studi, che hanno analizzato praticamente ogni sua parte, scoprendo



che tutto in lui possiede una forza dimagrante: contiene infatti principi attivi unici che hanno un'azione specifica sui grassi, favorendone lo smaltimento. In più agisce velocizzando i meccanismi che portano a perdere peso. È per questo che lo abbiamo scelto come protagonista di un programma che, oltre ad avere il vantaggio di utilizzare un alimento tanto comune, ha il pregio non trascurabile di funzionare in fretta. Ti proponiamo quindi una "dieta-lampo" che sfrutta al massimo quest'agrumo e che ti fa perdere liquidi in eccesso e un paio di chili in soli tre giorni.

È FACILE E VELOCE!

➤ **SCOPRI PERCHÉ QUESTA DIETA È COSÌ EFFICACE**

Merito degli straordinari principi attivi
del limone che bruciano i grassi

pag. 42

➤ **COSA FARE IN PRATICA: ECCO IL PROGRAMMA**

Ecco come usare il limone per una dieta
che ti dà risultati in brevissimo tempo

pag. 44

➤ **SFRUTTA LA BUCCIA: L'EFFETTO SI POTENZIA**

È un vero concentrato di virtù.
I trucchi per adoperarla al meglio

pag. 46

➤ **E INFINE USA ANCHE L'OLIO ESSENZIALE**

Scioglie cuscinetti e cellulite e il suo
profumo vince gli attacchi di fame

pag. 48

**Ti serviranno
in tutto 12 limoni:**
con la nostra dieta
potrai perdere
2 chili
in soli **3 giorni**

Il limone è il miglior antiadipe naturale

Ecco perché funziona

GRAZIE ALLE SOSTANZE CHE SONO
CONTENUTE IN QUESTO FRUTTO
**CONTRASTI UNA A UNA TUTTE
LE CAUSE DEL SOVRAPPESO.**
E ADDIO A CUSCINETTI E RITENZIONE

In un solo limone sono concentrati tanti e tali principi attivi utili a perdere peso che lo si può definire un vero bruciagrassi naturale. Un super food che combatte una a una le cause che determinano l'aumento di peso: innanzitutto agisce direttamente sul tessuto adiposo, dove elimina il grasso già presente e contrasta la formazione di nuovi accumuli. Poi stimola il metabolismo e, a livello dell'apparato digerente, contrasta fermentazioni e gonfiore. E ancora ha un'azione depurativa che va a vantaggio tanto del fegato, quanto dell'intestino. E se hai la tendenza ad accumulare liquidi, il limone ti serve anche per questo.

Grazie alla potente naringenina attacca gli accumuli di grasso

Tra i più potenti principi attivi che si trovano nel limone e che sono utili contro i chili di troppo vi è la naringenina. Si tratta di una sostanza antiossidante che elimina il grasso contenuto nelle cellule adipose, favorendone lo smaltimento (anche sul lungo periodo) e riduce la tendenza ad accumularne ancora. È proprio questo meccanismo che va attivato se vuoi perdere peso ed evitare di riprenderlo dopo poco tempo. La naringenina si è dimostrata efficace anche per abbassare i grassi in eccesso nel sangue. Questo prezioso nutriente infine contrasta l'azione delle citochine proinfiammatorie che costituiscono un freno alla velocità con cui si riesce a smaltire i chili in più.

Contiene acido citrico e vitamina C:

una coppia che ti fa consumare più calorie

Per trasformare il cibo in energia il nostro corpo si serve di reazioni chimiche che potrebbero essere paragonate all'accensione di un fuoco che brucia quello che mangi. Questo fuoco non si accende se mancano vitamina C e acido citrico, entrambi presenti nel limone. Il limone contiene davvero molta vitamina C, 53 mg per 100 g, quasi tutto il fabbisogno giornaliero di un adulto. Quanto all'acido citrico, nel nostro agrume ce n'è fino all'8%. È proprio in estate che questi preziosi costituenti del limone ti sono utili: per far fronte alle temperature più alte il cervello rallenta il metabolismo. Visto il caldo diffuso, spegne, o abbassa, il tuo fuoco metabolico. Cosa sensata, ma per nulla utile se vuoi dimagrire. Con il limone continui a bruciare e a perdere peso.

I suoi minerali ti liberano dai ristagni e ti snelliscono

Nella ricca dotazione di sostanze che il limone pone al servizio del tuo dimagrimento è necessario citare anche i sali minerali. Il potassio, che contrasta ritenzione e ristagni e di cui in questo periodo aumenta il fabbisogno: nel limone ce ne sono ben 138 mg ogni 100 g. Insieme ad esso il magnesio, con il quale lavora in sinergia, anche per migliorare il funzionamento dei muscoli. Il limone contiene anche calcio (26 mg ogni 100 g) che aiuta a snellire la silhouette.



E poi... flavonoidi e pectine

per una pancia più piatta

Anche se il tuo problema è l'addome gonfio e il grasso addominale, il limone ti è amico. È fonte di flavonoidi come la quercetina, che riequilibra la glicemia e contrasta l'accumulo di adipe sul girovita, ma anche di pectine, fibre solubili che frenano l'assorbimento degli zuccheri, i maggiori responsabili di un girovita "morbido". Per una pancia piatta serve anche il già menzionato acido citrico: aiuta lo stomaco a scomporre i cibi, contrastando i processi fermentativi.

In soli 3 giorni ti vedi

Ecco il tuo programma dimagrante

Per questo programma dimagrante ti serviranno quattro limoni al giorno. Assicurati di scegliere frutti biologici, privi di cere sulla buccia, che sarà anch'essa utilizzata (vedi pagina 46 e 47). Al tatto il frutto non deve essere troppo molle, segno di eccessiva maturazione e minor presenza di principi attivi. Segui

le nostre indicazioni per tre giorni per vederti subito più magra, eliminando liquidi e tossine stagnanti. Ma prima di iniziare è necessario sfatare un mito: consumare così tanto limone non influirà negativamente sul tuo intestino, anzi il limone ha un'azione disinfettante di cui beneficerà la tua flora intestinale.

APPENA SVEGLIA

Il succo fresco sciogligrassi

Al mattino, prima di fare colazione, prepara un succo spremendo un limone intero e aggiungendo 100 ml di succo d'uva. Aggiungi un cucchiaino di sciroppo d'acero, rimineralizzante. Allunga con del tè verde, bruciagrassi. Bere questo succo di limone e uva stimola il tuo metabolismo, nel momento in cui la tiroide si sveglia. Puoi completare la colazione con uno yogurt con due cucchiari di avena e della frutta fresca.



Al mattino, associare il succo di limone a quello d'uva stimola il tuo metabolismo

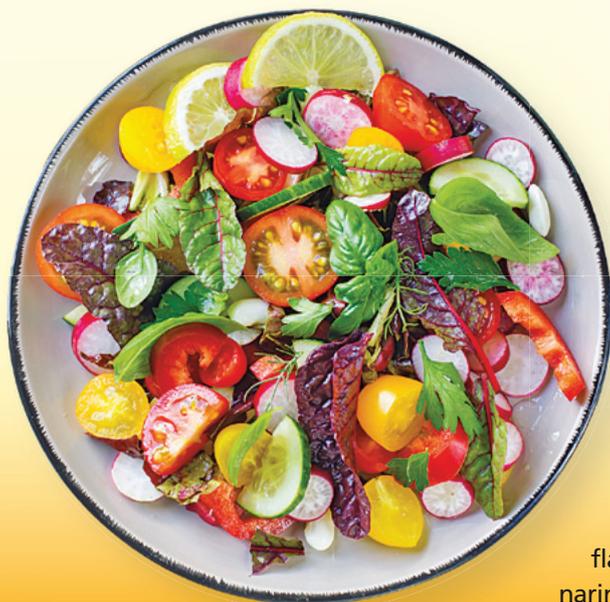
ALLE 11.30

È il momento della limonata riattivante

Ogni giorno, a metà mattina, verso le 11.30, bevi una limonata fatta spremendo il succo di mezzo limone in 500 ml acqua naturale. Puoi prepararla a casa e portarla in ufficio. Serve per mantenere ancora alto il livello del tuo motore bruciocalorie. Completa lo spuntino con un frutto a tua scelta e tre mandorle oppure un pacchetto di cracker di soia.



subito più magra



A PRANZO

Schiaccia un limone intero *nell'insalata supersnellente*

Ancora un limone ti serve a pranzo. Il suo succo va spremuto sull'insalatona che rappresenterà il tuo pasto durante questi tre giorni. Miscela il succo a un cucchiaino d'olio extravergine e del pepe nero, anch'esso stimolante del metabolismo. Per preparare l'insalata, di volta in volta, oltre a vegetali a foglia verde, puoi utilizzare 50 g di fagioli bianchi oppure 50 g di tonno al naturale o 100 g di tofu. Aggiungi sempre dei pomodori ben maturi: contengono flavoni che completano e potenziano l'azione bruciagrassi della naringenina del limone. Accompagna con una fetta di pane integrale.

ALLE 16.30

È l'ora di un secondo *bicchiere di spremuta*

Anche nel pomeriggio, in occasione della merenda, bevi un altro bicchiere, da almeno 300 ml di acqua spremuta di limone, ottenuta da mezzo frutto. Poi puoi fare una merenda con la stessa logica dello spuntino di metà mattina, alternando gli alimenti durante i tre giorni di dieta.

ALLA SERA

Polpa e succo *insieme alle proteine*

L'ultimo dei quattro limoni quotidiani è per il pasto della sera. Qui ti serve per migliorare l'assimilazione delle proteine che, per velocizzare la perdita di peso, saranno la componente maggiore dell'ultimo pasto della giornata. Il limone possiede una forte azione alcalinizzante che contrasta i composti azotati che derivano dalla digestione delle proteine e che rallentano il metabolismo. Per questi tre giorni scegli un carpaccio, di manzo, di pesce oppure della bresaola, da condire con la polpa e il succo di un limone intero e un cucchiaino d'olio extravergine. Completa con verdure al vapore e una fetta di pane nero.



Con **la buccia** potenzi i risultati della dieta

Quattro modi per sfruttarla al meglio

Per dimagrire del limone si usa davvero tutto. Anche la buccia. Anzi è proprio nelle scorze, dette anche zeste, che si trovano, in forma ancora più concentrata, i principi attivi del limone: c'è 10 volte più vitamina C che nel succo, sono presenti così tanti antiossidanti, fibre e minerali da renderle in assoluto la parte più preziosa. Per poterle recuperare puoi servirti di una grattugia, meglio se con fori grossi. Esistono anche speciali "rigalimoni", che danno striscioline da aggiungere ai tuoi piatti. In alternativa anche un pelapatate usato con mano leggera ti permetterà di recuperare lo strato più superficiale del frutto.



1

SE TI GONFI SEMPRE DOPO MANGIATO

Bevi il decotto di scorze

Soprattutto se hai la tendenza a gonfiarti dopo mangiato, hai bisogno della forza digestiva e antifermentativa delle scorze del limone. È sufficiente far bollire la buccia di un limone in acqua per una decina di minuti: otterrai così un decotto che potrai sorbire anche tiepido o freddo. Per renderlo più gradevole puoi dolcificare con della stevia. È un trucco che si rivela utile anche quando ti capita di fare un pasto troppo abbondante.

2**SE HAI VOGLIA DI DOLCE****Falla candita, ma senza zucchero!**

Le scorze candite sono una delizia che chi è a dieta pensa di non potersi concedere. Ma ecco un modo davvero light per prepararle, che toglie la voglia di dolce praticamente a zero calorie e ti consente di godere delle fibre e delle sostanze che vi sono racchiuse. Procedi così: toglila la buccia a tre o quattro limoni biologici e non trattati e tagliala a striscioline. Metti le scorzette in una pentola e copri d'acqua. Porta a bollore per due minuti, fai raffreddare, cambia l'acqua e ripeti l'operazione per altre due volte. Fai raffreddare sotto al getto di acqua fredda. Pesa le scorze e aggiungi tanta acqua pari al peso delle scorze e stevia pari a un quarto di questo peso. Immergi le scorze in questa soluzione dolce, poni sul fuoco e fai cuocere fino a che il liquido non si è riassorbito quasi completamente. Togli le scorze dalla pentola e mettile ad asciugare. Poi puoi riporle in un vasetto e conservarle in frigorifero per una settimana.

**3****PER L'APPETITO IMPROVVISO****Mangia il mix con semi e bacche**

Se avverti un "attacco" di fame fuori pasto, durante questi tre giorni, puoi prepararti un piccolo snack che associa le scorze di limone a bacche, frutta essiccata e semi oleosi. Con un pelapatate recupera la buccia di tre limoni, tagliala a pezzettini e uniscila a un cucchiaio di semi misti come girasole, lino e zucca, in una ciotolina. Aggiungi due cucchiaini di bacche di goji e uno di uvette o un paio di albicocche essiccate. Mangiane un cucchiaino quando senti il "buco allo stomaco".

**4****SE LA CENA NON TI HA SAZIATO****C'è la macedonia con le scorzette**

Se quando ti alzi da tavola alla sera senti di non essere completamente sazia, puoi chiudere il pasto con una macedonia di zeste, ovvero bucce di limoni, e agrumi. È un'aggiunta alla dieta assolutamente permessa. Ricava le bucce da un limone e tagliale a striscioline. Tagli quindi il limone a fettine sottili e fai lo stesso con un'arancia pelata al vivo. Cospargi con una salsina fatta con un cucchiaino di yogurt e un cucchiaino di succo d'acero. Completa con una spolverata di cacao amaro.

**IL TRUCCO IN PIÙ Così riduci l'uso del sale**

Il limone è il giusto antagonista dell'eccesso di sodio che causa ritenzione e cellulite. Quindi puoi utilizzare le scorze per aromatizzare del sale marino integrale. In un frullatore metti le scorze del limone, del rosmarino essiccato e aromi a tuo piacimento (maggiorana, origano, timo). Frulla e unisci ai grani di sale: usa per insaporire i tuoi piatti. Assumerai meno sodio e al suo posto tutti i minerali drenanti del limone.



Con il suo **olio essenziale** rimodelli tutto il corpo

È LA TUA ARMA IN PIÙ PER CONTRASTARE I TUOI CHILI DI TROPPO. APPLICALO SU PANCIA, COSCE E FIANCHI: **TONIFICA E MODELLA I PUNTI PIÙ CRITICI**

Non limitarti a mangiarlo. Il limone ti offre un'arma in più per perdere peso. Il suo olio essenziale. Si ottiene tramite pressione a freddo della parte esterna della buccia e rappresenta, come dice la parola stessa, l'essenza del frutto, la sua versione concentrata e superattiva. È l'ideale per bagni, massaggi,

scrub che, anche dall'esterno, danno l'attacco a cuscinetti e adiposità localizzate. Un'unica precauzione è necessaria: evita di adoperarlo prima o durante l'esposizione al sole, poiché rende la pelle più sensibile ai raggi Uv. Opta per prodotti che mostrino chiaramente le certificazioni di qualità. ■



Per la doccia **rassodante**

Per una doccia rassodante, ideale per iniziare la giornata dando stimolo alla circolazione, poni una o due gocce di olio essenziale di limone su una noce di sapone liquido neutro. Con l'aiuto di una spugna friziona le gambe e le braccia, dall'esterno in direzione del cuore. Se preferisci una doccia serale, sappi che l'uso dell'olio di limone, oltre ad apportare benefici al corpo, ti aiuta a lavare via la stanchezza della giornata.



Per il bagno **disintossicante**

Tra le proprietà dell'olio essenziale di limone vi è quella detossinante. Puoi sfruttarla per un bagno che ti liberi dalle scorie accumulate, utile anche se hai la cellulite e, in estate, tendi ad avere le gambe gonfie: l'olio di limone tonifica vene e arterie e stimola la circolazione linfatica. Riempi la vasca di acqua, mantenendola intorno ai 36 °C, e unisci poi tre gocce di olio essenziale di limone, disciolto in un cucchiaino di olio. Resta immersa dieci minuti, massaggiando la pelle.





Per lo scrub levigante

Una o due volte alla settimana esfolia la pelle con uno scrub che associa la forza del limone e la ruvidità delicata dei granelli di zucchero. Diluisci una o due gocce di olio essenziale di limone in un cucchiaio di olio extravergine d'oliva o altro olio vegetale. Cospargi con quest'olio agrumato un paio di cucchiai di zucchero bianco oppure di canna e quindi passalo sul corpo, insistendo in particolare sui punti più colpiti da grasso e cellulite. Riattiverai così il metabolismo cellulare e favorirai l'ossigenazione dei tessuti. Si tratta di un ottimo trattamento da fare prima di eseguire un massaggio, poiché prepara la pelle ad accogliere con maggior facilità i principi attivi che applicherai.



Per il massaggio **antismagliature**

L'olio essenziale di limone è l'ideale per smuovere e sciogliere il grasso che si è accumulato sulla pancia o sui fianchi. In particolare è utile se la tua pelle appare anche poco tonica e se ha la tendenza a sviluppare smagliature. Diluisci un paio di gocce di olio essenziale di limone in due cucchiai di olio vegetale, come olio di mandorle o di jojoba, e massaggia pizzicando.



L'olio essenziale va sempre diluito in olio vegetale: perfetto quello di mandorle

DIFFONDILO IN CASA O IN UFFICIO

Il suo profumo agisce sul cervello e calma la fame

L'aromaterapia sfrutta l'olio essenziale di limone anche per il suo profumo. L'aroma agrumato, fresco e leggero, percorrendo le vie olfattive, comunica direttamente con il cervello ed è qui che riesce ad agire in due modi differenti, sia come energizzante e tonico del sistema nervoso sia come rilassante. Si tratta di due azioni apparentemente opposte, ma entrambe utili per calmare quella voglia di mangiare che viene quando si è stanchi, annoiati e, contemporaneamente, sotto stress. Se quindi hai la tendenza a smangiucchiare in ufficio, dove spesso si combinano pressioni e affaticamento, ecco che l'olio essenziale di limone ti viene in soccorso. Puoi diffonderlo in sala da pranzo o in ufficio grazie a un diffusore, ma puoi anche goderne, in modo più individuale e discreto, lasciandone cadere due gocce su un fazzoletto.



Centro Riza di Me e dimagrimento

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

Visite mediche per cure naturali

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

Percorso individuale di dimagrimento

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

A: Educazione alimentare (non diete restrittive o iperproteiche)

B: Disintossicazione dell'organismo con rimedi naturali (no farmaci dimagranti)

C: Cura degli aspetti emotivi che portano ad alterare il rapporto col cibo.

Psicoterapia

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

Consulenza sessuologica

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

Per ulteriori informazioni e appuntamenti telefonare al n. 02 5820793

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

facebook

Centro Riza di Medicina Naturale

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

Medicina Naturale olistica



INCONTRI DI GRUPPO con Raffaele Morelli

Tutti i giovedì dalle ore 17:00

SCOPRIAMO LE NOSTRE RISORSE INTERIORI

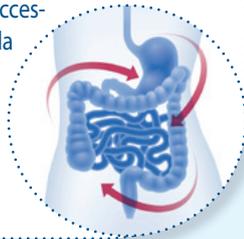
Abbandoni, separazioni, fallimenti sentimentali, disagi esistenziali e disturbi psicosomatici a volte ci travolgono. Ma non è fuggendo dal sintomo, o cercando di metterlo a tacere con le medicine, che possiamo risolvere il problema. Gli incontri terapeutici del giovedì sono workshop pratici dove vengono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

**INCONTRI A NUMERO CHIUSO
Prenotazione obbligatoria**

CURA L'INTESTINO E DIMAGRISCI a cura della dott.ssa Pamela Scarlata

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

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



TRATTAMENTI DI OSTEOPATIA

a cura di Natalino Villella (osteopata)

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

È efficace in caso di:

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

Trattamento post oncologico di disintossicazione naturale

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

Per informazioni e prenotazioni: 02/5820793 centro@riza.it

Gli esperti del Centro Riza di Medicina Naturale

Dr. Gabriele Guerini Rocco

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

Dr.ssa Daniela Marafante

Medico psicoterapeuta, Vice-Direttore dell'Istituto Riza

Dr.ssa Maria Chiara Marazzina

Psicologa psicoterapeuta

Dr.ssa Marilena Zanardi

Psicologa e floriterapeuta

Dr.ssa Eliana Mea

Medico neurologo, psicoterapeuta, omeopata

Dr.ssa Pamela Scarlata

Medico, esperto in medicina funzionale dell'intestino e nutrizione

Dr. Francesco Catona

Psicologo psicoterapeuta

Michela Riva

Naturopata e operatrice di massaggio olistico

Dr.ssa Laura Onorato

Nutrizionista, farmacista

Dr.ssa Cristina Molina

Medico omeopata



SOTTO LALENTE

Alghe

la forza del mare al tuo servizio

Sono
caratterizzate da
un'elevata
presenza di iodio
e selenio

A TAVOLA O COME INTEGRATORI SONO CAPACI
DI DARE LA SVEGLIA AL METABOLISMO PIÙ PIGRO.
E SUL CORPO RIDEFINISCONO LA TUA SILHOUETTE

Sono approdate sulle nostre tavole, complice anche la diffusione dei ristoranti giapponesi. Le alghe, usate per preparare il sushi o servite come insalata, stanno diventando comuni anche nei nostri supermercati. Vere e proprie "verdure di mare", questi vegetali che crescono nei mari e negli oceani sono un preziosissimo alleato nella battaglia ai chili di troppo. La loro azione bruciagrassi è dovuta in particolare alla presenza di minerali come lo iodio e il selenio, che influiscono sul funzionamento della

Ecco le più utili **per perdere peso**

Ci sono moltissime varietà di alghe, caratterizzate da specifiche proprietà che le rendono utili a trattare problemi particolari. Ecco una breve carrellata.

SPIRULINA, per chi vuole depurarsi e avere energia

Tra le alghe migliori per perdere peso vi è la spirulina, una microalga azzurra che è ricca di minerali e particolarmente proteica. Ha una forte azione depurativa ma allo stesso tempo è energizzante. Riduce il senso di fame grazie alla fenilalanina.

KLAMATH, per chi ingrassa sul girovita

Originaria di un lago negli Stati Uniti, questa microalga è particolarmente ricca di acidi grassi Omega 3, utili per smaltire il grasso a livello addominale. Ha anche un'azione antinfiammatoria e antiossidante.

KELP, per chi soffre di ritenzione idrica

Quest'alga dell'Oceano Atlantico, ha un colore marrone scuro e un odore salmastro. È diuretica e contrasta il ristagno di liquidi nei tessuti. A questo scopo può essere utilizzata anche l'alga arame, particolarmente ricca di potassio.

WAKAME, per chi deve smaltire molto

Questa varietà di alga di colore verde scuro, è tra le più ricche di fucoxantina, pigmento vegetale dall'azione bruciagrassi: in particolare attacca il grasso bianco, quello più profondo e pericoloso.

DULSE, per chi mangia sotto stress

Si tratta di un'alga rossa che cresce lungo le coste dell'Atlantico del Nord e del Pacifico. Deve il suo colore alla presenza di ferro ed è utile in caso di stanchezza e stress, condizioni che possono portare a mangiare più del necessario.

KOMBU, per chi ha qualche anno in più

Quest'alga bruna può servirvi se l'aumento di peso è coinciso con la menopausa. Oltre a stimolare il metabolismo, la kombu contiene calcio, utile contro l'osteoporosi, e migliora glicemia e pressione.



tiroide, la ghiandola che riveste un ruolo chiave nella gestione del metabolismo. Se la tiroide lavora poco e male (stanchezza, ritenzione, scarsa regolarità intestinale e peso praticamente bloccato sono indizi significativi per sospettare una sua pigrizia) quello che mangiamo non viene utilizzato, ma accumulato. Lo iodio è essenziale per la sintesi degli ormoni tiroidei e le alghe ne sono una delle fonti più ricche: consumandole, quello che ottieni è di innalzare in particolare il metabolismo basale, ovvero quello che bruci stando a riposo.

Ma nelle alghe è presente anche il selenio, anch'esso utile per il funzionamento della tiroide. Non solo minerali. Il potere dimagrante delle alghe si spiga con la presenza di un'altra sostanza dal ruolo chiave nella battaglia alle cellule adipose: è la fucoxantina, un pigmento vegetale che si trova in diversi tipi di alghe brune. Questa molecola è, infatti, nota per la sua capacità di ridurre il grasso in eccesso. Caratteristica che è stata evidenziata da numerose ricerche scientifiche e che è legata alla capacità della fucoxantina di aumentare l'attività



SOTTO LALENTE

Bastano pochi grammi: sono efficacissime!

➤ Segue da pag. 53

della proteina UCP1. Questa proteina incrementa la velocità con cui viene bruciato il grasso depositato nell'addome facendo in modo che sia utilizzato per produrre calore. Oltre al forte impatto che hanno a livello metabolico, le alghe sono in grado di aumentare il senso di sazietà: ricche di fibre idrosolubili, una volta nello stomaco si "gonfiano" e gelificano, riempiendo lo stomaco. Al loro effetto saziante contribuisce la presenza di una buona quantità di proteine. È bene valutare la propria tolleranza nei confronti delle alghe, utilizzate sia come alimento sia soprattutto nella forma di integratore concentrato. La loro assunzione non è consigliata a chi soffre di patologie tiroidee. ■

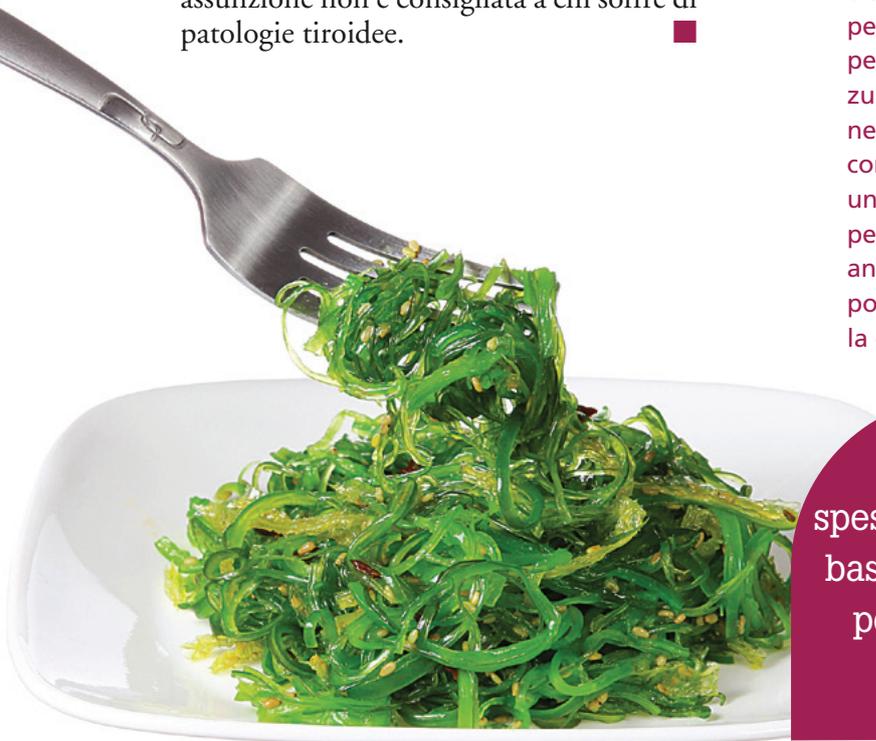


COME SI USANO Crude, cotte o in polvere

Le alghe per uso alimentare si trovano in genere disidratate, in modo da poter essere conservate per più tempo. È sufficiente ammetterle in acqua per poterle poi utilizzare come ingrediente nelle zuppe, ma anche nei piatti di verdure o persino nei condimenti della pasta, soprattutto quelli con pesce, vongole o cozze, ai quali conferiscono un gradevole aroma "di mare". Aggiungere un pezzetto di alga kombu ai legumi ti consentirà anche di tenere sotto controllo il gonfiore che potrebbero causarti. Alcune alghe, in particolare la dulce, la wakame e la nori, si prestano a essere consumate crude in insalata:

in questo caso è sufficiente ammetterle e poi condirle. È possibile acquistare le alghe anche in polvere, come insaporitori già pronti all'uso: in questo caso basta unirle ai propri piatti.

Si trovano spesso disidratate: basta ammetterle per poi usarle in cucina



DUE IDEE FACILI



L'insalata con la WAKAME

Si chiama sunomono ed è un'insalata giapponese con alghe wakame e cetrioli. È fresca, leggera, estiva. Oltre che facile da preparare. Ti serviranno circa 3 g di alghe wakame da far rinvenire in acqua per una decina di minuti. Affetta poi sottilmente un cetriolo. Prepara il condimento con aceto di riso, sale e un pizzico di zucchero. Strizza le alghe, unisci i cetrioli e cospargi il tutto con il condimento. Lascia marinare mezz'ora prima di servire, aggiungendo, se vuoi, semi di sesamo.

Il frullato con la SPIRULINA

Sfruttando la spirulina puoi preparare un frullato da consumare al posto del pasto, durante la tua dieta. Pulisci e taglia a tocchetti una papaia, un avocado e aggiungi un cucchiaino di zenzero fresco grattugiato. Allunga con acqua minerale naturale oppure latte di soia, fino a ottenere una consistenza cremosa ma abbastanza fluida. A questo punto aggiungi mezzo cucchiaino di alga spirulina in polvere: mescola e bevi a pranzo.



In compresse La versione concentrata

Una versione concentrata delle alghe è disponibile anche in integratori specifici per perdere peso. Sono in particolare le alghe brune, come wakame, fucus, ma anche la laminaria, le più utilizzate per la preparazione di compresse o capsule dall'effetto snellente. Tra le più sfruttate anche la Laminaria digitata, in grado di contrastare i chili di troppo grazie alle sostanze ipolipemizzanti in essa contenute (elementi amino-iodizzati). Molto utilizzate anche le microalghe, come la spirulina o la clorella, disintossicante e utile per depurare il fegato, organo chiave nel metabolismo dei grassi. Le alghe possono essere l'unico ingrediente degli integratori o venire associate ad altre sostanze, per sfruttarne l'azione sinergica. La posologia varia a seconda dei tipi di prodotto e della concentrazione di principi attivi.



E con i fanghi d'alghe addio all'effetto "materasso"

Per contrastare i chili di troppo in maniera mirata un altro modo per sfruttare il potere delle alghe è quello di utilizzarle come fanghi. Questi prodotti, che si trovano facilmente in farmacia o erboristeria, risultano particolarmente efficaci per contrastare cellulite, insufficienza nella circolazione sanguigna, ritenzione idrica e, in generale, grassi in eccesso. In particolare gli effetti benefici sono dovuti a una serie di macroelementi presenti nelle alghe tra cui il fosforo, l'azoto, il potassio, il ferro, il calcio, il magnesio, lo zolfo, e di microelementi come silicio, cobalto, iodio, bromo e fito-ormoni. Queste sostanze penetrano attraverso un processo di osmosi nei tessuti superficiali della pelle svolgendo la loro funzione in maniera rapida, efficace e localizzata.



Scuola di Naturopatia

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

MILANO
14 gennaio

ROMA
21 gennaio

VERONA
22 gennaio

BOLOGNA
28 gennaio

TORINO
29 gennaio

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

SIMP 
Col patrocinio
della Società Italiana
di Medicina
Psicosomatica

ISB
Col patrocinio della
SOCIETÀ ITALIANA
SCIENZE DEL BENESSERE

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

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.

PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI:

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

[ALIMENTAZIONE]

Dimagrisci mangiando

Snella in estate? Diventa **crudista** (per un giorno)

A colazione, pranzo e cena metti nel piatto solo alimenti non cotti o trasformati. Così fai il pieno di nutrienti che ti rimettono in linea

a pag. **58**



LA SCELTA GIUSTA

La buona notizia: rinunciare al gelato non serve! a pag. **62**

L'ALLEATO DEL MESE

Prova costume: per fortuna c'è la garcinia a pag. **66**

PIATTI A CONFRONTO

Così neppure il fritto di pesce è un piatto proibito a pag. **69**

MEGLIO BIO

Passion fruit: quando il dolce non è peccato a pag. **74**

LE SCHEDE

Condisci leggero. Usa l'aceto a pag. **76**

Il crudo che drena e depura

ARRIVA IL CALDO E HAI POCA VOGLIA DI CUCINARE? OTTIMO! È L'OCCASIONE PER SPERIMENTARE IL POTERE SNELLENTI DELLA DIETA CRUDISTA: UN REGIME PER MANGIARE SOLTANTO ALIMENTI "AL NATURALE"

In estate l'idea di cucinare proprio non alletta. Non c'è dunque periodo migliore per sperimentare, con benefiche ricadute sulla linea, l'alimentazione crudista. Questo stile alimentare ha dalla sua notevoli vantaggi che vanno ben oltre il fatto di evitarci il calore di forno e fornelli. Si tratta di un modo di mangiare che usa gli alimenti mantenendoli il più possibile al naturale. Ideata dallo svizzero Maximilian Bircher-Benner, la dieta crudista parte dal

Il vantaggio Hai più vitamine, enzimi e minerali dimagranti

Il primo grande vantaggio che si ottiene consumando cibo crudo è quello di preservare sostanzialmente intatto il patrimonio vitaminico dei vegetali. La maggior parte delle vitamine infatti è sensibile al calore. La vitamina C con la cottura può arrivare a ridursi anche del 50%, ed è un peccato perché senza di lei non è possibile produrre L-Carnitina, molecola che permette di bruciare il contenuto degli adipociti. E un impoverimento significativo lo si ha anche per tutto il gruppo delle vitamine B, anch'esse utili per la conversione dei grassi in energia: è per questo che una dieta crudista, oltre a far dimagrire, fa sentire anche pieni di forza. Altri nutrienti preziosi che se ne vanno con la cottura sono gli enzimi: i vegetali freschi hanno una dotazione enzimatica che aiuta a digerirli e che una volta cotti va perduta, con un'accentuazione del gonfiore addominale e del senso di pesantezza dopo i pasti. Oltre agli enzimi digestivi si preservano anche quelli con funzione metabolica, che rappresentano dei veri spazzimi per l'organismo, dal momento che liberano il corpo da cellule vecchie e scorie. Quanto ai sali minerali, evitare il passaggio in padella fa sì che questi non si disperdano nell'acqua o nei liquidi di cottura: rimarrà così integra la dotazione di magnesio, potassio, ferro e calcio, tutte sostanze senza le quali diventa più difficile dimagrire davvero.



IL SUPER-CIBO CRUDO: l'erba di grano, sprint metabolico

Se vuoi rubare anche solo un segreto alla dieta crudista, punta sull'erba di grano. È questo uno dei superfood di cui la dieta crudista ha diffuso la fama. L'erba di grano è ottenuta dalle piantine appena germogliate. I giovani steli, verdi e freschissimi, sono un concentrato di nutrienti (vitamine, minerali, clorofilla) che aiutano ad alcalinizzare l'organismo, eliminando le tossine acide che rallentano i processi metabolici. L'erba di grano è utile anche per tenere sotto controllo la fame. La trovi in polvere nei negozi di alimentazione naturale o nelle erboristerie. Basta aggiungerne un cucchiaino a un qualsiasi succo o bevanda. L'ideale è assumerla al mattino.

presupposto che nessun animale cuoce ciò che mangia e neppure lo facevano i nostri progenitori. Un benefico ritorno alle origini, che potrebbe essere utile provare, anche senza sposare integralmente questa dieta. Cercare di mangiare, ogni giorno, qualcosa di crudo, di non preparato né trasformato, è una buona abitudine che si dimostrerà tale anche al confronto con la bilancia. La cottura, infatti, se ha il vantaggio di rendere alcuni cibi più digeribili e di uccidere

alcuni microrganismi che potrebbero creare problemi, ha il grande difetto di impoverire quello che portiamo in tavola. Le alte temperature trasformano chimicamente la struttura molecolare degli alimenti, privandoli di molte delle sostanze che rappresentano la loro vera ricchezza. La dieta crudista deve gran parte della sua fama alla sua capacità di favorire la perdita di peso: la modella Carol Alt è diventata il simbolo di quanto il cibo raw (crudo, in inglese) sia



Niente prodotti confezionati, ma tante fibre

Segue da pag. 59

anche dimagrante. Il suo punto di forza sta nel farti mangiare cibi che contengono una maggior quantità di sostanze nutritive, risultando nel complesso meno calorica. Consentendo di assumere molte più fibre rispetto a un normale regime alimentare, la dieta crudista ha un immediato effetto saziante. Ma cosa si mangia? Frutta e verdura sono ovviamente le protagoniste. Alla base della piramide alimentare crudista vi sono i vegetali a foglia verde, insalate, ma anche broccoli e cavoli, ortaggi che agiscono positivamente sul fegato e ti liberano dall'eccesso di grassi e tossine. Ci sono poi semi oleosi, cereali e legumi (ma solo come semi germogliati). Pochi i condimenti, a base di oli estratti a freddo. In realtà non vengono escluse cotture molto dolci (il massimo consentito sono 45 °C e in genere più che il forno ci si

Sono favorite
alcalinizzazione
e disintossicazione
dell'intero
organismo

serve dell'essiccatore). Fare un giorno o due di dieta crudista alla settimana è senz'altro alla portata di tutti, sfruttando le tecniche di preparazione più semplici e puntando tutto sull'ottima qualità della materia prima. Perché questo è uno dei postulati della cucina crudista: il cibo non va cotto, ma proprio per questo deve essere freschissimo e di grande qualità! I vantaggi: una sferzata di energia per il metabolismo e una depurazione profonda. ■



Gli spaghetti ipocalorici e senza bisogno di cottura

Non c'è da far bollire l'acqua, ma gli spaghetti si fanno lo stesso. Una delle tecniche sfruttate dalla cucina crudista consiste nell'affettare in modo sottilissimo le verdure, in modo da ottenere striscioline simili a spaghetti, da condire poi con un sugo anch'esso crudo (il pesto senza formaggio e qualche pomodorino sono perfetti). Per rendere la preparazione più veloce si utilizza una sorta di temperino, che consente di trasformare in spaghetti zucchine, carote, sedano rapa, batata o barbabietola. Un piatto così avrà meno di un quarto delle calorie dell'equivalente tradizionale.

Non solo vegetariano Carne e pesce si mangiano così

Sebbene frutta e ortaggi ricoprano senza dubbio la parte più importante nella dieta crudista, questa non è necessariamente vegetariana. Carne e pesce sono ammessi, ma anche questi non vanno sottoposti a cottura, cosa che consente di evitare la degradazione delle proteine. Per evitare contaminazioni batteriche è però preferibile surgelare sia la carne che il pesce (almeno 4 giorni a -15 °C). Un ottimo modo per "cuocere a crudo" sono le marinature: utilizzare aceto o agrumi (alle virtù del limone abbiamo dedicato lo speciale a pagina 40), ad esempio, e solo un cucchiaino d'olio, permette di ottenere un consistente risparmio sulle calorie. Anche il ricorso a erbe e spezie per vinaigrette e citronette è un utile strumento dimagrante: queste hanno anche un effetto antiage utile per mantenere giovani i tessuti. Non bisogna dimenticare poi che, in una dieta crudista, sono ammessi anche prodotti di uso comune molto adatti a chi vuole perdere peso, come la bresaola e il prosciutto crudo.



La tua giornata crudista Via un chilo in 24 ore

Quello che ti proponiamo non è niente di radicale, ma una giornata tutta con cibi crudi. L'effetto detox sarà evidente subito e potrai perdere fino a un chilo. È l'ideale dopo una cena al ristorante.

- **Inizia al mattino** con un bicchiere di erba d'orzo o con una spremuta d'agrumi. Per colazione una tazza di fiocchi d'avena ammolati in acqua con frutta, mandorle e noci, che ti forniscono grassi buoni e proteine.
- **Per i pasti principali** puoi optare per un'insalatona, con 50 g di bresaola. In alternativa puoi preparare un cous cous di cavolfiore, frullando le cimette nel mixer e facendolo marinare in succo d'arancia, curcuma e pepe. Aggiungi poi carote, zucchine, uvetta e pinoli. Puoi completare il pasto con un carpaccio di spada o di salmone, con un'insalata verde.
- **Lontano da pranzo e cena** è il momento della frutta, da mangiare al naturale o come centrifugato o frullato. Accompagnala con qualche noce o con qualche scaglia di parmigiano, che è fatto con latte crudo.



La buona notizia: rinunciare al gelato non serve!



È UNA DELLE GIOIE DELL'ESTATE E (A SORPRESA) SE DEVI PERDERE PESO SONO PIÙ UTILI LE CREME DEI GUSTI FRUTTA. TI SPIEGHIAMO PERCHÉ

All'arrivo delle vacanze, insoddisfatti della forma fisica, finiamo per escludere completamente i "vizi" della stagione, primo fra tutti, il classico cono. Buone notizie: non solo demonizzare il gelato è perfettamente inutile se si vogliono perdere i chili in più ma è possibile, con le dovute accortezze, inserirlo proprio in un programma alimentare specifico per la perdita di peso. Lo dimostra la recente diffusione della dieta del gelato che prevede un regime ipocalorico con un consumo quotidiano proprio di gelato! Vediamo subito le proprietà snellenti del gelato, in particolare delle creme, che con una media di 250 calorie per 100 g potrebbero spaventare: il segreto è nel calcio. Il calcio è l'alleato numero uno nella perdita di peso perché quando l'organismo non ne ha abbastanza sollecita i depositi lipidici a incamerare ancora più grassi.

La versione alla soia

Per vegani o per intolleranti i gelati alla soia sono una buona alternativa: assicurati che non abbiano oli o emulsionanti. Mezza tazzina alla vaniglia con sciroppo d'agave ha 110 kcal.

Numerosi studi hanno dimostrato che chi si sottopone a una dieta con un elevato introito di latticini ha una perdita di peso superiore del 70% in più rispetto a chi non ne assume. Nel gelato prodotto con latte, grassi e proteine ne fanno un alimento bilanciato e saziante. Un altro motivo per cui il gelato aiuta a perdere peso è di natura strettamente fisica: consumare qualcosa di freddo spinge il corpo a bruciare di più. La tendenza omeostatica

Continua a pag. 64





Solo quello genuino è un alimento completo

Uno dei requisiti più importanti per mangiare un gelato senza temere un incremento di peso è la qualità: assicurati che sia prodotto con ingredienti veri e non fatto con preparati industriali che spesso le gelaterie usano per risparmiare tempo (e denaro). Un gelato a base di latte, uova e aromi naturali come la vaniglia è più sano e meno ingrassante di un gelato che contiene sciroppo di mais o mono e digliceridi. Le calorie del gelato artigianale sono sempre inferiori a quelle del gelato confezionato: 100 grammi di gelato alla fragola totalizzano 120 calorie contro le 160 di quello confezionato. Se vuoi essere sicura della qualità degli ingredienti preparalo tu: frulla una banana congelata (dopo una notte in freezer), mezzo bicchiere di latte di mandorla e un cucchiaino raso di polvere di tè verde matcha. Il tè verde esercita una straordinaria azione dimagrante grazie alle metilxantine, che stimolano la lipolisi, ovvero lo scioglimento dei grassi che si ritrovano all'interno degli strati adiposi in eccesso. Una coppetta con due palline di questo gelato con una spolverata di scaglie di cocco e cannella in polvere apporta appena 110 calorie, con un apporto del 3% di fibre, molto elevato per un gelato.

Al posto del pranzo? Buona idea!

Il gelato può essere il pasto ideale in pausa pranzo. Limita le dosi a due o tre palline e privilegia l'alternanza tra gelato alla frutta, per fare il pieno di vitamine, e gelato a base di crema, per l'apporto proteico dato dalla base di latte. Evita tutte le aggiunte di panna montata, sciroppi o glasse, che aumentano il computo calorico fino a ben 200 calorie in più e non apportano alcun nutriente. Accompagna il gelato a una gustosa fetta di ananas grigliata, ricca di bromelina drenante. Spolvera con un cucchiaino di granola d'avena senza zucchero e un cucchiaino di farina di semi di canapa per irrobustire l'apporto di fibre e proteine. Alla sera opta per una cena a base di crudité e 100 g di bresaola di tacchino.



➤ Questi gli ingredienti da evitare ◀

Scarta i gelati con margarina o grassi vegetali idrogenati. Se tra gli ingredienti compaiono addensanti, aromi o coloranti segnalati da un codice preceduto da una E significa che il gelato ha una forte composizione chimica e uno scarso livello di nutrienti. Spesso la presenza di dolcificanti alternativi come stevia o sciroppo di agave, oltre ad abbassare l'indice glicemico del prodotto, indica una particolare attenzione rivolta al valore nutritivo del gelato.

Calcio e proteine sono i nutrienti che ti servono

Segue da pag. 62

dell'organismo è quella di riscaldare immediatamente qualsiasi sostanza fredda che si introduce al suo interno e per aggiustare la temperatura il corpo consuma proprio grassi e calorie. E anche se non si può certo pensare di dimagrire solo sfruttando questo meccanismo, certo anche questo piccolo aiuto non guasta. Va poi aggiunto che il gelato fornisce una manciata di nutrienti chiave: apporta fosforo che, oltre a rafforzare le ossa, è importante per metabolizzare correttamente i carboidrati, il potassio, dall'effetto "sgonfiante", e vitamine del gruppo B che provvedono al sostegno e all'equilibrio energetico dell'organismo. Infine il gelato, consumato una o massimo due volte alla settimana, soddisfa la voglia di dolce in modo sano, riducendo drasticamente il bisogno di abbuffarsi che emerge quando ci si sottopone a privazioni. A questo punto ecco qualche utile suggerimento per scegliere quello giusto. ■

Ghiacciolo, sotto lo zucchero niente!

Tra una coppetta di gelato al fior di latte da 100 grammi e un ghiacciolo alla fragola, quest'ultimo vince il confronto sulle calorie: 140 calorie del ghiacciolo contro le 220 della coppetta. Il problema è che il ghiacciolo, pur essendo leggermente meno calorico, fornisce quasi il doppio degli zuccheri e nessun nutriente, al contrario del fior di latte che apporta circa il 4% di proteine e il 10% di grassi. Il fior di latte è pertanto uno snack più completo che lascia un senso di sazietà più duraturo rispetto al ghiacciolo che ti lascerà a secco subito e con un improvviso picco di fame dopo poche ore. Stesso ragionamento vale per le coppette confezionate di sorbetto di caffè,

che sono un trabocchetto per la dieta se si pensa che con una coppetta da 150 g si può arrivare a 230 calorie con un contenuto di oltre 30 g di zuccheri raffinati.



L'ETERNO DILEMMA Cono o coppetta? Meglio la seconda

Invece di comprare una vaschetta intera, fai una passeggiata e recati alla gelateria più vicina a casa dove potrai acquistare una piccola coppetta da circa 60 grammi: questo è un modo molto efficace per tenere a bada le porzioni. Prediligi la coppetta perché il cono pur apportando 30 calorie in più - e molte di più se si tratta di una cialda tipo waffle - provoca un'impennata dell'indice glicemico perché è realizzato con farina e zucchero e spesso contiene grassi idrogenati. Se non vuoi rinunciare al biscotto, scegli piuttosto una coppetta con un piccolo biscotto cialda di guarnizione o il classico "sigaro".



La cialda da sola ha 30 kcal

CE N'È PER TUTTI I GUSTI

Attenzione al pistacchio, sì a vaniglia e nocciola

Per quel che riguarda la linea, non tutte le coppette valgono lo stesso. Scegli le alternative migliori per un apporto calorico controllato.

• LE CREME

La classica crema a base d'uovo e latte intero è spesso arricchita con panne di vario tipo. Bisogna quindi prestare molta attenzione agli ingredienti. Anche se più caloriche le creme sono utili se mangi il gelato a merenda, perché sono più equilibrate e sazianti. Tra i gusti più calorici il pistacchio, 170 kcal per una coppetta media. No a tiramisù o zabaione (troppi zuccheri). La vaniglia ha 150 kcal, la nocciola 170 kcal. Il cioccolato apporta 240 kcal, 220 il fior di latte.

• I GUSTI FRUTTA

Una coppetta di limone o fragola apporta circa 110 Kcal, ma essendo privi di latte, questi gusti hanno un elevato indice glicemico: se mangiati da soli sono più ingrassanti. Meglio consumarli a fine pasto. Stesso discorso per i sorbetti a base di frutta fresca. Attenzione al cocco: se lavorato come una crema può perfino superare l'apporto calorico di una coppetta di crema e cioccolato!

GELATI CONFEZIONATI

Tutto quello che c'è da sapere per evitare brutte sorprese



Di fronte al cartellone dei gelati confezionati ci lasciamo tentare. Ma qual è il gelato migliore se vogliamo restare in forma e toglierci lo sfizio?

IL CORNETTO: è l'emblema dell'estate ma è anche la causa di cuscini e chili in più. Un cornetto semplice apporta circa 230 calorie ma se scegliamo versioni più ricche di cioccolato possiamo arrivare anche a un vertiginoso risultato di 360 calorie per un cornetto da 75 g, di cui 30 sono zuccheri raffinati. Assicurati che il cioccolato non sia "arricchito" di oli vegetali di vario tipo, che aumentano l'introito di grassi "cattivi".

IL BISCOTTO: composto di due lunghi biscotti quadrati con farcitura di fior di latte, cacao o zabaione, questo gelato fornisce 220 calorie, con 6 g di grassi e 36 g di carboidrati, di cui solo 15 da zuccheri semplici. Il contenuto di sodio, di circa 140 g, lo rende meno adatto a chi soffre di ritenzione idrica.

LO STECCO RICOPERTO: il classico stecco con doppia - perfino tripla! - copertura di cioccolato è davvero la scelta meno felice: ha 250 kcal per soli 70 g, cifra che aumenta se si scelgono le varianti con farcitura al caramello. Pur avendo un vantaggioso basso apporto di sodio, tutto il resto gioca contro: 16 grammi di grassi, di cui ben 12 saturi e 23 grammi di carboidrati, interamente costituiti da zuccheri! La questione peggiora se si sceglie la versione al cioccolato bianco, che segna un picco di 27 grammi di zuccheri.



Prova costume: per fortuna c'è la **Garcinia**

L'ESTRATTO OTTENUTO DA QUESTI PICCOLI FRUTTI DI ORIGINE ASIATICA CONTRASTA I MECCANISMI CHE PORTANO AD ACCUMULARE PESO

Dal Sud Est asiatico arriva un nuovo alleato per il dimagrimento: la Garcinia cambogia, una pianta appartenente alla famiglia delle Clusiacee, conosciuta anche come tamarindo del Malabar. Nella buccia dei suoi frutti sono contenute sostanze che aiutano a perdere peso e nello stesso tempo mantengono alto il tono dell'umore. In Asia è utilizzata in cucina per la preparazione di vari piatti, ma è anche impiegata come digestivo e antiossidante, un eccezionale antidoto contro l'invecchiamento. A conferirle la fama di cui gode oggi, invece, sono le sue particolari proprietà dimagranti. I frutti sono simili a piccole zucche di colore giallo-verdognolo, la cui buccia è ricca di acido idrossicitrico, la sostanza che dona alla garcinia le sue proprietà dimagranti. L'acido idrossicitrico

(indicato anche con la sigla HCA) serve a stimolare il metabolismo, innescando un particolare processo chimico all'interno dell'organismo.

Attiva dove il grasso si forma

L'HCA infatti interviene direttamente sui meccanismi di formazione del tessuto adiposo: impedisce l'accumulo di grasso bloccando la citrato liasi, l'enzima responsabile del deposito dei grassi. I frutti della garcinia inoltre hanno dimostrato di essere utili anche per regolare il livello di grassi nel sangue, diminuendo trigliceridi e colesterolo. Questo frutto è inoltre ricco di vitamina C, che ha un effetto antiossidante e preventivo sui disturbi circolatori, che possono (soprattutto con il caldo) determinare gambe pesanti e gonfie nonché favorire la comparsa di edemi e cellulite. ■

Il segreto della sua
efficacia si deve
soprattutto alla presenza
di acido idrossicitrico



Sei nervosa e mangi? Ti serve ancor di più

La Garcinia cambogia, oltre a inibire la formazione di grassi, placa l'appetito immotivato, quello cioè non determinato da carenza di nutrienti. Questo effetto positivo deriva dal fatto che gli estratti di garcinia favoriscono l'aumento dei livelli di serotonina, un neuromediatore che migliora l'umore, riduce lo stress e, per questo, spegne gli attacchi di fame dovuti alla spinta dell'emotività.

Prendila prima di sederti a tavola

Gli estratti di Garcinia cambogia si trovano in capsule o in forma liquida. Prendi le capsule o assumi le gocce 30-60 minuti prima dei pasti principali accompagnandole con un'abbondante bicchiere d'acqua. Gli integratori di garcinia più diffusi contengono una percentuale di acido idrossicitrico pari al 50%, in questo caso, la dose giornaliera consigliata va dai 500 mg ai 2000 mg di estratto secco di Garcinia (250-1000 mg di acido idrossicitrico). La garcinia normalmente non presenta effetti collaterali, tuttavia è sconsigliata in caso di gravidanza e allattamento ed è consigliabile chiedere il parere del medico prima della sua assunzione qualora fossero presenti particolari patologie.

Aumenta anche i livelli di serotonina: così si riduce lo stress e la voglia di compensare con il cibo

La trovi da sola oppure in combinazione

La Garcinia cambogia può essere l'unico ingrediente di un integratore bruciagrassi, ma la si può trovare anche in combinazione con altre sostanze dalle proprietà dimagranti, come il guaranà o il tè verde. Se soffri di attacchi di fame nervosa, puoi affidarti a un mix perfetto: Garcinia cambogia e caffè verde costituiscono un abbinamento molto efficace per calmarli.



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



Così neppure il fritto di pesce è un piatto proibito

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

RAPPRESENTA LA PIÙ STUZZICANTE
DELLE TENTAZIONI CULINARIE
E LA MASSIMA TRASGRESSIONE:
MA SE IMPARI A PREPARARLO BENE,
HA MENO CALORIE DI UNA CAPRESE

Difficile resistergli. Dorato, caldo, saporito, il fritto di pesce rappresenta un'autentica tentazione. Si tratta però di uno di quei piatti che, una volta che hai deciso di dimagrire, hai eliminato dalle scelte possibili. Un sacrificio non necessario, perché se lo fai tu e segui i nostri consigli, può ritornare nel tuo menu.

Gamberi in pastella



P. 70

L'ERRORE
700
kcal

Polpette di pesce



P. 71

IL RIMEDIO
470
kcal

Calamari dorati



P. 72

IL TRIONFO
300
kcal

Gamberi in pastella

Il grasso assorbito è troppo e l'aumento di peso è assicurato!

Il punto debole di questo piatto, così come di tutti quelli che si servono della pastella, è l'eccessiva quantità di grasso assorbito da parte dell'alimento, che aumenta il suo potere ingrassante. Un trucco è usare ghiaccio tritato per preparare la pastella: raffreddarla serve a creare uno shock termico e questo fa formare in fretta un involucro croccante che fa assorbire meno olio al cibo.

L'ERRORE

700 kcal

Se vuoi comunque gustare questo piatto, puoi facilitare lo smaltimento dei grassi e alleggerire il lavoro del fegato preparando un'insalata di accompagnamento con rucola e limone, da mangiare prima dei gamberi in pastella: favorirai i processi digestivi evitando, fastidiosi gonfiori addominali.



INGREDIENTI (per 2 persone)

- 200 g di gamberi sgusciati
- 40 g di farina
- Un uovo
- Un bicchiere di acqua
- Un cucchiaino di lievito
- Un pizzico di sale
- Aromi q.b.
- Olio extravergine d'oliva q.b.



ECCO COME SI PREPARA

Pulisci i gamberi, conservando solo le code ed eliminando il filo nero posto all'interno. Lavali e mettili da parte a scolare. Nel frattempo prepara la pastella: in una ciotola unisci la farina e l'uovo e mescola con una frusta a mano. Aggiungi quindi il lievito, l'acqua, un pizzico di sale e aromi secondo gradimento e mescola fino a formare un composto omogeneo. Metti a scaldare l'olio e immergi i gamberi uno alla volta nella pastella tenendoli per la coda. Friggi i gamberi e, non appena saranno dorati, mettili a scolare su carta assorbente. Servili caldi.



Polpette di pesce

Resta ancora un secondo "impegnativo":
colpa della presenza di pane e uovo

Questa preparazione è sicuramente migliore rispetto alla precedente per la minore quantità di grasso assorbito, principale responsabile dell'accumulo di adipe a livello del girovita. Si tratta comunque di un pasto il cui apporto calorico non è indifferente, anche perché nell'impasto è presente il pane. Evita di consumarlo più di una volta al mese.

IL RIMEDIO

470 kcal

Per migliorare l'impasto sotto il profilo nutrizionale e dare maggiore consistenza alle tue polpette evita il pancarrè, dimezza la quantità di uvetta e pinoli e aggiungi un cucchiaino di farina di ceci all'impasto: in questo modo le tue polpette si arricchiranno di fibra aumentando il loro potere saziante.



INGREDIENTI (per 2 persone)

- 200 g di merluzzo
- Un limone
- 2 foglie di alloro
- Un uovo
- 25 g di uvetta
- 25 g di pinoli
- 15 g di prezzemolo
- 2 fette di pancarrè ammollato in acqua
- 100 g di pangrattato
- Sale, curcuma e pepe nero q.b.
- Olio extravergine d'oliva q.b.



ECCO COME SI PREPARA

Lessa il merluzzo, aggiungendo all'acqua il succo di un limone e due foglie di alloro. Dopo circa 10 minuti, scola e pulisci eliminando pelle e lisce. In una terrina metti il merluzzo sminuzzato, il pancarrè, il prezzemolo tritato, l'uovo sbattuto, l'uvetta, i pinoli, il pepe nero, la curcuma e un pizzico di sale. Mescola e forma delle palline, passandole poi sul pangrattato. Friggi in olio, tampona con la carta assorbente e servi calde.



Calamari dorati

Un vero miracolo! Hanno meno grassi e calorie di una mozzarella con i pomodori

Difficile fare un fritto meno calorico di così. Il segreto è soprattutto nell'utilizzo della farina di riso, la più indicata per le panature, poiché è quella che trattiene in assoluto meno olio. Di fatto questo piatto di calamari fornisce meno kcal e meno grassi di un'insalata di pomodori con una mozzarella da 100 g condita con un solo cucchiaino di olio extravergine.

IL TRIONFO

300 kcal

Per limitare al massimo l'assorbimento dell'olio da parte degli anelli di totano, scolali per bene utilizzando una pinza oppure una schiumarola e poi passali per tre volte su un doppio strato di carta assorbente alla quale avrai aggiunto uno strato di carta paglia: così risparmierai circa 50 kcal.



INGREDIENTI (per 2 persone)

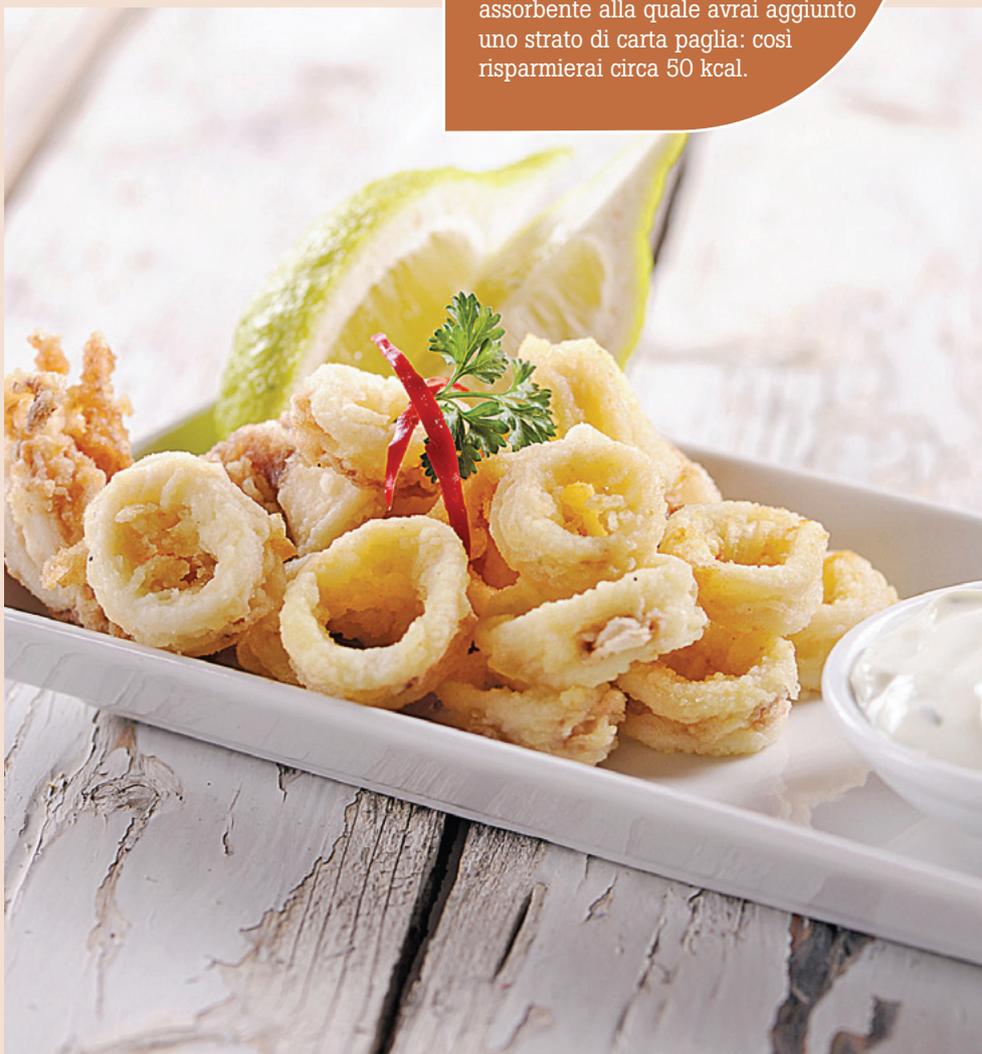
- 200 g di calamari
- 100 g di farina di riso
- Olio extravergine d'oliva q.b.

Trovi anche la farina di riso integrale, più ricca di minerali



ECCO COME SI PREPARA

Infarina i calamari, frigi in abbondante olio tenendo sotto controllo la temperatura che deve mantenersi a 170-180 °C. Per evitare la formazione di sostanze nocive, dovute alla trasformazione dell'olio in cottura, dopo pochissimi minuti, non appena i calamari saranno dorati, scolali e servili caldi.



8 consigli per un fritto ancora più leggero e sano

Che tu debba friggere del pesce, oppure delle verdure o delle patatine ecco una serie di consigli che ti permetteranno di rendere il tuo fritto leggero, riducendo la quantità di grassi che metterai nel piatto. ■



• PROVA L'OLIO DI ARACHIDI:

un'ottima alternativa all'extravergine è l'olio di arachidi, che ha un elevato punto di fumo (230 °C), è molto leggero ed è anche più economico.

• TIENI D'OCCHIO LA TEMPERATURA:

è importante mantenere costante la temperatura dell'olio a 170 °C. Evita di aggiungere altro olio durante la frittura per evitare di raffreddare quello vecchio: i tempi si allungheranno e i cibi assorbiranno più grassi.

• LA PADELLA È CON I BORDI ALTI:

non friggere in padelle troppo larghe che disperdono il calore. È meglio utilizzarne una con i bordi alti. Quanto al materiale, assolutamente sconsigliate quelle di teflon. Meglio ferro oppure alluminio.



• L'OLIO DEVE ESSERE ABBONDANTE:

non è risparmiando olio nella pentola che ridurrai le calorie del fritto. L'olio dev'essere abbondante, in modo da

immergervi bene i cibi, che cuoceranno più in fretta, stando meno a contatto con i grassi.



Niente pentole di teflon, le alte temperature che si raggiungono possono degradare il rivestimento.

• EVITA IL PANGRATTATO GIÀ PRONTO:

per la panatura utilizza il pane grattugiato fatto in casa, meglio se ottenuto dalla mollica essiccata: eviterai il surplus di grassi presenti invece in quello industriale, spesso fatto con grissini e prodotti da forno che contengono una maggior quota lipidica.

• FRIGGI POCHI PEZZI ALLA VOLTA:

in questo modo la cottura sarà più breve e uniforme. Troppi pezzi insieme abbassano la temperatura dell'olio e il risultato è un fritto molle, pesante e molto unto.



• SALE, POCO E SOLO ALLA FINE:

aggiungi il sale solo quando la frittura è pronta per essere mangiata. Il sale attira l'acqua presente nell'alimento e può condizionare riuscita e tempi della frittura. Usane poco e solo alla fine, magari mixato a curcuma, pepe e paprika.

• E SE OPTI PER UNA FRIGGITRICE, SCEGLI QUELLA AD ARIA:

questi elettrodomestici, sfruttando il ricircolo di aria calda e la rotazione del cestello, consentono di friggere praticamente senza olio.

Possono essere utilizzate per friggere carne, pesce e tutti i tipi di verdura.



Passion fruit

quando il dolce non è peccato

LA SUA POLPA DELICATA FRENA L'ASSORBIMENTO DEI CARBOIDRATI E IN POLVERE PUÒ ESSERE UTILIZZATO AL POSTO DELLO ZUCCHERO

di Giordana Ruatasio, naturopata del Centro Danae-Alba

Può essere giallo o viola, sembra una susina ma all'interno ha una polpa gelatinosa molto profumata e dei piccoli semi: è il frutto della passione, conosciuto anche come maracuja (o granadilla). Originario del Brasile, questo frutto esotico viene utilizzato per la preparazione di cocktail, macedonie e dolci, grazie ai sentori esotici e al sapore molto particolare, dalle note dolci con una punta asprigna. Ma la maracuja possiede virtù nascoste che vanno oltre il suo gusto. Il frutto è ricco di vitamina C e betacarotene (che protegge la pelle dai raggi solari). Il massiccio contenuto di pectine rende il frutto della passione un alimento molto saziante. Queste fibre idrosolubili formano, una volta giunte

nell'intestino, una protezione che ritarda l'assorbimento dei carboidrati e facilita la metabolizzazione dei grassi: insomma si assimila meno e si smaltisce di più, con effetti benefici anche sulla glicemia. Scoprirlo e consumarlo spesso, abbinandolo anche ai piatti proteici (ottimo con il pesce) oppure ai primi piatti (perfetto con il riso) è un ottimo trucco dimagrante. Si trova di solito sugli scaffali dei supermercati. L'attenzione alla provenienza biologica garantisce la naturalità del frutto e la presenza dei suoi preziosi principi attivi. ■



Come si mangia

Fresco al cucchiaino ma anche disidratato

Il modo più semplice di gustare il frutto della passione è quello di mangiarlo "al cucchiaino". Può essere aggiunto anche alle macedonie o utilizzato per la preparazione di succhi o frullati. Un altro modo per godere delle sue proprietà è quello di consumarne la polvere, ottenuta per disidratazione dei frutti. Si miscela all'acqua o ad altra bevanda (come tè verde, bancha, lattini di cereali, yogurt o kefir) oppure si utilizza nella preparazione di frullati. Il suo sapore dolce permette di evitare l'uso di zucchero.



Una coccola

La pianta madre del frutto della passione è la passiflora, nota per le sue proprietà sedative. Le sue foglie sono un toccasana per chi soffre di insonnia. Si consuma in tisana o tintura madre. Anche il frutto risente delle caratteristiche della pianta: miorilassante sull'intestino, calma i morsi della fame nervosa.

Due ricette facili e veloci



• CODE DI GAMBERI AL FRUTTO DELLA PASSIONE

Acquista 12 gamberi freschissimi. Prepara un intingolo per marinare i gamberi con la polpa di 6 frutti della passione, un cucchiaino di olio extravergine e un cucchiaino di salsa di soia. Dopo 15 minuti di marinatura disponi i gamberi in un piatto da portata, spolvera con gomasio e decora con foglioline di cerfoglio.



• SUCCO AL FRUTTO DELLA PASSIONE

Acquista i frutti maturi, aprili a metà e con un cucchiaino raccogliline la polpa che andrai a porre nel frullatore. Aggiungi acqua naturale e frulla delicatamente per 30 secondi. Con un colino separa i semi dalla polpa. Aggiungi ancora acqua (o succo di pesca) quanto basta per renderlo più o meno liquido. Consuma il succo appena pronto per beneficiare dei suoi micronutrienti antiossidanti.

Condisci leggero Usa l'aceto

NON C'È SOLO QUELLO DI VINO.
ECCO 5 VARIETÀ DIFFERENTI TUTTE
DA PROVARE PER DARE SAPORE
AI TUOI PIATTI SENZA AGGIUNGERE
NEPPURE UN GRAMMO DI GRASSI

C'è chi apprezza di più quello "classico" di vino e chi ama il sapore delicato di quello di mele o di frutta: l'aceto fa parte dei condimenti tipici della cucina italiana e, date le poche calorie che contiene, è indicato e apprezzato anche nelle diete. Aggiungerlo alle insalate, ma anche alle verdure o ad altre pietanze, permette inoltre di ridurre altri alimenti che danno sapore ma per farlo aggiungono grassi e sale, come ad esempio le salse. L'aceto ha solo 18 calorie per 100 ml e neppure un grammo di grassi. Ma questo alimento è molto più di condimento: aiuta infatti a liberarti dai chili in eccesso. Lo conferma anche uno studio effettuato da un gruppo di ricercatori giapponesi del Central Research Institute di Nakamura: il suo segreto è l'acido acetico, la sostanza responsabile del sapore acidulo e pungente del prodotto finale, che stimola la produzione di enzimi capaci di alzare il livello del metabolismo.

E il balsamico?

Usato o meglio abusato, il balsamico che troviamo nei nostri supermercati oppure al bar talvolta come unica possibilità per condire la nostra insalata non è un grande amico della linea. Ma



Ad aiutarti
a perdere peso
è la presenza
di acido acetico

soprattutto non ha nulla a che fare con quel prodotto pregiato (e costoso) a base di mosto d'uva, tipico delle provincie di Modena e Reggio Emilia, unico che può fregiarsi dell'aggettivo tradizionale. Quello decisamente più popolare può essere un prodotto in cui compaiono zuccheri vari, coloranti, addensanti, aromi e conservanti. Meglio evitarlo o usarlo saltuariamente. ■

Aceto di mele

Il più depurativo

Prodotto dal sidro o dal mosto, è un potente depurativo, alcalinizzante e tonificante. Si tratta di un preparato dal gusto acidulo ma delicato, adattissimo se segui una cura detossinante, una dieta dimagrante o anticellulite. I minerali che contiene agiscono in sinergia regolando le attività metaboliche e migliorando il drenaggio. Puoi aggiungerlo ai piatti o metterne un cucchiaino in un bicchiere di acqua per dissetarti e dare una sferzata al metabolismo.



Aceto di ribes

Aiuta a controllare l'appetito

È prodotto utilizzando i ribes, frutti zuccherini e asprigni che conferiscono all'aceto un sapore particolare e intenso. Nasce dalla lenta acetificazione in botti di legno del succo fermentato di questi piccoli frutti che in genere crescono in alta quota; dalle montagne di Trentino e Valle d'Aosta viene la produzione più abbondante di questo aceto. Il suo sapore agrodolce lo rende adatto per contrastare il continuo bisogno di mangiare. Può essere usato su carne, pesce o frutta.



Aceto di riso

Ti fa evitare il sale

Ha un sapore meno acido e più intenso rispetto a quello di vino e ha proprietà digestive e depurative. Si trova nelle tre versioni bianca, nera e rossa, ma in commercio ne esiste anche una qualità zuccherata, da evitare soprattutto se non vuoi aggiungere calorie inutili ai tuoi piatti. Viene spesso usato nella cucina giapponese al posto del limone nelle tisane o nelle insalate di pesce crudo, ed è ideale per insaporire verdure, legumi e cereali senza ricorrere al sale.



Aceto di miele

Se il punto vita si dilata

Si ottiene dalla fermentazione dell'idromele e si dice sia quello più antico (sembra venisse consumato addirittura dagli antichi Egizi). Questo aceto riduce il livello di grassi presenti nel sangue e svolge un'azione di tonico metabolico. È particolarmente digeribile e l'aiuto che dà al lavoro dello stomaco e del primo tratto dell'intestino, grazie anche alla presenza di enzimi, lo rende un valido alleato se il tuo problema è il gonfiore addominale dopo i pasti.



Aceto di cocco

L'ideale quando l'alimentazione è troppo dolce

È poco diffuso in Occidente e lo si trova nei negozi specializzati in prodotti asiatici. Prodotto dalla linfa della palma di cocco, aiuta ad abbassare la concentrazione di glucosio nel sangue. Per questo è indicato a chi, anche per una dieta troppo ricca di dolci e carboidrati, tende ad avere la glicemia alta. È ideale sulla frutta.



Seguici su



acqua
Lindos

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

Il magnesio della vita

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

Magnesio
356 mg/l

Bicarbonato
1744 mg/l

Silice
60 mg/l

I tuoi sorsi di benessere!



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

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

L'agenda bruciagrassi

Questo mese ti proponiamo...

La dieta del sole

Perdi peso e ti regali una (sana) tintarella

Cara amica,
nelle prossime pagine ti presentiamo un nuovissimo programma dimagrante adatto per chi vuole dimagrire e si espone al sole. I raggi solari UV ti fanno abbronzare ma contribuiscono alla produzione di radicali liberi che, come vere e proprie tossine, invecchiano la pelle e rallentano il metabolismo. Ecco perché ci vogliono i cibi antiossidanti che abbiamo selezionato per te questo mese, da consumare adottando le corrette combinazioni snellenti, in modo da perdere fino a 2-3 kg, favorendo anche la riduzione del grasso addominale e della cellulite.



Il consiglio per tutta la settimana

Consuma pane, riso e pasta integrali, mandorle, noci e olio di buona qualità, perché forniscono vitamina E: la tua pelle per mantenersi sana e idratata e per contrastare l'azione dei radicali liberi ha bisogno di questo elemento.



Il **cibo**
del giorno
salmone

RICCO DI OMEGA 3 CHE
AUMENTANO L'IDRATAZIONE

APPENA SVEGLIA

- Bevi 1 bicchiere d'acqua con 1 cucchiaino di succo di melagrana concentrato (lo trovi in erboristeria o farmacia)

COLAZIONE

- Tè verde o caffè; 1 pesca
- 70 g di pane integrale con 3 cucchiaini di confettura di limone
- 120 g di ricotta (puoi amalgamarla con la marmellata e spalmarla sul pane) oppure 1 yogurt di soia

SPUNTINO

- 100 g di mirtillo e 3 noci

PRANZO

- 1 porzione di pasta con ragù di salmone e verdure (con variante veg nella ricetta)

MERENDA

- 2-3 albicocche e 1 yogurt magro naturale (di soia per intolleranti e veg)

CENA

- 1 porzione di pollo all'avocado*
- 250 g di zucchine a rondelle cotte in padella con 2 cucchiaini di olio, poco sale e pepe
- 50 g di pane integrale

LA RICETTA PER IL PRANZO**Pasta con ragù di salmone e verdure**

Per 1 persona: metti a lessare 60 g di pasta integrale del tipo che preferisci, unendo all'acqua in ebollizione 250 g di dadini di zucchine, peperoni e carote. Nel frattempo, scotta in un tegame antiaderente ben caldo 150 g di salmone (o seitan) tritato. scola la pasta con le verdure, unisci il salmone, 2 cucchiaini di olio e pepe. Mescola e servi.

**LA RICETTA PER LA CENA****Pollo all'avocado**

Per 1 persona: rosola in un tegame con 2 cucchiaini di olio uno scalogno tritato, poi unisci 200 g di pollo a tocchetti. Fai cuocere la carne per 5-7 minuti, regola di sale e pepe e servila con 100 g di polpa di avocado frullata con un cucchiaino di succo di limone e peperoncino.

**COSA MANGIO FUORI CASA**

IN MENSA O AL RISTORANTE: una porzione piccola di pasta al ragù e verdure cotte.

AL BAR: un'insalatona con uova sode (senza tonno né formaggio né mais dolce) e un piccolo panino.

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

**L'ALTERNATIVA***** Tofu all'avocado al posto del pollo**

Vegani e vegetariani possono sostituire il pollo con 180 g di fette di tofu scottate in una padella unta con un filo d'olio e servite con l'avocado, preparato come da ricetta qui sopra.



Martedì

Il trucco dimagrante

Se hai voglia di dolci, bevi un bicchiere d'acqua con un cucchiaino di succo di limone e un cucchiaino di stevia: così contrasti il desiderio di zuccheri e gli accumuli di grasso.

Il cibo del giorno carote

CON BETACAROTENE CHE FACILITA L'ABBRONZATURA



APPENA SVEGLIA

- Bevi 1 bicchiere d'acqua con 1 cucchiaino di succo di melagrana concentrato

COLAZIONE

- Tè verde o caffè; mezzo bicchiere di centrifugato da fare con 1 carota, mezza mela e un pezzetto di zenzero
- 2 uova sode (oppure 50-60 g di salmone affumicato o 100 g di tempeh)
- 100 g di avocado
- 2 fette di pancarrè integrale tostato

SPUNTINO

- 1 mela e 3 noci

PRANZO

- 1 porzione di orzotto con carote e piselli; 70 g di prosciutto crudo (oppure di affettato vegetale) con 100 g di pomodori in insalata da condire con 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, pepe e poco sale

MERENDA

- 1 pesca e 1 yogurt magro naturale (di soia per intolleranti e veg)

CENA

- 1 porzione di scaloppine alle melanzane*
- 60 g di rucola condita con 2 cucchiaini di olio, poco sale e pepe
- 50 g di pane integrale

LA RICETTA PER IL PRANZO

Orzotto con carote e piselli

Per 1 persona: metti in un tegame 2 cucchiaini di olio e quando è caldo aggiungi 200 g di carote a tocchetti e 50 g di piselli surgelati. Dopo qualche istante, versa anche 60 g di orzo perlato. Mescola per 2 minuti e porta a cottura unendo poco brodo vegetale per volta. Servi spolverizzando con pepe nero.



LA RICETTA PER LA CENA

Scaloppine alle melanzane

Per 1 persona: fai appassire in un tegame un cucchiaino di cipolla tritata, poi aggiungi 150 g di melanzana a dadini e lasciala rosolare bene, quindi mettile in caldo. Nel fondo di cottura, metti 180 g di scaloppine di vitello e quando sono cotte da ambo i lati spolverizzele con pepe e servile con le melanzane.



COSA MANGIO FUORI CASA

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

AL BAR: un toast con formaggio oppure prosciutto e un'insalata di pomodori e foglie verdi.

IN UFFICIO: l'orzotto preparato ieri sera. È buono anche freddo.



L'ALTERNATIVA



* Scaloppine di seitan anziché di vitello

Vegani e vegetariani possono sostituire il vitello a fettine con 150 g di seitan da cucinare come indicato nella ricetta sopra descritta.

Il cibo
del giorno

ananas

CON VITAMINA C ANTIOSSIDANTE
E ANTI-ETÀ

L'idea in più

Puoi preparare le verdure (fatta eccezione per le insalate) che utilizzerai nel corso della settimana la domenica. Mondale, lavale, asciugale e tagliale a tocchetti, poi surgelale in sacchetti per alimenti tenendole separate. Le utilizzerai, giorno dopo giorno, seguendo le indicazioni del programma.

APPENA SVEGLIA

- Bevi 1 bicchiere d'acqua con 1 cucchiaino di succo di melagrana concentrato

COLAZIONE

- Tè verde o caffè; 1 pesca
- 70 g di pane integrale con 3 cucchiaini di confettura di limone
- 2 fette di ananas fresco e 20 g di mandorle

SPUNTINO

- 1 banana piccola e 3 noci

PRANZO

- 1 porzione di risotto all'ananas; 150 g di hummus di ceci (ceci cotti frullati con succo di limone, prezzemolo e un filo d'olio); 100 g di lattuga condita con 2 cucchiaini di olio, succo di limone, poco sale e pepe

MERENDA

- 2 fette di ananas fresco e 7 mandorle

CENA

- 1 porzione di crema di lenticchie tiepida
- 200 g di fagiolini lessati, poi passati in padella con 2 cucchiaini di olio, 1 cucchiaino di cipolla tritata, poco sale e pepe
- 50 g di pane integrale

LA RICETTA PER IL PRANZO

Risotto all'ananas

Per 1 persona: metti in un tegame con 2 cucchiaini di olio caldo uno scalogno tritato e, quando è appassito, versa 60 g di riso semintegrale. Porta a cottura, unendo poco brodo vegetale per volta. Aggiungi quindi 2 cucchiaini di ananas fresco a dadini, unisci una presa di pepe e servi.



LA RICETTA PER LA CENA

Crema di lenticchie tiepida

Per 1 persona: scola bene dal liquido di conserva 180 g di lenticchie in vasetto e mettile in una casseruola con 2 mestolini di brodo vegetale. Unisci un cucchiaino di timo e porta a bollire. Frulla poi il tutto, unisci un cucchiaino di succo di limone e 2 cucchiaini di pomodorini a dadini. Completa con pepe nero e servi tiepida.



COSA MANGIO FUORI CASA

IN MENSA O AL RISTORANTE: legumi con verdure e un piccolo panino oppure un piatto di minestrone.

AL BAR: 150-200 g di gelato veg di crema.

IN UFFICIO: l'hummus preparato ieri sera con verdure e 70 g di pane integrale.



LA TUA GIORNATA



Un giorno a settimana evita tutti i prodotti di origine animale

È utile per depurare l'organismo da scorie e tossine ed eliminare i ristagni di liquidi che causano cellulite.

Il suggerimento su misura

Se spesso cerchi qualcosa da sgranocchiare, prova qualche chicco di caffè: oltre a regalare un alito profumato, questo trucco velocizza il metabolismo e toglie la fame.

[Giovedì]

Il cibo
del giorno

peperoni

CON BETACAROTENE E VIT. C
ANTI RADICALI LIBERI



APPENA SVEGLIA

- Bevi 1 bicchiere d'acqua con 1 cucchiaino di succo di melagrana concentrato

COLAZIONE

- Caffè e 150 ml di latte magro (di soia o canapa per vegani e intolleranti) con 1 cucchiaino di cannella
- 4 biscotti secchi (senza prodotti di origine animale per vegani)
- 100 g di lamponi e 7 mandorle

SPUNTINO

- 2-3 albicocche e 3 noci

PRANZO

- 1 porzione di spaghetti alla crema di peperoni; 2 uova in camicia (oppure 120 g di seitan alla piastra); 150 g di pomodori in insalata conditi con 2 cucchiaini di olio, succo di limone, poco sale e pepe

MERENDA

- 1 fetta di anguria e 7 mandorle

CENA

- 1 porzione di zucchine ripiene di macinato*
- 50 g di songino in insalata condito con 2 cucchiaini di olio, succo di limone, poco sale e pepe
- 50 g di pane integrale

LA RICETTA PER IL PRANZO

Spaghetti alla crema di peperoni

Per 1 persona: metti a lessare 60 g di spaghetti integrali. Nel frattempo frulla 100 g di peperoni a tocchetti con 2 pomodorini pachino, un cucchiaino di cipolla tritata e 10 foglie di prezzemolo. scola la pasta e condiscila con la crema preparata, 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva pepe e 2 foglie di basilico.



LA RICETTA PER LA CENA

Zucchine ripiene di macinato

Per 1 persona: taglia la calotta a 2 zucchine tonde medio-piccole. Svuotala della polpa interna che metterai in un tegame con 2 cucchiaini di olio caldo e uno scalogno tritato. Fai appassire e unisci 120 g di carne di vitello tritata facendo cuocere per una decina di minuti regolando di sale e pepe. Nel frattempo cuoci al vapore le zucchine, poi farciscile con la carne e servile in tavola.



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 2 uova sode e peperoni in insalata.



L'ALTERNATIVA



* Zucchine ripiene di soia anziché macinato di carne

Vegani e vegetariani possono sostituire il macinato di carne con 40 g di soia granulata da reidratare in acqua bollente; cucina quindi come indicato per la carne.

Il cibo
del giorno
melone

PER MANTENERE LA CUTE
ELASTICA



Il peccato di gola

Oggi puoi concederti un dessert: puoi scegliere tra un caffè con la panna, oppure 50 g di avocado frullato con 10 g di cacao, 50 ml di latte magro e 2 cucchiaini di stevia o maltitolo.

APPENA SVEGLIA

- Bevi 1 bicchiere d'acqua con 1 cucchiaino di succo di melagrana concentrato

COLAZIONE

- Tè verde o caffè; 1 fetta di melone
- 70 g di pane integrale con 3 cucchiaini di confettura di limone
- 1 yogurt magro naturale (di soia per veg e intolleranti)
- 100 g di lamponi e 7 mandorle

SPUNTINO

- 1 fetta di melone e 3 noci

PRANZO

- 1 porzione di penne al sugo di tacchino e pomodorini (con variante vegana all'interno della ricetta)

MERENDA

- 1 fetta di melone e 1 yogurt magro naturale (anche di soia)

CENA

- 1 porzione di nasello alla siciliana*
- 200 g di tocchetti di zucchine e peperoni cotti in padella con 2 cucchiaini di olio, cipolla tritata, basilico, sale e pepe
- 50 g di pane integrale

LA RICETTA PER IL PRANZO

Penne al sugo di tacchino

Per 1 persona: fai rosolare 120 g di macinato di tacchino (o tempeh) in un tegame con 1 cucchiaino di cipolla tritata e 2 cucchiaini di olio. Regola di sale e pepe e spolverizza con rosmarino tritato. Aggiungi infine 100 g di passata di pomodoro e fai cuocere per dieci minuti. Nel frattempo metti a lessare 60 g di penne integrali, scolale al dente e condiscile con il sugo.



LA RICETTA PER LA CENA

Nasello alla siciliana

Per 1 persona: metti 200 g di filetti di nasello pronti per la cottura su un foglio di carta forno. Cospargili con un trito di capperi, olive, pomodori e prezzemolo. Condisci con sale, pepe e 2 cucchiaini di olio. Chiudi il cartoccio e cuoci a 180 °C per 20 minuti.



COSA MANGIO FUORI CASA

IN MENSA O AL RISTORANTE: pasta al pomodoro con una piccola mozzarella e verdure cotte.

AL BAR: una piadina con bresaola e rucola.

IN UFFICIO: un petto di pollo grigliato con un contorno di insalata verde e 70 g di pane integrale.



L'ALTERNATIVA

* **Bistecca di lupino alla siciliana** anziché nasello

Sia i vegani che i vegetariani possono sostituire il nasello con una bistecca di lupino da circa 150 g da cucinare come indicato per il pesce.



Il trucco in cucina

Vuoi fare una pasta per la torta salata superveloce? Lavora 70 g di farina con acqua tiepida fino a ottenere un composto elastico; stendilo, farciscilo come indicato nella ricetta della cena.

Sabato

Il cibo del giorno

Curcuma

CONTRO INFIAMMAZIONI E SCOTTATURE



APPENA SVEGLIA

- Bevi 1 bicchiere d'acqua con 1 cucchiaino di succo di melagrana concentrato

COLAZIONE

- 1 cappuccino (con latte di soia per i vegani)
- 1 brioche integrale vuota o 1 fetta di torta fatta in casa; 100 g di mirtilli
- **Oppure la colazione di ieri**

SPUNTINO

- 1 pesca e 7 mandorle

PRANZO

- 1 porzione di gnocchi alla curcuma (con variante vegana all'interno della ricetta)
- 60 g di rucola in insalata condita con 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, poco sale e pepe q.b.

MERENDA

- 1 pallina di gelato alla crema
- **Oppure una merenda a tua scelta tra quelle suggerite nel corso della settimana**

CENA

- 1 porzione di torta con verdure e tonno*
- 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

LA RICETTA PER IL PRANZO

Gnocchi alla curcuma

Per 1 persona: fai scaldare 2 cucchiaini di olio in un tegame e unisci un cucchiaino di cipolla tritata e un cucchiaino di curcuma. Fai appassire la cipolla mescolando, poi aggiungi 2 cucchiaini di yogurt intero (o di soia). Versa la salsa alla curcuma su 150 g di gnocchi già pronti, gettati in acqua in ebollizione e scolati quando vengono a galla. Completa con pepe e 30 g di grana grattugiato (o 100 g di tofu alla piastra tritato).



LA RICETTA PER LA CENA

Torta con verdure e tonno

Per 1 persona: da un foglio di pasta sfoglia integrale da 230 g ritagliane un quarto, sistemalo in una teglietta e farciscilo con 250 g (peso a crudo) di dadini di verdure di stagione cotte in padella con un filo d'olio e pepe e mescolate a 100 g di tonno sott'olio ben scolato. Inforna per 25 minuti a 180 °C.



COSA MANGIO FUORI CASA

IN MENSA O AL RISTORANTE: una porzione piccola di gnocchi al ragù e verdure.

AL BAR O IN UFFICIO: roast beef con verdure e un panino.



L'ALTERNATIVA



* Torta con verdure e tempeh invece del tonno

Sia i vegani che i vegetariani possono sostituire il tonno con 100 g di tempeh, procedendo alla preparazione della torta salata come sopra indicato.

Il cibo
del giorno

papaia

RINFRESCANTE E PROTETTIVA
DELL'EPIDERMIDE**La trovata vincente**

Vuoi fare in casa un gelato super veloce e light? Metti del latte intero nei cubetti del ghiaccio e, quando è solidificato, frullalo (3 cubetti a porzione) con del cioccolato (10 g a porzione) e una presa di cannella.

APPENA SVEGLIA

- Bevi 1 bicchiere d'acqua con 1 cucchiaino di succo di melagrana concentrato

COLAZIONE

- 1 cappuccino (con latte di soia per i vegani)
- 1 brioche integrale vuota o 1 fetta di torta fatta in casa
- 100 g di papaia
- **Oppure la colazione di giovedì**

SPUNTINO

- 100 g di lamponi con 3 noci

PRANZO

- 1 porzione di insalata di pasta, borlotti e papaia

MERENDA

- 1 pallina di gelato alla crema
- **Oppure una merenda a tua scelta tra quelle suggerite nel corso della settimana**

CENA

- 1 porzione di merluzzo con pachino e fagiolini*
- 50 g di pane integrale
- 100 g di papaia

LA RICETTA PER IL PRANZO**Insalata di pasta, borlotti e papaia**

Per 1 persona: lessa 60 g di pasta integrale tipo pipe rigate o penne. In una terrina raccogli 150 g di borlotti lessati, 2 cucchiaini di peperoni gialli a dadini, 6 datterini a rondelle e 2 cucchiaini di polpa di papaia a tocchetti; condisci con pepe, sale e 2 cucchiaini di olio, mescolando. Unisci la pasta scolata al dente e passata sotto acqua fredda corrente. Amalgama bene gli ingredienti e servi in tavola.

**LA RICETTA PER LA CENA****Merluzzo con pachino e fagiolini**

Per 1 persona: fai lessare 200 g di fagiolini, poi mettili in un tegame con 2 cucchiaini di olio caldo e uno spicchio d'aglio. Lasciali rosolare bene, poi aggiungi 150 g di pachino a spicchietti. Fai cuocere per altri 10 minuti. Nel frattempo fai cuocere 200 g di cuori di merluzzo al vapore per una decina di minuti, poi servili in tavola con le verdure condendo con pepe e un filo d'olio.

**COSA MANGIO FUORI CASA**

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

**L'ALTERNATIVA**

* **Hamburger veg con pachino e fagiolini invece del merluzzo**

Sia i vegani che i vegetariani possono utilizzare un hamburger vegetale al posto del merluzzo, da scaldare in padella e servire con le verdure.

La lista della spesa*

Proteine animali e vegetali

- 4 uova
- 200 g di pollo a tocchetti
- 70 g di prosciutto crudo
- 180 g di scaloppine di vitello
- 120 g di carne di vitello tritata
- 120 g di macinato di tacchino
- 150 g di salmone
- 200 g di filetti di nasello
- 200 g di cuori di merluzzo
- 100 g di tonno sott'olio
- 150 g di ceci lessati
- 180 g di lenticchie in vasetto
- 150 g di borlotti lessati

Latte e derivati

- 150 ml di latte magro
- 120 g di ricotta
- 30 g di grana
- 5 vasetti di yogurt magro naturale

Frutta e verdura

- Circa 15 frutti (mele, pesche, albicocche, banane); 1 ananas, 1 papaia, 3 limoni
- 200 g di mirtili, 300 g di lamponi
- 1 fetta di anguria, 3 fette di melone
- 3 cipolle, 3 scalogni
- 200 g di avocado
- 300 g di pomodori, 6 datterini
- 300 g di pomodorini pachino
- 200 g di melanzane
- 100 g di lattuga, 120 g di rucola
- 50 g di riccia, 50 g di songino
- 50 g di piselli surgelati
- 300 g di peperoni
- 500 g di carote
- 400 g di fagiolini
- 600 g di zucchine lunghe
- 2 zucchine tonde
- Olive, capperi, zenzero fresco

Cereali e derivati

- 1 confezione di penne integrali
- 1 confezione di spaghetti integrali
- 1 confezione di riso semintegrale
- 1 confezione di orzo perlato
- 150 g di gnocchi
- 1 confezione di pane integrale
- 1 confezione di pancarrè integrale
- 1 rotolo di pasta sfoglia integrale

Dolci, bevande e frutta secca

- 2 cappuccini, 2 brioche integrali vuote
- Confettura di limone
- 1 confezione di biscotti secchi
- Mix di mandorle e noci senza sale
- Gelato alla crema
- Tè verde e caffè



La tisana che aiuta a dimagrire e difende dal sole e dai radicali liberi

Durante la settimana, puoi bere una tisana che difende la pelle, pur aiutandola ad abbronzarsi e aiuta a perdere peso, contrastando la fame nervosa.

Per la ricetta ti servono:

- 30 g di carcadè
- 30 g di calendula
- 30 g di scorzette di arancia
- 30 g di melissa

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

CITTÀ

IN 3 WEEK-END

Milano
tel. 02/58207921

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

Ayurveda e massaggio ayurvedico

Condotto da D. Arena

CITTÀ

IN 3 WEEK-END

Milano
tel. 02/58207921

• 24-25 settembre, 22-23 ottobre, 12-13 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. Pedrini

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 2016
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

• 10-11 settembre 2016

Roma
tel. 02/58207921

• 8-9 ottobre 2016

€ 242 (Iva inclusa)

Talento

Scopri la tua creatività nascosta

CITTÀ

DATE

Roma
tel. 02/58207921

• 10-11 settembre 2016

€ 196 (Iva inclusa)

Shiatsu

Seminario introduttivo

CITTÀ

DATE

Milano
tel. 02/58207921

• 5-6 novembre 2016

€ 242 (Iva inclusa)

Arte di comunicare

Migliorare il dialogo con se stessi e con gli altri

CITTÀ

DATE

Milano
tel. 02/58207921

• 5-6 novembre 2016

€ 196 (Iva inclusa)

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

[BENESSERE]

Vivi il tuo corpo



summer ball *Gym*

Una semplice palla diventa l'attrezzo giusto per allenarti in estate

Aumenta l'intensità degli esercizi ed è utilissima per tonificare pettorali, braccia e gambe

P. 90

DIMAGRIRE CON LO SPORT

A spasso
con il Sup

pag. 93

IL RIMEDIO COSMETICO

Via i cuscinetti con il "cupping"
fai da te a pag. 94



ECCO IL PROGRAMMA
CHE SCOLPISCE I MUSCOLI
E RIDEFINISCE LE FORME:
LO PUOI FARE ALL'APERTO
OPPURE A CASA TUA.
VIENI A GIOCARE CON NOI?

di Emiliano Peluso, preparatore atletico

summer ball *Gym*

È arrivata l'estate. C'è voglia di vacanza e che si trascorrano le ferie al mare o in montagna (ma anche in città), non bisogna dimenticare di fare un po' di attività fisica. Lontano dalla palestra, c'è un "attrezzo" utile, efficace e davvero semplice da procurarsi: una palla. Sarà lei la tua compagna di allenamento, capace di aumentare l'efficacia degli esercizi e di promuovere la tonificazione muscolare, in particolare dei pettorali. Se vuoi puoi utilizzarne una di gomma morbida, ma va benissimo una qualunque palla che abbia un diametro di almeno 22-25 cm. ■

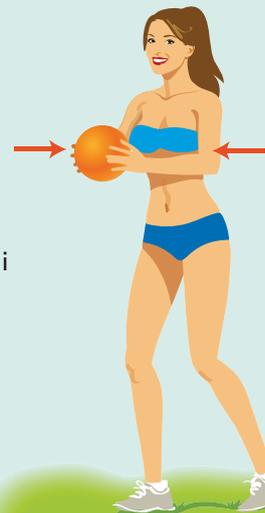


1 Riscaldamento gambe

Inizia mettendo la palla tra le caviglie e, facendo una leggera pressione verso l'interno, fai 10 saltelli sul posto, ripetendo per tre serie consecutive. Sempre in piedi e con la palla nella medesima posizione, continuando a stringerla, fai 10 saltelli in avanti e poi 10 saltelli all'indietro. Ripeti per due serie: sentirai lavorare e riscaldarsi i polpacci e i muscoli delle cosce.

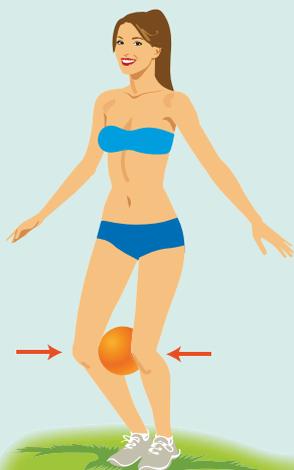
2 Riscaldamento braccia

Passa ora a riscaldare i muscoli delle braccia. Sempre in piedi, tieni la palla fra le mani e lanciala in alto e poi riprendila, ripeti per 10 volte, per tre serie. Ora afferra la palla tra le mani tenendo i gomiti all'esterno ed esercita delle pressioni sulla palla. Fai tre ripetizioni da 10 esercizi ciascuna.



3 Per i pettorali

Ancora in piedi, metti la palla sotto il braccio destro e fai una leggera pressione per 10 volte; poi ripeti l'esercizio spostando la palla sotto al braccio sinistro. Fai due serie per parte.



4 Tonifica le gambe

Resta in posizione eretta. Appoggia la palla a terra e metti il piede destro sulla palla; fai una forte pressione sulla palla, spingendo verso il basso. Mantieni per 2 secondi. Poi ripeti l'esercizio con il piede sinistro. Fai due serie complete, da 10 esercizi per parte.



5 Per l'interno coscia

Ora metti la palla fra le ginocchia; fletti leggermente le gambe; esercita una pressione con le ginocchia verso l'interno. Fai tre ripetizioni da 8 esercizi ciascuna.



6 Addominali

A questo punto sdraiati a terra supina; appoggiati sui gomiti e metti la palla tra le caviglie; alza piano le gambe e poi falle riscendere lentamente, controllando il movimento, senza farle appoggiare a terra, quindi torna su. Fai tre serie da 10 esercizi.



7 Ancora addominali

Sempre a terra e a pancia in su, distendi le braccia all'indietro, tenendo la palla fra le mani. Solleva leggermente il busto, contraendo gli addominali e riscendi lentamente, senza mai toccare a terra. Fai quattro ripetizioni da 8 esercizi ciascuna.

8 Scolpisci i fianchi

Sdraiati a terra, sul lato destro e appoggiati sul gomito destro; metti la palla tra le caviglie. Solleva lateralmente le gambe il più possibile e poi riscendi lentamente. Puoi aiutarti tenendo il braccio sinistro a terra, davanti a te. Ripeti per 10 volte, quindi cambia lato. Fai tre serie complete.



9 Bicipiti femorali

Sdraiati a terra questa volta a pancia in giù; appoggia la testa sulle mani, tieni le gambe distese. Posiziona la palla tra le caviglie; solleva i piedi da terra e, piegando le ginocchia, spingi la palla in direzione dei glutei, cercando di toccarli. Trattieni un istante e quindi ridistendi le gambe. Fai tre ripetizioni da 10 esercizi ciascuna.



A spasso con il Sup

Si sta in piedi su una tavola, si rema e si attivano tutti i muscoli: così entri in modalità "perdi-peso"

Il suo nome è l'acronimo di Stand-up paddle, che altro non vuol dire che tavola sulla quale si sta in piedi. Si tratta di una disciplina che vanta una parentela lontana con il surf e che si pratica restando in equilibrio, eretti, su una base piuttosto ampia e stabile. Niente onde però, al massimo un po' di corrente sulla quale si avanza utilizzando una pagaia. Il Sup da qualche tempo ha preso piede anche in Italia, e a ragione: i benefici di questo sport sono davvero notevoli. Aiuta a stare in forma ma anche a dimagrire. Solo per mantenersi in piedi sulla tavola, infatti, si attivano tutti i muscoli del corpo, anche quelli più profondi, che vengono tonificati. Tutta la muscolatura viene coinvolta: «Con il Sup si rassodano braccia, gambe e glutei, si appiattisce l'addome e si rafforzano i muscoli del dorso» spiega Ylenia Russo, insegnante Isupa (Italian Stand Up Puddle Association). Ma non solo. «Remando» per avanzare, il battito cardiaco accelera e si entra in una modalità di allenamento di tipo aerobico, cioè quello che più di ogni altro brucia i grassi e serve per perdere peso. La fatica è mitigata dal fatto che l'attenzione, in questa disciplina, non è tanto concentrata sullo sforzo, ma piacevolmente distratta dal panorama che varia davanti ai nostri occhi. Il galleggiamento infine trasmette uno stato di rilassamento, utile a spegnere l'appetito. ■



Il Sup si pratica al mare o al lago, ma anche sui fiumi. La corrente aumenta la difficoltà.

Una disciplina adatta a tutti

La pratica più diffusa di questo sport è quella chiamata "cruising" (Cruising Sup), una sorta di semplice "passeggiata" sull'acqua, che può essere intrapresa da tutti e non ha controindicazioni. Ogni uscita dura circa due ore e, per ottenere i risultati migliori, va ripetuta 3 volte a settimana. Oltre ai movimenti per l'avanzamento, sulla tavola si possono eseguire esercizi specifici di tonificazione: squat, addominali, slanci delle gambe, resi più intensi dalla continua ricerca dell'equilibrio.

Via i cuscinetti con il “cupping” fai da te

È UNA TECNICA CHE SFRUTTA L'AZIONE A VENTOSA DI PICCOLE COPPETTE DI SILICONE: MOBILITANO GLI ACCUMULI ADIPOSI E SMALTIRLI È PIÙ FACILE

Grasso, edemi, cellulite? Ti aiuta il “cupping”, termine che potremmo tradurre come coppettazione perché questo particolare ed efficacissimo massaggio sfrutta l'uso di alcune coppette. Realizzate in vetro, ceramica, ma oggi anche in pratico silicone, aderiscono alla pelle con effetto ventosa e mosse lungo il corpo eseguono un trattamento che, in modo simile al massaggio connettivo manuale, mobilita il grasso e facilita l'eliminazione di liquidi e tossine. Questa tecnica ha origine nella medicina orientale, che riconduceva i suoi benefici allo scorrere dei fluidi lungo i meridiani corporei. Vi è però anche una solida base scientifica: l'azione delle coppette effettivamente rigenera il connettivo e stimola la circolazione sanguigna e linfatica. Il cupping può essere effettuato su tutto il corpo, insistendo in particolare su cosce, glutei e addome. ■





Come si effettua

Pochi minuti, un paio di volte a settimana

La tecnica del cupping è semplice e si effettua posizionando la coppetta sul punto del corpo da trattare. Svuotandola dell'aria e facendola aderire alla pelle, la si muove poi avanti, indietro e circolarmente, dopo aver spalmato sulla cute un olio, che facilita i movimenti e lo scorrimento della coppetta stessa. Questo massaggio ricorda anche il palper-rouler, uno dei metodi più efficaci per combattere la cellulite, che si esegue "pinzando" la pelle tra il pollice e l'indice e facendola scivolare e rotolare tra le due dita, mantenendo la presa. Nella coppettazione, questo effetto è dato appunto dal "risucchio" che la coppetta fa su una porzione di tessuto. Per vedere gli effetti, bastano pochi minuti, due o tre volte alla settimana: 7-8 minuti su ogni punto critico sono sufficienti. Solo un accorgimento: le coppette possono lasciare sul corpo segni rossi anche per qualche ora. Indicano che la circolazione si è riattivata, ma è un dettaglio di cui tenere conto se devi scoprire le gambe.

A casa o in istituto

Cambiano i materiali, ma l'effetto è garantito

Fino a qualche tempo fa, questo particolare massaggio veniva eseguito solo nei centri estetici o specializzati in medicina orientale. Ancora oggi puoi rivolgerti agli esperti per un trattamento professionale, che di solito viene eseguito con bicchierini di vetro che aderiscono alla pelle grazie al vuoto creato da un pre-riscaldamento. Il vantaggio è che può agire contemporaneamente su più aree del corpo. Oggi esistono in commercio kit completi con coppette di silicone e oli per un trattamento casalingo da effettuare quando vuoi, nei momenti di pausa e relax, ad esempio mentre guardi la tv. Con un poco di costanza i risultati non mancheranno di certo: i tessuti diventeranno anche più tonici e sodi.



Usa l'olio di carota

Elimina i liquidi in eccesso e protegge la cute dal sole

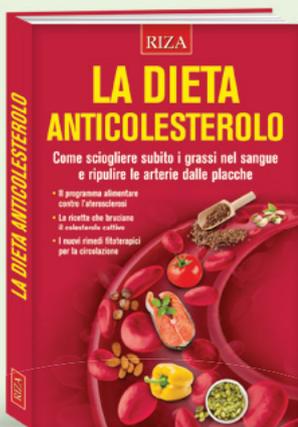
Per il trattamento casalingo puoi scegliere diversi oli da massaggio da usare per far scivolare meglio sulla pelle le coppette. Noi, in questo periodo dell'anno, ti consigliamo quello di carota, ricco di betacarotene, vitamine e acidi grassi essenziali. Questo olio non solo nutre l'epidermide, ma ha anche spiccate virtù drenanti, aiuta il sistema linfatico nella rimozione delle tossine e stimola la circolazione, completando così l'efficacia del cupping. Inoltre ha un'azione protettiva e rivitalizzante della pelle e la preserva dai danni causati dal sole, contrastando il processo di invecchiamento cellulare che viene determinato dai raggi solari e dai radicali liberi che fanno produrre.



I LIBRI DI DIMAGRIRE IN EDICOLA

Scopri le ricette e i piatti che ti saziano senza farti ingrassare

LA DIETA E I RIMEDI NATURALI CHE LIBERANO CUORE E CIRCOLO DAI GRASSI DANNOSI



I grassi in eccesso non si accumulano solo su cosce e girovita, ma circolano anche nel sangue. Tra questi il colesterolo, che, soprattutto se “cattivo”, può portare alla formazione di placche in vene e arterie e alla lunga esporre al rischio di incorrere in ictus o infarto. Questo manuale ci insegna a tenere sotto controllo il colesterolo in

modo naturale, attraverso i rimedi verdi mirati e i menu a base di ingredienti salva cuore e circolo.

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

FRESCHE, APPETITOSE E RICCHE DI VIRTÙ SNELLENTI: È LA STAGIONE DELLE INSALATE!



Protagoniste della tavola estiva, le insalate, se ben bilanciate, ti permettono di saziarti con poche calorie e in più ti aiutano a fare scorta di minerali e vitamine, la cui dispersione è massima in estate. In questo manuale vengono passate in rassegna le virtù dei vegetali (verdura, ma anche frutta e semi oleosi) adatti a comporre queste fresche preparazioni

e soprattutto viene offerta una ricca selezione di ricette per portare in tavola insalate invitanti e snellenti.

Insalate ricche di minerali e vitamine
Edizioni Riza, 144 pp., 9,70 €

IN LIBRERIA

Dimmi quale lavoro fai e ti dirò cosa dovresti mangiare

La dieta di chi svolge un lavoro sedentario non dovrebbe essere la stessa di chi è molto dinamico. Questo manuale esplora i rapporti tra alimentazione e lavoro, cercando di individuare i migliori cibi da portare in tavola a seconda della professione svolta.

La Dieta dei mestieri
Eleonora Buratti
Altromondo Editore
226 pp., 16 €



Idee semplici e leggere perfette per la tavola estiva

Arriva in libreria un nuovo libro di Donna Hay, nota cuoca e food-stylist. Ricco di ricette a base di ortaggi, carni bianche, pesce e formaggi freschi, questo volume è impreziosito dalle raffinate fotografie che accompagnano le preparazioni.

Fresh and light
di Donna Hay
Guido Tommasi Editore
208 pp., 28 €



IL TUO SHOPPING

a cura di Federica Vuono

Per una spesa sana e attenta alla linea

L'aiuto per sostenere il benessere mentale

Nei casi di affaticamento mentale, stress psicofisico e bisogno di concentrazione, c'è **Blue Brain**, il nuovo integratore a base di Bluenesse. Blue Brain aiuta il benessere mentale (grazie alla melissa), favorisce la concentrazione e il tono dell'umore (grazie a melissa e ashwagandha) e contrasta lo stress fisico e mentale (grazie alla maca).



Named - Lesmo (MB) - Tel. 039/6985070 - www.named.it

Gli alleati che ti aiutano a vincere la fame nervosa

Famex è un integratore di Lao Dan a base di Rhodiola rosea, Griffonia simplicifolia e Ophiopogon japonicus, tre piante officinali che favoriscono la produzione di serotonina, con effetti positivi su tono dell'umore, ansia e stress; Famex aiuta perciò a controllare l'appetito e ad affrontare meglio le diete povere di carboidrati.



Lao Dan - Tel. 02/48559402 - info@laodan.it - www.laodan.it

Tè alla pesca naturale per una pausa rinfrescante

In estate, un bicchiere di tè alla pesca è l'ideale per rinfrescarsi. Un'alternativa deliziosa e sana ai tè già pronti in bottiglia è proposta da **Sir Winston Tea**: basta porre 5 bustine di tè alla pesca in una brocca da un litro, versarci sopra un litro d'acqua bollente, lasciare raffreddare, zuccherare a piacere e riporre in frigorifero per qualche ora.



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

Formula potenziata contro gonfiore e sovrappeso

Biosnel - Formula Potenziata è un integratore alimentare naturale a base di estratti titolati di Ananas, Centella, Vite Rossa, Garcinia e Gynostemma: è utile nel trattamento di cellulite, sovrappeso, gonfiore e pesantezza agli arti e stati infiammatori del microcircolo. Favorisce il drenaggio, la depurazione dei liquidi e delle tossine.



Salugea Prodotti Altamente Naturali
N. verde: 800/68801 - www.salugea.com

Integratori snellenti specifici per ogni donna

Pesoforma amplia la gamma degli integratori specifici per il proprio morfotipo, Triangolo, Sfera e Rettangolo. Nascono i Morfotipi Pesoforma Plus per la canale farmacia, e i Morfotipi Pesoforma in stick per la grande distribuzione. La linea che armonizza le forme, specifica per le esigenze di ogni donna.



Nutrition & Santé - N. Verde: 800/018124
www.pesoforma.com

Il mix di estratti vegetali contro cellulite e ritenzione

Contro ritenzione idrica e cattivo funzionamento del microcircolo, tra le cause principali di gambe pesanti, varici e cellulite, un aiuto arriva dall'integratore **Picoven Dren**, che contiene un mix di estratti vegetali (centella, betulla, meliloto, pilosella, tè verde) dall'effetto drenante, diuretico e anticellulite.



Biodelta - Castel Morrone (CE)
Tel. 0823/399162 - www.biodelta.it

Centro Riza

Servizio di psicologia
e psicoterapia

Incontri di gruppo

Tutti i giovedì con
Raffaele Morelli

SCOPRIAMO LE NOSTRE
RISORSE INTERIORI

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

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

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

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

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

RIZA

Dimagrire

IN SALUTE SENZA STRESS

a cura dell'Istituto Riza di Medicina Psicosomatica

Direttore responsabile
Raffaele Morelli

Direttore Generale
Liliana Tieger

Grafica e impaginazione
Simona Zecca

Progetto grafico
Roberta Marcante

Comitato scientifico
Direttore: Emilio Minelli

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

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

Pubblicità
Elisabetta Alborghetti, Doris Tieger, 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

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

Stampato in Italia da: Caleidograf srl

Via Milano 45 - 23899 Robbiate (Lc)

Distribuzione per l'Italia e l'estero: S.O.D.P. "Angelo Patuzzi" S.p.A.,
Via Bettola n° 18, 20092 Cinisello Balsamo (MI)

Arretrati solo per l'anno in corso: 7,00 Euro. Abbonamento annuale (12 numeri): Italia 33,00 Euro
Paesi europei 117,00 Euro - Altri paesi 159,00 Euro - Oceania 213,00 Euro.

Versamenti da effettuare sul C.C.P. n. 25847203, intestato a Edizioni Riza S.p.a.,
via L. Anelli, 1 - 20122 Milano.

Autorizzazione del Tribunale di Milano n. 463 del 5 settembre 2001.

ISSN 1594 - 719X (PRINT)

ISSN 2499 - 0736 (ONLINE)

Associato a:

ANES ASSOCIAZIONE NAZIONALE
EDITORIA DI SETTORE

Aderente a: Confindustria Cultura Italia

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

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

EDIZIONI RIZA

www.riza.it

info@riza.it

Corsi Istituto Riza: riza@riza.it

Abbonamenti: abbonamenti@riza.it

Pubblicità: advertising@riza.it

GARANZIA DI RISERVATEZZA PER GLI ABBONATI

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

Questo numero è stato chiuso il 29/06/2016

garcinia

L'alleato 100% naturale
per la tua linea



DRINK
Attivo a 360°
500 ml

URTO
1000 mg
60 compresse
divisibili



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

STIMOLA IL METABOLISMO DEI GRASSI

AGISCE SULL'EQUILIBRIO DEL PESO CORPOREO

AIUTA A CONTROLLARE IL SENSO DI FAME

IN FARMACIA ED IN ERBORISTERIA

FARMADERBE®

Nella tua natura. Dal 1986 Cosmesi Naturale · Fitoterapia

Via Cussignacco 78/1 · 33040 Pradamano (UD) ITALIA
Tel. +39.0432.670951 · Fax +39.0432.671117 - www.farmaderbe.it



seguici su:
facebook.com/farmaderbe



EQUILIBRA È BELLEZZA E BENESSERE CON
MISS ITALIA[®]
by Patrizia Minghiani

ABC INTERACTIVE

Linea CAFFÈ VERDE

Per dare forma al tuo benessere

TONICI STIMOLANTI

ANTIOSSIDANTI

DIVERSE MODALITÀ ASSUNZIONE

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

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



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

vai sul sito www.equilibra.it/essereDonna



Numero Verde
800-017874
Servizio Consumatori

www.equilibra.com

Seguici su

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