

Diretta da  
**RAFFAELE MORELLI**

**RIZA**

# *Dimagrire*

**IN SALUTE SENZA STRESS**

Novembre 2016 Nr. 175 - Periodico Mensile  
ISSN 2499-0736 (ONLINE)

**È FACILE DA ASSUMERE E FUNZIONA IN FRETTA**

## **PERDI PESO SUBITO CON LA VITAMINA C**

*Ti fa bruciare il 30% di grasso in più!  
Così elimini gli accumuli più ostinati*

***In 5 giorni riduci la pancia  
e vinci anche la ritenzione***



### **L'ALLEATO DEL MESE**

Adesso ti serve il selenio: è il minerale  
che riaccende il tuo metabolismo

### **NOVITÀ!**



Chiedi in edicola anche i libri  
“Magri con gli enzimi”  
e “I prodigiosi semi di chia”

### **TRUCCHI FURBI**

**Ecco come ridurre  
le calorie della cena**

**pag. 56**





La bontà di sentirsi leggeri

# Gallette



A basso contenuto di GRASSI

**Le gallette KI** sono una valida alternativa al pane o alle fette biscottate, adatte per tutta la famiglia.

Sono **perfette per accompagnare verdure, formaggi o qualsiasi altro ingrediente**. Da spalmare con miele, marmellate o creme dolci, sono ideali per una colazione o una merenda alternativa.



Scopri tutta la gamma su [www.kigroup.com](http://www.kigroup.com)



## Novembre 2016 numero 175



### LE RUBRICHE

- 4** **La tua guida**  
Aumenta così la tua energia dimagrante
- 6** **L'editoriale di Raffaele Morelli**  
Basta lottare con se stessi
- 8** **Raffaele Morelli risponde ai lettori**  
Riaccendi il desiderio in te.  
Soltanto così torni magra
- 11** **Le news dalla scienza**
- 94** **Consigli di lettura**
- 95** **Il tuo shopping**

### SIAMO AL TUO FIANCO

- 18** **Medicina e dimagrimento**  
Fame in aumento - Questione di gusti
- 20** **Dimagrimento e cure naturali**  
Gonfiore da pane
- 22** **I consigli nutrizionali**  
Come riscaldare i cibi

### PSICHE

- 26** **Il tema del mese**  
Come liberarsi da chi  
ti rovina l'autostima
- 32** **Il test**  
Quanto ti fai  
condizionare dagli altri?
- 36** **Il consiglio di chi  
ce l'ha fatta**  
Così ho iniziato  
a darmi una mossa



**38** **LO SPECIALE DI NOVEMBRE**  
**Perdi peso subito  
con la vitamina C**



**50** **SOTTO LA LENTE**  
**Più equilibrio con i segreti  
dell'Ayurveda**



### ALIMENTAZIONE

- 56** **La parola al nutrizionista**  
Il tuo dimagrimento comincia dalla... cena
- 60** **La scelta giusta**  
I sostituti del pane. Le alternative light
- 64** **Il tuo alleato di novembre**  
Ora ci vuole il selenio: il minerale sveglia-tiroide
- 67** **I piatti a confronto**  
Ravioli. Così li riempi di sapore, non di grassi
- 72** **Meglio bio**  
Cardi. La depurazione è pronta in tavola
- 74** **Le schede di Dimagrire**  
I 5 dessert con meno di 130 kcal



**77** **AGENDA BRUCIAGRASSI**  
**La dieta dei legumi**

### BENESSERE

- 88** **Il tuo fitness**  
Office gym
- 91** **Dimagrire con lo sport**  
Torna in forma a passo di valzer!
- 92** **Il rimedio cosmetico**  
Dall'Africa i frutti per un corpo giovane

# LA TUA GUIDA PER *Dimagrire*

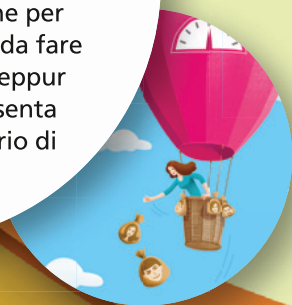
# Aumenta così la tua energia dimagrante

## ***I 4 nemici della tua autostima***

**Riconosci chi ostacola  
la tua voglia di essere diversa**

Senza zavorre si va più veloci. Per questo, anche per dimagrire, la prima cosa da fare è "neutralizzare" chi (seppur in buona fede) rappresenta un freno al tuo desiderio di cambiare.

A pag. 26



È IL MOMENTO DI FAR CRESCERE  
LA VELOCITÀ CON LA QUALE  
IL TUO CORPO ELIMINA I GRASSI:  
SCOPRI TUTTO QUELLO CHE DEVI FARE  
PER PERDERE PESO A NOVEMBRE

## ***Fai tuoi i segreti dell'Ayurveda***

**L'antica medicina indiana  
ti aiuta a riequilibrare la dieta**

Un sapere antico, una dieta naturale, fatta di vegetali, spezie ed erbe per un'alimentazione più in armonia con le reali esigenze del corpo: i consigli dell'Ayurveda al servizio della tua linea.

A pag. 50







## **Sfrutta la forza della *vitamina C***

**Ti fa bruciare di più,  
riduce la pancia e ti tonifica**

La vitamina C è la marcia in più che serve al tuo metabolismo. È lei che ti serve per sintetizzare quelle molecole che bruciano i grassi. La sua energia eliminerà i chili di troppo (soprattutto sulla pancia), ridurrà i ristagni e darà tono a tutto il corpo.

A pag. 38

## **Ripensa la tua cena**

**È il pasto più ingrassante!  
I trucchi per renderla light**

Se vuoi dimagrire, una delle chiavi è ridurre le calorie della cena. Perché è questo il pasto in cui si rischia di accumulare peso. Scopri come trasformarla in un'occasione per dimagrire.

A pag. 56



di Raffaele Morelli

# Basta lottare con **se stessi**



NELLA SUA ETERNA BATTAGLIA CON LA BILANCIA, FLAVIA MI CHIEDE SE C'È UN TRUCCO PER NON ESSERE PERENNEMENTE A DIETA. CERTO! LA VERA MAGIA LA FA UNA MENTE CHE SMETTE DI COMBATTERE E ABITA UN LUOGO PIENO DI CREATIVITÀ

«**H**o 49 anni e una vita definita in base alle mie oscillazioni di peso: da adolescente sovrappeso sono passata a un periodo di normopeso, per poi riscivolare nella trappola dei chili in più, probabilmente sopraffatta da alcune situazioni che non riuscivo a gestire. Non è un caso, probabilmente, che il mio dimagrimento più duraturo sia coinciso con un periodo particolarmente bello dalla mia vita in cui il cibo aveva perso tutto, ma proprio tutto, il suo potere... Il problema, in realtà, è che sono perennemente a dieta, ma quando mi accorgo, o qualcuno mi fa notare che ho perso qualche chilo, mi ributto sul cibo in modo quasi automatico, inconsapevole; quasi a volermi dire che per me non c'è possibilità di cambiamento. È un meccanismo strano, lo riconosco. Il punto è che poi si scatenano sensi di colpa,

rimorsi e autoaccuse. C'è una qualche "magia" che può aiutarmi?». Prendo la lettera di Flavia, perché è esemplare, perché ci insegna che, se sbagliamo l'atteggiamento mentale, dimagrire è impossibile. L'errore da non fare più è quello di usare la parola "perennemente". Se sei "perennemente" a dieta, ingrassi di sicuro. È matematico! Se sei, se ti senti perennemente a dieta, instauri una lotta continua con te stessa e la lotta prende il sopravvento su tutto il resto della tua vita psichica. «Mi sveglio al mattino» mi dice Martina «e preparo la colazione, attenta al giusto mix di proteine e carboidrati. Idem



*a pranzo e tutto il giorno lotto per farcela a non sgarrare. Ma all'ora dell'aperitivo ci casco: le mie colleghe mi invitano, mi faccio convincere e svacco. Poi arrivano i sensi di colpa, la rabbia e gli auto-insulti. Il giorno dopo tutto ricomincia da capo».* L'io si identifica con la lotta: ci fa sentire forti se eliminiamo le caramelle, deboli se beviamo un bicchiere di vino o se mangiamo del cioccolato. Così non si può andare avanti! In che cosa consiste la magia che Flavia vorrebbe da me? La risposta me l'ha data lei stessa, quando dice che come qualcuno le fa notare che è dimagrita, si ributta nel cibo. Ecco la lotta tra la donna realizzata nella vita di tutti i giorni (la madre, la lavoratrice) e la donna avventurosa, libera, creativa... folle, cioè la donna magra. La lotta è tra la donna che sei diventata e la donna selvaggia che c'è dentro di te. Quella selvaggia è magra... sempre magra... Quando qualcuno

fa notare a Flavia che ha perso chili, lei si spaventa, ha paura che vinca la donna libera, selvaggia... e ci ricasca. Del resto Flavia ha scoperto che *«in un periodo bello della mia vita, il cibo ha perso ogni potere»*. La magia è una mente che dimentica la parola "dieta", che non lotta più, che trova uno spazio segreto. Un rifugio dove le cose che dicono gli altri non contano più: ingrassiamo perché sentiamo troppo il parere altrui e ci facciamo influenzare. La magia che mi chiede Flavia consiste nel trovare tutti i giorni uno spazio proprio e creare... Creare disegni, cercare letture avvincenti, vestirsi da principessa, cercare l'immagine dei giorni felici e il resto verrà da sé... Essere come i bambini che, quando raccontano le fiabe, hanno gli occhi incantati. Incantati di te... Il cervello, in questo modo, mette nel corpo l'energia dimagrante. ■

*Reffattini*



**Devi trovare  
ogni giorno  
uno spazio solo tuo  
in cui evocare  
immagini felici  
e... incantarti  
davanti a te**

# Riaccendi il desiderio Soltanto così **torni**

CON UNA BELLA FAMIGLIA E UN BUON LAVORO, ROSA DOVREBBE ESSERE CONTENTA. EPPURE INGRASSA. PER QUALE RAGIONE? PERCHÉ LEI HA COMPLETAMENTE DIMENTICATO LA SUA PARTE ALLEGRA E AVVENTUROSA



*Niente, non c'è proprio nulla da fare per me! Evidentemente sono destinata a tenermi addosso questo fardello, ben 15 chili in più, che porto con me dalla prima gravidanza. Non funziona niente: affidarmi a un nutrizionista, controllarmi, spaventarmi quando qualche esame non è nei parametri, impormi delle regole, sentirmi in imbarazzo quando per il fiatone non riesco a fare le scale, rinunciare alla palestra per non dovermi spogliare di fronte ad altre donne, le critiche di mio marito. Ogni volta che mi guardo affiora il pensiero di essere una fallita perché anche se nella vita ho conquistato tante cose, una famiglia, un buon lavoro, stabilità economica e amici, non ho ottenuto la forma fisica. E tenerci tanto evidentemente non basta. Forse è perché non si può avere tutto? O sbaglio?*

Rosa

**C**ara Rosa, tu chiami “fardello” i tuoi 15 chili in più, ma ti sbagli: il vero peso sono i pensieri che abbiamo. Sono loro che ci fanno ingrassare. E quali sono i pensieri ingrassanti? Proprio quelli in cui ti ritrovi immersa quando ti ripeti che sei una fallita, quando rinunci ad andare in palestra per non mostrare il tuo corpo, quando ascolti le critiche di tuo marito che ti feriscono,

quando ti imponi delle regole. La mente di chi ingrassa, ben conosciuta da chi si occupa di psicologia del sovrappeso, vive in un'eterna contraddizione. Per questo da un lato ti dici che sei una fallita e dall'altro ti senti gratificata perché hai conquistato una bella famiglia, un buon lavoro, amici e una stabilità economica.

Ripetersi “Non valgo!” e poi dirsi “Ma di che cosa ti lamenti, tu che hai la sicurez-



# in te magra

Più ci si allontana  
dalla passione  
più si diventa  
convenzionali:  
è questo che  
trasforma quello  
che si mangia  
in grasso

za e figli che crescono bene in un mondo che è in crisi?”. Questo modo di stare con se stessi fa soltanto ingrassare. Il problema infatti non è esterno, se hai abbastanza soldi o meno, se hai una bella famiglia oppure no... Sai qual è il vero problema? Non esiste più la Rosa erotica, la donna che amava essere guardata, amata e desiderata, la donna che usciva da sola con le amiche, la donna che rideva e giocava, la

donna avventurosa. Allora chiudi gli occhi e immagina. Immagina un uomo che ti faccia impazzire e prova a visualizzarlo dentro di te, più volte al giorno, ma non dirlo a nessuno. E quando finalmente senti il desiderio riaccendersi, nel corpo e nella mente, significa che sei sulla strada giusta. E ricorda, più ti allontani dal desiderio e dalla passione, più diventi una donna convenzionale: ed è proprio Lei che ti fa ingrassare. ■

# Centro Riza

## Servizio di psicologia e psicoterapia

### Incontri di gruppo

**Tutti i giovedì con Raffaele Morelli**



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



# Il fungo della longevità ti fa **anche più snella**

RICCO DI POLISACCARIDI E ALTRI COMPOSTI UNICI, IL GANODERMA LUCIDUM LIMITA L'ACCUMULO DI GRASSO E MIGLIORA IL METABOLISMO DEGLI ZUCCHERI

Considerato un elisir di lunga vita, tanto da aver meritato in Oriente l'appellativo di “fungo della longevità”, il *Ganoderma lucidum*, conosciuto anche come reishi (in Giappone) e ling zhi (in Cina) è un concentrato di principi attivi unici. Oltre ad apportare minerali e vitamine in quantità, questo fungo, riconoscibile dal lucido cappello a ventaglio, è anche fonte di composti caratteristici, tra cui alcaloidi, triterpeni e polisaccaridi. Proprio a questo mix di sostanze si devono anche le sue proprietà snellenti. Una ricerca della Chang Gung

University di Taiwan ha evidenziato la sua capacità di limitare l'accumulo di grassi.

Ma il *ganoderma* migliorerebbe anche il metabolismo degli zuccheri, come dimostra uno studio dell'università di Pechino: merito dei polisaccaridi e dell'acido ganoderico. ■



**Due nuove ricerche ne dimostrano le proprietà dimagranti**



## FRUTTA AMICA

### È il **mango** il tuo frutto “salva linea”

È molto amato perché dolce e fresco: ma il mango è anche ricco di carotenoidi, precursori della vitamina A, preziosa per la bellezza e l'elasticità della pelle, e di altre vitamine. Questo frutto tropicale, però, è anche dimagrante, come dimostra una ricerca dell'Oklahoma State University, apparsa sul *Journal of Nutrition*. Ricco di fibre, che rallentano l'assorbimento dei grassi e nutrono la flora batterica intestinale, questo frutto, consumato quotidianamente, aiuterebbe a conservare il peso forma, anche all'interno di una dieta ricca di lipidi, per cui è vivamente consigliato a chi ha qualche chilo di troppo.

### DIETE DI MODA

## TROPPE PROTEINE OSTACOLANO IL PESO FORMA

Le diete iperproteiche sono da tempo in cima alle preferenze per quanto riguarda i sistemi “rapidi” per dimagrire. Costituenti dei tessuti muscolari, che “bruciano” molte calorie, le proteine sarebbero le perfette alleate di chi vuole perdere peso in fretta. Ora un nuovo studio afferma che l'idea che le diete iperproteiche facciano dimagrire è completamente da rivedere. Pubblicata su Cell Reports, la ricerca della Washington University di Saint Louis dimostra che soltanto nei primi mesi una dieta iperproteica fa dimagrire. Sul lungo periodo, invece, chi mangia molte proteine finisce per ingrassare di più rispetto a chi segue un'alimentazione più bilanciata. Quante mangiarne insomma? Ne troppe né troppo poche: all'incirca tra il 12 e il 18% del totale dei nutrienti consumati giornalmente.

**Sul lungo periodo fanno ingrassare di più**



### NOTIZIE IN BREVE

#### Il lavoro che svolgi modifica anche il responso della bilancia

Che il lavoro che si svolge abbia delle conseguenze sul benessere è abbastanza intuitivo. Meno ovvio è che esso influenzi anche il peso. E non si tratta solo di distinguere tra occupazioni sedentarie oppure dinamiche. Secondo una ricerca australiana pubblicata su Social Sciences and Medicine, anche alcuni aspetti psicologici legati alla professione influirebbero sulla linea. Ad esempio essere autonomi nello svolgimento delle proprie mansioni si assocerebbe a minor peso corporeo, mentre il dover prendere decisioni importanti, insomma la troppa responsabilità, rende più facile avere qualche chilo di troppo.



#### Ridurre le calorie del 25% migliora sonno, energia e relazioni sociali

La restrizione calorica giova alla salute: lo ripetono da anni diversi studiosi. Ma ridurre le quantità di cibo che portiamo in tavola, a patto di bilanciare i nutrienti, avrebbe effetti positivi anche su aspetti insospettabili della nostra esistenza. Diminuire in media del 25% le calorie assunte giornalmente, infatti, come spiega un recente studio del Pennington Biomedical Research Center di Baton Rouge, pubblicato su Jama Internal Medicine, aumenta l'energia, favorisce il sonno e migliora la vita sessuale e di relazione. Con ulteriori effetti positivi sulla linea, grazie all'appagamento che deriva dalla miglior socialità.



RIZA

# A Natale augura Buon 2017 con RIZA



**Regala un abbonamento:  
è un dono che dura tutto l'anno!**

E in più... risparmi tempo e fatica. Fai tutto da casa:  
basta una telefonata o una e-mail e pensiamo a tutto noi



# Regala e regalati benes

## Scegli un abbonamento



12 numeri  
Dimagrire  
**33€**  
invece di 42,00



12 numeri  
Salute Naturale  
**33€**  
invece di 42,00



12 numeri  
Riza psicosomatica  
**38€**  
invece di 50,40



12 numeri  
Curarsi Mangiando  
**34€**  
invece di 50,40



12 numeri  
MenteCorpo  
**43€**  
invece di 66,00



12 numeri  
Salute Naturale Extra  
**37€**  
invece di 58,80



12 numeri  
Perdi Peso  
**34€**  
invece di 50,40



12 numeri  
Riza Scienze  
**35€**  
invece di 70,80



12 numeri  
Alimentazione Naturale  
**34€**  
invece di 50,40

**Se attivi un altro abbonamento a una rivista mensile del gruppo Riza il secondo ti costa solo 29 euro in più**



# sere e salute Riza!



## E in omaggio per te 3 libri



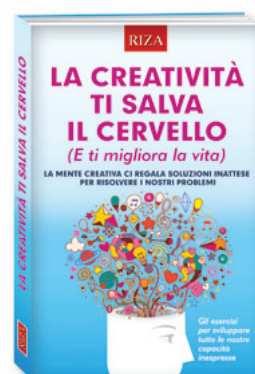
### Un inverno senza influenza\*

Le sostanze naturali sono efficaci per rinforzare il sistema immunitario, per combattere il mal di gola, la rinite e tutti i sintomi dell'influenza. Senza avere le controindicazioni tipiche dei farmaci.



### Dimagrisci con il limone\*

Il limone favorisce la perdita di peso: depura il corpo, migliora la digestione e brucia i grassi; nel libro un programma dimagrante basato su questo agrume.



### La creatività ti salva il cervello\*

Tutti abbiamo delle capacità nascoste, che spesso non sappiamo far emergere. I consigli e gli esercizi pratici per stimolare le potenzialità del cervello.

\* Fino a esaurimento scorte

*Scegli il tuo regalo  
Riza penserà a tutto!  
Veloci e puntuali faremo pervenire  
il tuo dono e la tua lettera di auguri.  
Così risparmi tempo e fatica!*

## Abbonarsi è facile!

Chiama subito il n. 02/5845961. Oppure invia un sms al 331/9656722,  
una e-mail a: [ufficioabbonamenti@riza.it](mailto:ufficioabbonamenti@riza.it) o collegati al sito [www.riza.it](http://www.riza.it) (area shopping)

Per il pagamento: • Bollettino di c/c postale n. 25847203 intestato a Edizioni Riza S.p.A. - Milano • Paypal direttamente dal sito [www.riza.it](http://www.riza.it)  
• Carta di credito direttamente dal sito [www.riza.it](http://www.riza.it) • Bonifico bancario iban: IT34A0521601617000000010302 (specificare la causale).

# 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**



# VUOI PERDERE PESO? SIAMO AL TUO FIANCO

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

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

## Diet Plan

	Breakfast	Lunch	Dinner
Monday			
Tuesday			
Vednesday			
ursday			

## Questo mese parliamo di...

- Arrivano i mesi in cui mangio di più. Mi aiuti a evitarlo... P. **18**
- Lo yogurt bianco fa dimagrire ma non mi piace. Rinuncio? P. **19**
- Mangio pane e poi lievito io: ora vorrei proprio sgonfiarmi P. **20**
- Cucino poco, riscaldo tanto. Metto a rischio la mia linea? P. **22**

## AUMENTA LA FAME

# Arrivano i mesi in cui mangio di più. Mi aiuti a evitarlo...



### Risponde il professor

#### Emilio Minelli

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

Scrivi a:  
dimagrire@riza.it

“

**Gentile dottore,**

*con l'arrivo dei mesi freddi, mi sento sempre molto stanca e mi accorgo che tendo a mangiare molto di più, in particolare carboidrati. Cerco di limitarli, ma mi rendo conto che, senza questi, faccio molta fatica a sentirmi sazia e in forze. Le conseguenze, ovviamente, si vedono sulla bilancia. Tra l'autunno e l'inverno metto su almeno tre chili, che poi a primavera devo mettermi d'impegno a smaltire! Come posso placare la mia voglia di carboidrati, evitando così di appesantirmi?*

Clarissa

**I**n un ambiente freddo il consumo di calorie tende ad essere superiore, quindi ciò che sta accadendo al tuo organismo è del tutto normale. Le minori ore di luce della stagione autunnale e invernale, poi, possono provocare un calo di serotonina e un senso di stanchezza profondo, talvolta con calo significativo dell'umore. Si tende a rispondere a questa spossatezza costante mangiando di più, soprattutto zuccheri e carboidrati, visto che danno energia nell'immediato. Ma il vero problema non sono i carboidrati in sé, ma il tipo che scegli.

#### Per saziarti punta sulle fibre

Non devi rinunciare a pasta e riso, ma consumarli integrali: hanno fibre che riducono la quantità di zuccheri assimilati. Così c'è un minor accumulo di grassi. Contro la fame aggiungi a ogni pasto generose porzioni di verdura, anch'essa ricca di fibre, come broccoli, verze e cavolfiori.



### L'alleato su misura

#### Con il ginseng resti snella e hai più energia

C'è una pianta che ti può aiutare sia a tenere sotto controllo il peso, sia a contrastare quel senso di stanchezza che dici di accusare con l'avvicinarsi dei mesi più freddi: è il ginseng (*Panax ginseng*). Lo trovi in capsule: in genere se ne assumono due al giorno (verifica la posologia sul prodotto che acquisti). Il risultato sarà un metabolismo più rapido nel "bruciare" i carboidrati e una maggior energia, fisica e mentale.

## QUESTIONE DI GUSTI

# Lo yogurt bianco fa dimagrire ma non mi piace. Rinuncio?



### Risponde la dottoressa

#### Pamela Scarlata

medico chirurgo esperto  
in Medicina Funzionale  
dell'intestino e Nutrizione.  
Puoi contattarla presso:  
Centro Riza di Dimagrimento  
Olistico Milano - tel. 02-5820793  
dimagrire@riza.it



#### Gentile dottoressa,

*leggo continuamente che tra i cibi più adatti per dimagrire, anche grazie ai suoi benefici effetti sull'intestino, c'è lo yogurt bianco. Io personalmente non lo amo, anzi direi di più, non ce la faccio a mangiarlo: quel sapore acido non riesco proprio a farmelo piacere. Se punto a sgonfiare la pancia, a tenermi in forma e se voglio aiutare la mia regolarità intestinale, può andare bene anche quello alla frutta? Anche lui contiene i "batteri buoni" che servono al mio intestino? Grazie molte.*

*Luciana*

**L**o yogurt non è altro che latte fermentato da batteri. La proteine in esso contenute, come la caseina, vengono denaturate e producono composti acidi, responsabili del caratteristico sapore. Il lattosio viene trasformato in acido lattico, e proprio l'acidità permette la crescita di batteri acidofili che contrastano il gonfiore addominale, il meteorismo, i processi putrefattivi dei batteri cattivi e la loro crescita. Ma solo se è bianco, magro e senza zucchero porta davvero tutti questi benefici. Gli yogurt confezionati alla frutta, infatti, sono da evitare: in genere contengono marmellate e conservanti. Quindi purtroppo la risposta è no. Non va bene lo yogurt alla frutta. Ma non devi rinunciare allo yogurt. Devi solo adattarlo ai tuoi gusti.



### Personalizzalo così

#### Aggiungi della frutta a pezzi: puoi mangiarlo anche a pranzo

Se, comunque, come base è necessario partire dallo yogurt bianco, puoi "correggerlo" a casa tua. Aggiungi tu della frutta fresca a pezzettini, quella che ti piace di più: il fruttosio toglierà il sapore acido, che ti è così sgradito. Preparato così, lo yogurt può anche sostituire un pasto, magari dopo un pranzo o una cena in cui hai mangiato alimenti non propriamente sani o dimagranti.



## RIMEDIO DETOX

# Mangio pane e poi lievito io: ora vorrei proprio sgonfiarmi



**Risponde  
la dottoressa**

**Cristina Molina**

medico chirurgo esperto in  
omeopatia e omotossicologia.

Puoi contattarla presso:

Centro Riza di Dimagrimento

Olistico Milano - tel. 02-5820793

dimagrire@riza.it

“

*Buongiorno dottoressa,*

*ho da poco scoperto di tollerare poco il pane. Credo che sia lui che mi causa fermentazioni, meteorismo, dolori addominali...*

*Mi ero quasi rassegnata ad avere la pancia sempre gonfia, ma adesso che sto ricalibrando la mia dieta, evitando di mangiarlo così spesso, sto un po' meglio. Gonfiore e disturbi vari, nonostante siano migliorati leggermente, restano. Credo sia colpa "dell'accumulo" che devo smaltire. Esiste un rimedio che possa aiutarmi a sgonfiare la pancia più in fretta e a depurarmi? La ringrazio.*

*Carla*

**C**ara Carla, certamente seguendo un'alimentazione corretta, in cui il pane non è più così presente, i tuoi sintomi continueranno a migliorare, ma l'omeopatia può offrirti nel frattempo un valido supporto. Per il gonfiore che accusi, il rimedio indicato è *Lycopodium clavatum*, una pianta erbacea conosciuta come "piede di

lupo" che è utile per alleviare la sensazione di tensione addominale, in particolare quella che peggiora dopo il pasto, magari associata a un senso di pienezza che compare già dopo i primi bocconi. Puoi assumerlo a una diluizione bassa, alla 7 o alla 9 CH. Sono sufficienti tre granuli due-tre volte al giorno. Dirada l'assunzione al primo miglioramento dei sintomi.



### In caso di bisogno

#### Se la pancia brontola, ricorri a China rubra

Anche se con il tempo il gonfiore sparirà, è possibile che ogni tanto la tua pancia si metta a "brontolare", facendosi sentire e causandoti disagio. Il rimedio giusto è China rubra, che si ricava dalla lavorazione della corteccia dell'albero della china. È indicato anche se, tra gli effetti negativi, ci sono episodi di colite acuta. Anche in questo caso la diluizione è alla 7 CH, tre granuli due-tre volte al giorno.







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

# Rinforzati con dolcezza



## Linea TISANE e DOLCIFICANTI Equilibra

La Linea completa di tisane ed infusi per ogni tuo piccolo momento di relax. Una per ogni gusto e funzione specifica.

Prova anche lo *Sciroppo d'Agave*, la nuova alternativa per dolcificare le tue tisane esaltandone il gusto naturale.



## Linea DIFESA Equilibra

Il clima rigido della stagione invernale può mettere a dura prova le nostre difese immunitarie e il nostro livello di benessere.

Per prevenire e fronteggiare questi inconvenienti, possiamo ricorrere agli alleati della tradizione: la *propoli*, l'*echinacea*, l'*erisimo*, la *liquirizia*, lo *zinco*, la *vitamina C*



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

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

Numero Verde  
**800-017874**  
Servizio Consumatori

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

Seguici su

Gli integratori non vanno intesi come sostituto di una dieta variata e di uno stile di vita sano.

## TRA I FORNELLI

# Cucino poco, riscaldo tanto. Metto a rischio la mia linea?



### 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,

*visto che ho sempre poco tempo per cucinare, quando lo faccio di solito lo faccio per più giorni: così mangio nei giorni successivi, ripassando il cibo in padella. Un'amica a cui ne ho parlato, però, mi ha consigliato di evitarlo: dice che i cibi riscaldati sono più poveri di nutrienti e soprattutto che così assumo più grassi, visto che uso l'olio per riscaldare. Questa mia abitudine può farmi ingrassare?*

Veronica

**C**ara Veronica, vorrei rassicurarti: scaldare i cibi non ti farà ingrassare. Anzi, riscaldare in padella usando olio extravergine è un modo di cucinare più salutare di altri, sicuramente è meglio del passaggio del cibo al microonde. L'olio contiene grassi, è vero, ma non devi farti spaventare dal termine: sono acidi grassi "buoni" che abbassano il colesterolo, proteggono il fegato e non causano direttamente un aumento di peso. La dose quotidiana da non superare è di 6-7 cucchiaini. Se ci pensi, non è poco.

#### Previeni gli sbalzi glicemici

Aggiungere olio extravergine di oliva in padella una seconda volta, inoltre, porta altri insospettabili benefici. Il condimento infatti "avvolge" gli amidi (cioè gli zuccheri di cui sono costituiti ad esempio la pasta e il riso) e ne assicura un rilascio lento all'interno dell'organismo: significa che i cereali, ma anche le patate, se ripassati in padella non faranno impennare la glicemia e quindi ingrasseranno meno.

### Il trucco da sapere

#### Alla prima cottura "allunga" l'olio che usi

Se vuoi comunque ridurre il consumo di grassi, puoi usare un piccolo trucco: la prima volta che cuoci il cibo, adopera olio extravergine, ma allungato con poca acqua. In questo modo, quando andrai ad aggiungerne altro per scaldare l'alimento in padella, risparmierai comunque una quota di grassi. Inoltre, anche quando cucini, non versare mai il condimento direttamente nella pentola, ma adopera il cucchiaino.





# GANODERMA LUCIDUM: IL FUNGO DELLA LONGEVITÀ

Il ganoderma è un fungo basidiomicete appartenente alla famiglia delle Polyporaceae, impiegato da millenni nella medicina tradizionale cinese, denominato *Ling Zhi* che tradotto significa "l'erba divina della longevità".

## LE PROPRIETÀ RICONOSCIUTE DALLA SCIENZA

**OCCIDENTALE:** l'impiego degli estratti del ganoderma si sono rivelati utili per **stimolare le difese immunitarie**; **contrastare allergie, intolleranze, stati infiammatori e malattie tumorali**; **tenere sotto controllo i livelli di colesterolo e la pressione sanguigna**; **favorire la rigenerazione cellulare prevenendo l'invecchiamento precoce**.

**I SUOI PRINCIPI ATTIVI:** tra i più efficaci troviamo i **polisaccaridi betaglucani ed etero-betaglucani**, noti per i

loro effetti antitumorali e immunostimolanti; i **peptidi LZ-8** (composti proteici) anti allergici, ipocolesterolemizzanti (riducono i valori del colesterolo nel sangue) e ipotensivi (abbassano i livelli di pressione nel sangue); **gli acidi ganoderici**, in grado di diminuire le reazioni allergiche limitando la produzione di istamina, migliorando la respirazione e favorendo la funzionalità epatica; lo **zinco** che rinforza le difese e protegge la pelle.

## INDICAZIONI PER L'IMPIEGO DELL'INTEGRATORE

**GANODERMA PLUS:** usalo per contrastare i processi di invecchiamento cellulare causati dai radicali liberi e per sostenere le difese immunitarie dell'organismo. Prendine 1-2 compresse al dì, ai pasti. Si consigliano almeno 2-3 cicli da 20 giorni, con intervalli di 10 giorni.



## PERCHÉ ASSUMERLO REGOLARMENTE

Il ganoderma sotto forma di compresse ti fa bene perché:

- stimola il sistema immunitario
- regola la pressione sanguigna
- tiene sotto controllo i livelli di colesterolo nel sangue
- è anti allergico
- protegge il fegato
- contrasta i radicali liberi ed è anti età



# NOVITÀ IN EDICOLA



## DimagrireExtra

### LE COMBINAZIONI ALIMENTARI PER DIMAGRIRE

Esiste un metodo facile e sano per dimagrire: combinare nel modo giusto gli alimenti. Gli abbinamenti sbagliati rallentano la digestione, provocano gonfiore e accumulo di grassi. Ti suggeriamo le combinazioni migliori per mangiare bene e perdere peso. In più una dieta settimanale per ridurre il girovita e tante ricette con le "alleanze" di cibi più efficaci per dimagrire.

## Riza Dossier

### L'INTESTINO È IL SEGRETO DELLA SALUTE

- Che cos'è il microbiota intestinale?
- Ansia e depressione possono avere anche un'origine gastroenterica?
- Lo sapevi che il mal di schiena spesso dipende da una colite trascurata?
- Chi ha un intestino sano vive di più?
- I probiotici: quali è meglio usare e per quanto tempo bisogna assumerli?



Chiedili al tuo edicolante



## *Pensa magro*

### I **4 nemici** da evitare se vuoi **dimagrire** per davvero

Scopri come puoi  
difenderti dalle loro  
influenze negative.

P. **26** >



#### IL TEST

Quanto ti fai condizionare  
dagli altri? pag. **32**

#### IL CONSIGLIO DI CHI CE L'HA FATTA

«Così ho iniziato  
a darmi una mossa» a pag. **36**



# Come liberarsi di ti rovina l'au

STAR BENE CON SE STESSI È IL PRIMO INGREDIENTE  
DEL DIMAGRIMENTO. MA C'È CHI FA DI TUTTO  
PER FRENARE IL TUO DESIDERIO DI TRASFORMAZIONE

**I**l miglior alleato del dimagrimento è l'autostima, perché ti permette di non usare più il cibo come sostitutivo di ciò che ti manca. E il peggior nemico? Tra i più temibili ci sono alcune persone che ti stanno intorno e che, invece di aiutarti a trovare forza e motivazioni, sembrano far di tutto per smontarti. Sì perché non si ingrassa mai da soli. Ingrassare è frutto di un'atmosfera mentale statica, paludosa, fatta di energie vitali bloccate. Se ho una bassa autostima e il mio rapporto col cibo è costellato della deleteria alternanza dieta-abbuffate, finirò per circondarmi o di persone simili a me - mal comune mezzo gaudio - o di persone che in qualche modo sfruttano le mie debolezze.

## Se li conosci, impari a evitarli

Un grande classico del primo tipo è l'amica di abbuffate, quella pronta a giustificarti dando la colpa al mondo e agli altri. Il secondo tipo è invece ben rappresentato dal partner zavorra, al quale vai bene così, terrorizzato dal fatto che qualcosa cambi, più nella sua vita che nella tua. Altri personaggi temibili, da tenere a distanza, sono poi quelli che mettono sempre il carico sulle tue difficoltà finendo per farti sentire un'incapace: spesso capita con genitori

molto severi ed esigenti. E infine ci sono i classici leader di gruppo, quelli intorno cui ruota tutta la socialità della compagnia, che stabiliscono regole, atteggiamenti, opinioni, perfino l'abbigliamento giusto, e se ne sei tagliato fuori peggio per te. Tutte queste figure rappresentano veri e propri vampiri energetici. Spesso è difficile svincolarsi da loro, perché fanno leva su complicità o senso di colpa: si teme di restare da soli e questo fa molta paura. Ma diventare consapevoli di queste trappole è invece un passo importante per rinforzare l'autostima e togliere i pesi che frenano il tuo dimagrimento.

Non si ingrassa mai  
da soli: chi ci circonda  
(anche senza cattive  
intenzioni) può  
rappresentare un ostacolo  
al cambiamento.  
Scopri come proteggerti

# chi tostima

A large pink hot air balloon with a white semi-circular gauge on its side is floating in a blue sky with white clouds. A woman with brown hair, wearing a teal long-sleeved shirt, is leaning out of a wicker basket hanging from the balloon. She is dropping three brown sacks, each containing a stylized face of a person, into the air. The faces are of a man and two women. The woman in the basket is looking down at the falling sacks with a slight smile.

## Ecco i 4 profili da cui devi difenderti

### **1 • Il partner-zavorra**

A lui va bene così come sei. Però è il tuo desiderio quello che conta

### **2 • Il genitore esigente**

Con confronti e paragoni continui, ti fa sentire sempre mediocre

### **3 • L'amica di abbuffate**

Giustifica ogni tua debolezza, ma gioca col senso di colpa

### **4 • Il modello ineguagliabile**

Incarna la perfezione. Eppure non è il suo l'esempio da imitare



## 1 • Il partner-zavorra

# «Ma perché vuoi cambiare? Per me stai bene così»

NON TI VUOLE DIVERSA, CENSURA OGNI TUO SLANCIO E TI NORMALIZZA.  
IN QUESTO MODO TI LEGA A UN'IMMAGINE CHE TI STA SEMPRE PIÙ STRETTA

Chi è fortemente sovrappeso farebbe bene a guardare anche al proprio ménage di coppia. Perché uno dei freni maggiori a imboccare il sentiero del cambiamento è spesso rappresentato proprio dal partner che, con le sue parole, spesso dette con ottime intenzioni e che hanno persino l'aria di essere dei complimenti, rappresenta un ostacolo alla trasformazione che si vuole intraprendere. E infatti per lui vai benissimo anche grassa. Ti dice che sei bella così, che a lui piaci. Non ti vorrebbe mai diversa. Ma il fatto è che tu ti vuoi diversa. E forse anche di questo lui ha paura. E se tu, cambiando, mandassi in frantumi il suo mondo? Ma rapporti simili non sono una spinta a evolversi. Sono un modo per nascondersi. Non è infrequente poi che l'eros sia stato soppiantato dall'affetto. E se

a lui va bene così, il fatto che per te tutto questo si traduca in chili su chili significa che tu hai necessità di cambiare. Qualcosa in te non ci sta più e infatti cerca in tutti i modi di forzare i limiti. Per ora espande il tuo corpo. Dai a questa energia la possibilità di espandere la tua vita.

### La soluzione

#### Non farti frenare dalla paura

In una relazione che dura da anni qualsiasi cambiamento viene accolto con diffidenza. Ma è necessario sganciarsi dal nodo di affetti e sensi di colpa che si è costruito nel tempo. La chiave è comprendere che, aprendo una nuova pagina della tua vita, non stai facendo del bene solo a te, ma anche al tuo partner. Anche perché se tu sei felice, la gioia sarà di entrambi. E se poi il cambiamento vi allontanerà, allora pensa che un rapporto che serve a sedare le paure, ma che spegne la vita, non può renderti felice.



## 2 • Il genitore esigente

# Sottolinea solo i tuoi difetti

**T**ua sorella? Un genio, fin da piccola. A scuola sempre la prima, in casa un tesoro. Tuo fratello? Quante soddisfazioni! I genitori non dovrebbero fare graduatorie o preferenze, invece capita. E quando capita per la pecora nera sono dolori. Gli elogi non sai cosa sono, i premi non li vedi mai, ciò che fai è dato per scontato e le tue mancanze sono sempre sottolineate. Sei circondata da sfiducia? Ti sentirai così indebolita da raggiungere risultati mediocri, che confermeranno le scarse aspettative degli altri e che funzioneranno per te come un marchio: «Hanno ragione loro, sono davvero mediocre». E questo tratto infantile purtroppo può diventare un abito mentale da adulti. Sfiducia e disistima innescano alibi a ripetizione: «Perché curare il mio aspetto? Tanto resterò mediocre!». «Perché pretendere che mi rispettino?». «È giusto venire pagata meno». Quando il giudizio altrui diventa il tuo, si trasforma in una forma di sottomissione ai progetti che gli altri hanno su di te. Ma così non vivi la tua vita, non trovi la tua forma. E il corpo, deformandosi con l'adipe, non fa che rendere evidente tutto ciò.

### La soluzione

#### Spezza l'infantilismo

Come è possibile che, dopo anni o addirittura decenni, una situazione della tua infanzia o adolescenza continui a essere così presente dentro di te, influenzando il tuo atteggiamento verso la vita e gli altri? C'è una sola risposta a questa domanda: è possibile perché tu lo permetti. Sei tu che sei ancora attaccata a quell'identità infantile, non sei un'adulta autonoma ma "la figlia dei tuoi genitori": solo per questo quelle figure, che avresti dovuto ridimensionare da tempo, hanno ancora così potere. Per staccarsi da un'identità che abbiamo indossato come un abito non c'è che un modo: cambiare abito. Inizia a sperimentarti in altri ambiti e contesti, conosci nuovi amici, prova ad assecondare una passione o un hobby, passa del tempo lontano dalle solite relazioni. E datti un po' di tempo. Ogni nuovo germoglio che semini dentro di te crescerà, ricoprendo la tua vita di nuovi rami e nuove foglie.

Devi liberarti da quei legami psicologici che ti tarpano le ali. Non vuol dire rompere dei rapporti. Significa affermare la tua voglia di essere te stessa





## 3 • L'amica di abbuffate

# «Light? Non essere noiosa, ce lo meritiamo un premio»

SCAMBIA INTIMITÀ CON COMPLICITÀ: IL SUO DESIDERIO È TENERTI CON SÉ NUTRENDOTI DI ALIBI. E SE TI ALLONTANI SI SENTE TRADITA

Certe amicizie sembrano delle sante alleanze: io e te contro il mondo. E come tutte le sante alleanze hanno un credo e nemici da combattere. Possono essere gli uomini, tutti uguali e tutti traditori, o colleghi e capufficio, tutti infide serpi, o alcuni amici, da cui guardarsi più che dai nemici. Il corollario a questi principi è che se qualcosa non va è colpa degli altri. La conseguenza infine è che solo noi due possiamo fidarci una dell'altra. Sono amicizie simbiotiche in cui ci si dice tutto, ogni più piccolo segreto. Una condivisione totale che se da una parte sembra invidiabile, dall'altra mostra evidenti pericoli. Si crea una dipendenza reciproca, il rapporto si chiude e si riempie di lamenti

e di una leggera forma di paranoia, sfumature psicologiche che favoriscono il ristagno delle energie vitali. Non è raro che gli eccessi alimentari costellino i momenti di intimità. «Ce lo meritiamo, nessuno ci capisce, tutto il mondo è orribile». Gli strappi alla regola diventano la norma. Ma c'è un risvolto ancora più inquietante: appena uno dei due si stanca, conosce o desidera altro, appena la sua energia vuole sbocciare in una nuova fase della vita, l'altro invece di supportarlo come farebbe un amico si infuria, inscenando il dolore di un tradimento. Un chiaro tentativo di innescare un senso di colpa che va rispedito al mittente.

### La soluzione

#### Non rinunciare al nuovo

I rapporti simbiotici sono pericolosi perché chiusi e squilibrati. Creano un piccolo mondo soffocante in cui in genere c'è un dominatore e un dominato. E stanno in piedi perché uno dei due, il sottomesso, ha il terrore dell'abbandono e l'altro non conosce altro modo di trattenere le persone se non attraverso il controllo. In questi casi occorre solo la capacità di assecondare il nuovo e di resistere a lamenti e minacce. E se non si riesce a convincere, spesso, purtroppo, solo tagliare i ponti garantisce la libertà.



## 4 • Il modello ineguagliabile

# Non ti fa mai sentire all'altezza

L'espressione "cerchio magico" è diventata di moda parlando di vicende politiche, ma ognuno di noi ha avuto a che fare con uno di questi fenomeni. In un gruppo di persone che si frequentano con una certa assiduità c'è un leader riconosciuto. E intorno a lui si sviluppa un piccolo cerchio di assidui che ne imitano in modo più efficiente atteggiamenti, espressioni, gesti, modi di dire, opinioni, abbigliamento. In una parola: tutto. Il leader se ne compiace e li tratta in modo diverso rispetto agli altri. Si concede a loro come non fa con tutti. E ciò instaura una gerarchia. Chi ha sufficiente autostima dopo un po' impara a stare alla larga da un gruppo strutturato in questo modo. Ma chi è più fragile, e malauguratamente si trova escluso dal cerchio magico, può viverlo come una profonda umiliazione, cui rimediare con un surplus di impegno, di attenzione, perfino di servilismo o di piaggeria. Se ci sono anche problemi di sovrappeso o un aspetto non perfetto, facilmente saranno molto aggravati da una situazione psicologica di questo tipo.



### La soluzione

#### Non somigliare più a nessuno

Come si cura la fragilità che ti fa credere sia fondamentale vestirti come il gruppo, parlare come il gruppo, pensare come il gruppo per essere accettati dal gruppo? Cambiando prospettiva: e se invece fosse la fragilità a curarti? Sforzarsi per adeguarsi al modello di persona perfetta, brillante e sicura, è come mettersi un cartello sulla testa che dice: così come sono non vado bene! L'autostima crollerà sempre di più. La strada è proprio l'opposta. La fragilità compare perché ti allontani dalle tue vere capacità. Inizia a chiederti: cosa mi piace? A cosa mi sento affine? Chi mi fa stare bene? Mentre tu ti sforzi per somigliare a qualcuno, c'è sempre una parte di te che sta fiorendo, ma tu non la vedi. Solo curando lei, nutrirai la fiducia in te stesso e non avrai più bisogno di imitare un modello.



# Quanto ti fai condi

TI SENTI ADDOSSO GLI OCCHI DEL MONDO E MODIFICHIL PER QUESTO IL TUO MODO DI ESSERE? SAI FARE QUELLO CHE VUOI NONOSTANTE IL PARERE CONTRARIO DI CHI TI STA INTORNO? SCOPRILO ADESSO!

**C**hi decide cosa e quanto mettiamo nel piatto? In molti casi le persone che ci stanno intorno, che esercitano su di noi molta più influenza di quella che siamo disposti ad ammettere. Ci condizionano i gusti dei bambini, il partner che ci vuole formose, le opinioni di chi fa moda, la tavolata di amici che se ne frega della linea, le critiche di chi ci vuole diverse... Più siamo dipendenti dal giudizio e dalle pressioni di altri,

più siamo destinati a ingrassare per ansia di prestazione, tensione, dispiacere, imitazione, desiderio di compiacere... Meno siamo allineati al nostro centro, e più l'ago della bilancia oscillerà, così come oscillano i gusti, l'umore, le convinzioni. Porre uno scudo ai condizionamenti è possibile, anzi viene addirittura naturale se ci si sintonizza su quello che ci piace e ci fa bene. Quanto ti lasci condizionare dal giudizio altrui? Te lo dice il nostro test.

## 1 A cena nella pizzeria più trendy della città

- A. Scegli la pizza che prendono tutti ☐
- B. Ti fai consigliare ☐
- C. Segui l'ispirazione del momento ☐

## 2 Al tuo partner piaci con i capelli lunghi, tu vuoi tagliarli

- A. Li tieni lunghi ma provi a raccogliarli ☐
- B. Se piaci a lui, va bene anche a te ☐
- C. Devi sentirti a tuo agio, tagli! ☐

## 3 Il tuo capo premia un collega che fa poco e niente

- A. A che serve lavorare? ☐
- B. Ecco bisogna fare come lui ☐
- C. Fatti loro. Non ti riguarda ☐

## 4 Va di moda un colore che detesti

- A. Forse in una certa tonalità... ☐
- B. È questione di farci l'occhio ☐
- C. Lo eviterai ☐

## 5 A cena tutti fanno il bis del tuo dolce

- A. Prometti di rifarlo presto ☐
- B. Anche tu ti servi ancora ☐
- C. Sei contenta ☐

## 6 La tua migliore amica non trova simpatico il tuo fidanzato

- A. Ti ha messo una pulce nell'orecchio ☐
- B. Rifletti su quel che ti fa notare ☐
- C. Pazienza... ☐

Il profilo che ti corrisponde è quello

# zionare dagli altri?

## 7 Le tue scelte si rivelano

- A. Tormentate ☐
- B. Apparentemente facili ma poi... ☐
- C. Magari sofferte ma giuste ☐

## 8 Va di moda una dieta miracolosa

- A. Dovresti provarla, se avessi coraggio ☐
- B. La provi ☐
- C. Diffidi ☐

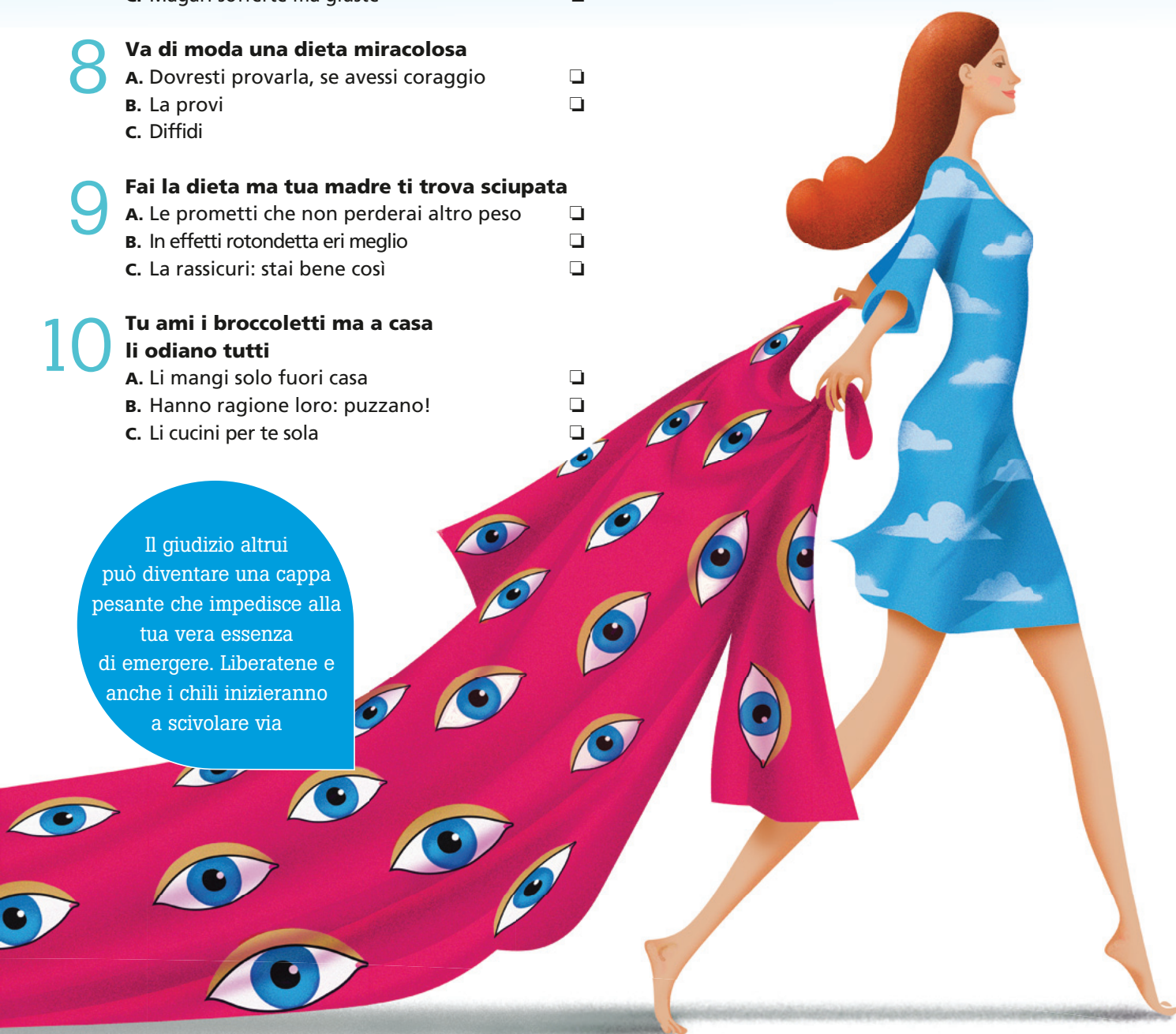
## 9 Fai la dieta ma tua madre ti trova sciupata

- A. Le prometti che non perderai altro peso ☐
- B. In effetti rotondetta eri meglio ☐
- C. La rassicuri: stai bene così ☐

## 10 Tu ami i broccoli ma a casa li odiano tutti

- A. Li mangi solo fuori casa ☐
- B. Hanno ragione loro: puzzano! ☐
- C. Li cucini per te sola ☐

Il giudizio altrui può diventare una cappa pesante che impedisce alla tua vera essenza di emergere. Liberatene e anche i chili inizieranno a scivolare via



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



# Impara a chiederti cosa vuoi e cosa ti fa star bene

Il tuo valore sta in ciò che ti rende diversa



MAGGIORANZA  
di  
**A**

## Il desiderio di compiacere tutti ti fa perdere controllo e linea

**Tu e gli altri:** hai bisogno di sentirti sempre approvata, per questo sei disposta a tutto pur di non deludere o non scontrarti. Spesso metti da parte quel che pensi, quel che sei o vuoi perché hai timore di essere giudicata male.

**Il tuo punto debole:** il tuo baricentro è completamente sbilanciato all'esterno. È come se chiedessi continuamente: cosa devo fare? Ti piaccio? Ciò genera una grande vulnerabilità: tu sei contenta se lo sono gli altri. E ognuno vuole cose diverse...

**Le conseguenze:** usi il cibo per sedurre le persone che ami, sei un'abile cuoca e una buona forchetta conviviale. Lontana come sei da te non sai capire cosa ti serve, cosa ti piace, cosa ti fa bene.

**Il rimedio:** prendere coscienza che non puoi e non devi piacere a tutti.

- Passa più tempo da sola.
- Coltiva un interesse senza dividerlo.
- Non chiedere consigli prima di fare una scelta.
- Evita di dimostrare affetto col cibo.

MAGGIORANZA  
di  
**B**

## Cattivi esempi e modelli sbagliati ti allontanano da te stessa

**Tu e gli altri:** di te stessa hai una scarsa considerazione, ti vedi imperfetta, immatura, banale. Gli altri con cui ti metti a confronto sono sempre più bravi, originali, sicuri di sé, e finiscono col diventare un modello frustrante, il metro con cui misuri il tuo valore.

**Il tuo punto debole:** non ti conosci davvero. Come un camaleonte che cambia colore su ogni cosa su cui si posa, anche tu ti mimetizzi, ti lasci contagiare da idee, gusti, umore. Ciò ti rende fragile e aumenta il senso di confusione e il bisogno di punti di riferimento esterni.

**Le conseguenze:** la tua alimentazione risente dei gusti degli altri, delle mode, dei suggerimenti di chi dice di saperne di più. Spesso ti fai piacere qualcosa per il semplice fatto che è di moda oppure sei disposta a rinunciare a quello che ti piace perché non piace a chi ami o stimi.

**Il rimedio:** assumere te stessa come modello.

- Chiediti sempre cosa vuoi tu.
- Al ristorante ordina sempre per prima.
- Studia una dieta personalizzata.
- Rafforza le differenze: sta lì il tuo valore.

MAGGIORANZA  
di  
**C**

## Critiche e suggestioni rimbalzano sulla tua autostima

**Tu e gli altri:** vivi rapporti alla pari in cui prendi e dai. Scegli con attenzione le persone con cui scambiare idee, punti sull'affinità ma trovi che le differenze siano stimolanti. Nelle tue relazioni non c'è dipendenza psicologica.

**Il tuo punto di forza:** hai un buon rapporto con te stesso. Hai stima e rispetto di te, non ti confronti in maniera competitiva; idee, gusti e mode diverse ti incuriosiscono, ma sai distinguere sempre bene quel che ti appartiene da ciò che non fa per te.

**Le conseguenze:** ciò che metti nel piatto lo decidi tu o meglio il tuo istinto che, se ti va, ti fa mangiare insalata quando gli altri si godono una pizza, e ti fa regolare sulle quantità che fanno per te. Mode alimentari e diete vip su di te non fanno presa.

**Il tuo segreto dimagrante:** conoscerti bene.

- Rispetti, senza giudizi, il tuo modo di essere.
- Dai a critiche e sfavore un peso relativo.
- Segui i tuoi gusti, desideri, bisogni anche se impopolari.

# LadyCare

**NATURAL  
POINT**

La formula naturale  
per la delicata **fase premenstruale**



60 capsule

cod. Prodotto: 902085745

**Vegetariano**

- Sostegno nella fase premenstruale
- Supporto delle funzioni urogenitali femminili
- Benessere psico-fisico



La fase premenstruale è un passaggio difficile per l'organismo femminile. **LadyCare** è un concentrato bilanciato di numerosi estratti vegetali, vitamine e minerali, dalle proprietà generose, studiato per sostenere il benessere psico-fisico della donna in questa fase così delicata.

Lady Care supporta l'organismo femminile, soprattutto in presenza di alcune carenze nutrizionali, contribuendo a contrastare la sensazione di stanchezza tipica di quei giorni.

**In vendita nelle erboristerie, negozi di alimentazione naturale e in tutte le farmacie.**

Richiedi gratuitamente o scarica dal sito il dépliant informativo.



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



# «Così ho iniziato a

## IN PRIMA PERSONA

Francesca Sanzo, scrittrice e formatrice, ha perso 40 chili in un anno. Sa bene cosa passa nella testa di chi non riesce a perdere peso. Ma sa anche che la mente è la chiave di ogni trasformazione.

**FARE ATTIVITÀ FISICA? LA MENTE RIFIUTA L'IDEA DI PARTIRE E IL CORPO FA RESISTENZA. MA POI FINALMENTE ARRIVA UN PIACERE A CUI (DAVVERO) NON SI RINUNCIA PIÙ**

**F**are sport non è piacevole fin da subito, sia chiaro, si fa molta fatica, il sudore è fastidioso e l'unico desiderio è di piantare tutto e tornare al proprio amato divano: "Non sono nata per soffrire!". Sono stata una grande sedentaria. Ero ingrassata molto e più il mio corpo diventava ingombrante, meno voglia avevo di praticare attività fisica. Quando ho iniziato la dieta, fin da subito la nutrizionista ha ventilato l'importanza del movimento: per un po' ho evitato di ascoltarla, poi ho deciso di provare, anche se di malavoglia, perché intuitivo che avesse ragione. Oggi non potrei più vivere senza le mie camminate, le corse o la piscina. Se non mi muovo per due giorni comincio a sentirmi un leone in gabbia e quel che è peggio è che non è solo il corpo a soffrire, ma anche e soprattutto il mio equilibrio psicofisico.

Per inserire l'attività fisica nella mia routine settimanale e non dire: "Oggi no, oggi non mi va!"

ho dovuto forzarmi per tre settimane, dopo di che non ne ho potuto più fare a meno. In quel primo periodo ho spento il cervello, era inutile chiedermi chi e cosa me lo facesse fare, pensavo solo al mio percorso di dimagrimento e andavo dritta come un fuso. Perché all'inizio è normale: la mente è spaventata all'idea di partire, teme di non farcela, e il corpo è ancora un perfetto sconosciuto.

### Un appuntamento con te stessa

Ecco allora che ogni minuto che dedichi all'attività fisica sembra quasi tu lo stia rubando alla famiglia o al lavoro (senso di colpa) o ti senti troppo fuori forma per uno sforzo che - ne sei sicura - porterà solo sudore e muscoli doloranti. C'erano giorni in cui il clima era gelido e avrei preferito rimanere a letto e c'erano impegni di lavoro che mi sembravano incompatibili con l'allenamento. Ho resistito e l'ho fatto grazie a un semplice e pratico metodo: segnare in agenda gli appuntamenti con il mio corpo quasi fossero riunioni professionali, programmate e improrogabili. Non potevo né dovevo mancare, cascasse il mondo! Qualcuno l'appuntamento lo prende con un amico, un

# darmi una mossa»

alleato che “obbliga” a non trovare scuse: io mi sentivo ancora troppo a disagio con me stessa e non conoscevo abbastanza le mie possibilità per coinvolgere altri e così ho deciso di fare da sola. Dopo nemmeno un mese segnare l'appuntamento non è più servito perché ormai mi faceva sentire troppo bene muovermi e proprio le giornate lunghissime, grazie all'attività fisica, diventavano più sopportabili.

## La partenza dev'essere... facile

Sperimentavo il piacere di cui mi avevano parlato: quella sensazione di appagato benessere che subentra subito dopo lo sforzo, una distensione di ogni fibra del corpo e un meraviglioso senso di possibilità che libera la mente dai piccoli circoli in cui si ingabbia. Presto ho capito che muoversi mette in circolo energia e produce un moto delle idee nel cervello che io chiamo “centrifuga” e che fa uscire i pensieri come fossero nuovi, come se i colori nel cestello della lavatrice si fossero mischiati e fosse tutto diverso da quando siamo partiti. Ho cominciato dall'attività fisica più moderata e gratuita che conoscessi, ovvero camminare. Ho iniziato di soppiatto, la mattina presto, perché temevo sempre di incontrare quell'ex fidanzato o l'amica del liceo di cui tutti narravano l'immutata bellezza, anche alla soglia dei 40 anni. Ho fatto alcuni errori da principiante: ma chi non ne fa

Fare movimento mette in circolo energia, fa uscire i pensieri come fossero nuovi. Così troviamo le risposte che pensavamo di non avere

all'inizio? Io, per esempio, avevo un paio di sneakers e ho pensato che fossero le scarpe adatte per quei pochi chilometri: quasi subito mi è venuto un principio di tallonite. Il grosso seno ballava nel movimento, il che aumentava il disagio. Stavo per mollare per motivi “tecnici”: per fortuna

ho dato retta al mio compagno e in un negozio specializzato ho acquistato una giacca termica, un reggiseno da corsa e un paio di scarpe da running. Ho infilato di nuovo il portico di San Luca della mia Bologna e mi sembrava di volare! Uscivo da sola, tre volte a settimana, indossavo una felpa con il cappuccio per non essere riconosciuta, le cuffiette con la mia musica preferita e mi ritagliavo un'ora tutta per me. Camminare è il balsamo per molti mali: spesso basta una passeggiata e nelle nostre gambe troviamo tutte le risposte che pensavamo di non avere!





# *Dimagrire* LO SPECIALE DI NOVEMBRE

## Perdi peso subito con la **vitamina C**

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

**È LEI CHE ATTIVA I TUOI MECCANISMI BRUCIAGRASSI  
FUNZIONA! IL SEGRETO È ASSUMERLA NEL MODO GIUSTO**

**L**a vitamina C è una delle sostanze più preziose e potenti che puoi utilizzare per perdere peso. Il nostro corpo ha bisogno di vitamina C praticamente per ogni sua funzione, ma soprattutto per produrre energia, servendosi proprio dei grassi. Questa, che tutti considerano semplicemente la vitamina contro il raffreddore, è in realtà uno straordinario attivatore metabolico. Le ultime ricerche scientifiche infatti hanno messo in evidenza che grazie alla vitamina C il nostro corpo è in grado di bruciare molti più grassi, molto più in fretta. Ma per sfruttare il suo potere bruciagrassi bisogna assumerla nel modo giusto. Cosa vuol dire? Che bisogna garantirsi una ricarica di vitamina C ogni giorno e a ogni pasto. Per prima cosa con gli alimenti che ne sono più ricchi e poi con un integratore naturale che completi l'azione della dieta. È questa combinazione che ti assicurerà di

far scorta di vitamina C durante tutto l'arco della giornata, ogni quattro-cinque ore: così la vitamina C sarà sempre disponibile per dare l'attacco a quei chili difficili e ostinati che finora hanno resistito anche all'azione di dieta e attività fisica.

### **Magra e... con più energia**

Mentre ti fa dimagrire,  
la vitamina C aumenta  
la quantità di energia  
a tua disposizione





## ECCO COSA DEVI FARE

La vitamina C è la più potente per attaccare il grasso ed eliminarlo in fretta **P. 40**

● È facile fare scorta di vitamina C. Ecco i cibi più ricchi e le combinazioni superdimagranti **P. 42**

● Poi ci vuole l'integratore. Scegli la rosa canina **P. 44**

● Il vantaggio in più. Con la vitamina C vinci ritenzione e cedimenti **P. 46**







# È la vitamina più potente per attaccare il grasso ed eliminarlo in fretta

**È INDISPENSABILE PER PRODURRE CARNITINA, LA MOLECOLA CHE SERVE PER SCIOGLIERE L'ADIPE PRESENTE NELLE CELLULE.**

**SOLO GRAZIE A LEI PUOI SMALTIRE GLI ACCUMULI PIÙ OSTINATI!**

**I**l nostro corpo per utilizzare i grassi che sono accumulati nel tessuto adiposo deve avere a disposizione la vitamina C. È lei che entra nella composizione di un aminoacido, la carnitina, che letteralmente porta i grassi ai muscoli affinché vengano bruciati per produrre energia. È quindi estremamente semplice comprendere che senza vitamina C il nostro grasso non potrà essere eliminato, rimanendo su pancia, cosce e fianchi. Potremmo dire che grazie alla vitamina C i grassi diventano “disponibili” per essere bruciati a livello dei mitocondri, le centrali energetiche delle cellule. Aumentare il livello di vitamina C, e quindi permettere all'organismo di produrre più facilmente carnitina, ti consentirà di eliminare i grassi più facilmente e gli effetti benefici li osserverai non solo sulla bilancia. Perché i grassi bruciati serviranno per produrre energia e quindi ti sentirai più forte, vitale e tonica. La vitamina C aiuta a dimagrire anche perché favorisce l'assorbimento del ferro, altro componente della carnitina, ma soprattutto dell'emoglobina, che porta ossigeno ai tessuti e favorisce così la combustione dei lipidi. Per sfruttare il potere della vitamina C per perdere peso, devi as-

sumerla ogni giorno, e in questo periodo in quantità ancora maggiori rispetto al solito. Perché è proprio adesso che il tuo corpo ha bisogno di una ricarica di vitamina C, che consuma in grandi quantità anche per potenziare le tue difese immunitarie in mesi sempre più freddi e per aiutarti a resistere allo stress di una stagione lavorativa ormai entrata nel vivo. Una “dieta della vitamina C” è quello che ti ci vuole adesso per mantenere attivo il tuo metabolismo ed eliminare i chili di troppo in uno dei periodi in cui è più alto il rischio di un rallentamento metabolico.

**È adesso che ne hai davvero bisogno**

Nei mesi più freddi aumenta il fabbisogno di vitamina C: ecco perché per dimagrire devi garantirtene il massimo!

# Vuoi dimagrire sulla pancia? È proprio lei che ti serve!

Il grasso sulla pancia ha due cause fondamentali: il consumo eccessivo di zuccheri e carboidrati e lo stress. Nel primo caso la "pancetta" è dovuta al fatto che l'insulina trasforma il glucosio in adipe, che viene poi stoccato soprattutto sul girovita. Nel secondo caso, quando di mezzo c'è lo stress, la colpa è del cortisolo, un ormone che viene prodotto proprio quando siamo sotto pressione e che, attraverso complessi meccanismi fisiologici, porta ad accumulare

grassi a livello addominale. In entrambi i casi è efficace la vitamina C. Questa vitamina, da un lato contribuisce a regolare il livello di zuccheri nel sangue, opponendosi all'intervento eccessivo dell'insulina. Dall'altro favorisce una miglior resistenza allo stress, contrastando così i meccanismi ingrassanti attivati dal cortisolo. Una doppia azione che si tradurrà in un addome più piatto e in una riduzione del girovita.



**> Ti fa bruciare  
il 30% in più <**

Grazie alla vitamina C il consumo di grassi aumenta in modo notevole. Lo hanno misurato alcuni ricercatori americani dell'Arizona State University che hanno dimostrato che i muscoli in attività bruciano addirittura il 30% in più se gli sono garantite le corrette quantità di questo nutriente!

## **I primi risultati** si vedono già dopo 5 giorni

La "dieta della vitamina C" dà i suoi primi risultati in un tempo piuttosto breve. Basteranno cinque giorni per iniziare a notare cambiamenti positivi sul tuo corpo. In meno di una settimana potrai osservare:

- un addome più piatto e una riduzione del girovita;
- una maggior tonicità dei tessuti;
- una riduzione della ritenzione idrica;

- una pelle più compatta e sana;
  - una maggior voglia di fare e vitalità, associata anche a una più alta concentrazione.
- Per ottenere risultati ancora più evidenti puoi seguire il programma che ti proponiamo anche per un mese. Ovviamente il fatto di consumare più volte durante la giornata alimenti che siano fonte di vitamina C dovrebbe diventare una buona abitudine da mantenere sempre.





# Fai scorta di vitamina C

## Ecco i cibi più ricchi e le combina

**I**l nostro corpo ha bisogno di vitamina C ogni giorno. Anzi, l'ideale sarebbe assumerne una fonte ogni 3-4 ore, quindi praticamente a ogni pasto. Perché la vitamina C resta disponibile solo per un tempo limitato: dopo un'ora ne rimane utilizzabile soltanto un quarto di quella introdotta. La

prima cosa da fare è quindi arricchire la tua dieta con i cibi che sono (davvero) più ricchi di vitamina C. In queste pagine ti indichiamo gli alimenti con una maggior quantità di vitamina C per 100 grammi e le migliori combinazioni alimentari per sfruttarne il potere dimagrante.

### **Ribes**

**Ti caricano  
di forza snellente**

Il sapore aspro dei ribes è un indizio chiaro del fatto che contengano molta vitamina C. E infatti sono i frutti che ne hanno di più: 200 mg ogni 100 g, quasi tre volte i kiwi e quattro volte in più delle arance. L'ideale è consumarli al mattino, quando il metabolismo brucia di più, e almeno due o tre volte a settimana.

#### **L'associazione vincente**

Affianca ai ribes una fonte di vitamina B6, come le noci o il pane di segale. La vitamina B6, insieme alla C, trasforma più in fretta quello che mangi in energia, così non accumuli grasso.



**E sui tuoi piatti  
...prezzemolo  
e peperoncino**

Il peperoncino e il prezzemolo hanno tantissima vitamina C: utilizzali sui tuoi piatti, ma sempre a crudo

### **Peperoni gialli e cavoli**

#### **Più muscoli, meno fame**

I peperoni (gialli soprattutto) sono le verdure con il massimo di vitamina C: 200 mg ogni 100 g. Ottima fonte sono anche i cavoli. Consuma queste verdure crude o poco cotte, per conservare tutta la vitamina C che hanno.

#### **L'associazione vincente**

Mangia queste verdure con una fonte di ferro (bresaola, carne o legumi): la vitamina C e il ferro potenziano i muscoli e aumentano la massa magra. Peperoni e cavoli, inoltre, riducono il senso di fame, grazie alla presenza di fibre.



# a ogni pasto! zioni superdimagranti



## **LE ALTERNATIVE** da mettere in tavola

Trovi la vitamina C in molti vegetali. Ecco altri alimenti che ne contengono una buona quantità e che puoi alternare a quelli illustrati in queste pagine. Frutta: kiwi (85 mg), papaia (60 mg), clementine (54 mg), arance e limoni (50 mg), mandarini (42 mg), pompelmo (40 mg), lamponi (25 mg), mirtilli (15 mg). Verdura: spinaci crudi (54 mg), cavoletti di Bruxelles bolliti (52 mg), sedano crudo (32 mg), pomodori (25 mg).

## **Rucola e lattuga**

### **Così l'insalata è antiadipe**

Se ami pranzare con un'insalatona, assicurati che sia fatta con foglie di lattuga e di rucola: sono queste le insalate più ricche di vitamina C (110 mg per 100 g).

### **L'associazione vincente**

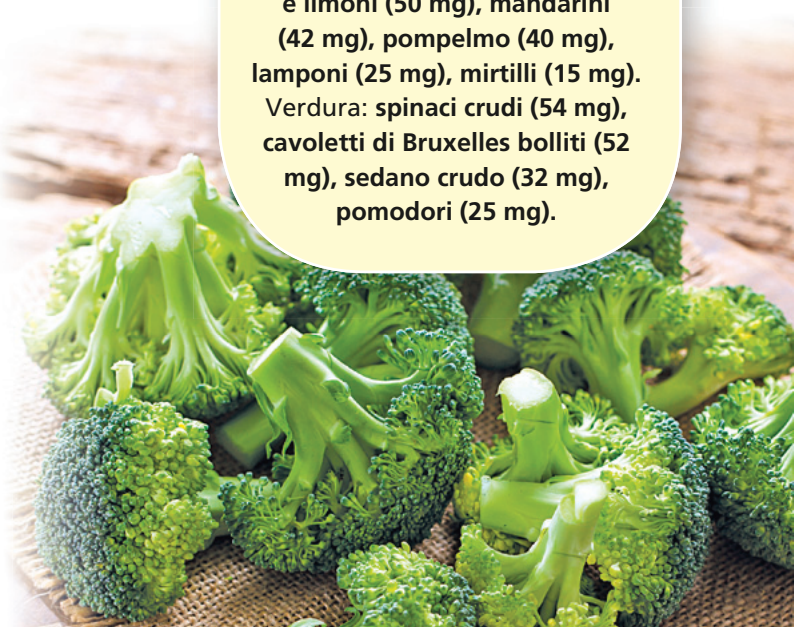
Una combinazione da mettere nel piatto per aumentare il potere della vitamina C è quella con la vitamina E. La vitamina E, proprio grazie alla C che la rigenera, "sblocca" i grassi a livello del fegato, favorendone l'eliminazione. Ti basterà aggiungere all'insalata con rucola e lattuga mezzo avocado o dei semi di girasole, ottime fonti di vitamina E.



## **LA NOVITÀ**

### **Scopri il nergi: vitamina pronta all'uso**

Il nergi è un piccolo frutto, fuori poco più grande di un chicco d'uva, dentro simile al kiwi. Ha 52 mg di vitamina C ogni 100 g. È perfetto per uno spuntino al lavoro, insieme a due o tre mandorle. Queste contengono magnesio che con la vitamina C ha un'azione dimagrante e antistress.



## **Broccoli, sì ma con il gambo**

### **Il contorno è scioglipancia!**

Anche i broccoli sono fonte di vitamina C (50 mg per 100 g), ma la parte più ricca è quella che solitamente viene scartata, cioè il gambo, che vale la pena di consumare, magari cotto al vapore.

### **L'associazione vincente**

Associa alla vitamina C contenuta nei broccoli una fonte di Omega 3. Questi grassi, come dimostrato da una recente ricerca dell'Università di Praga, sono in grado di ridurre la circonferenza addominale, accrescendo l'effetto "scioglipancia" della vitamina C. Come fare? Basta condire i broccoli con due cucchiaini di olio di lino.





# Poi ci vuole l'integratore Scegli la rosa canina

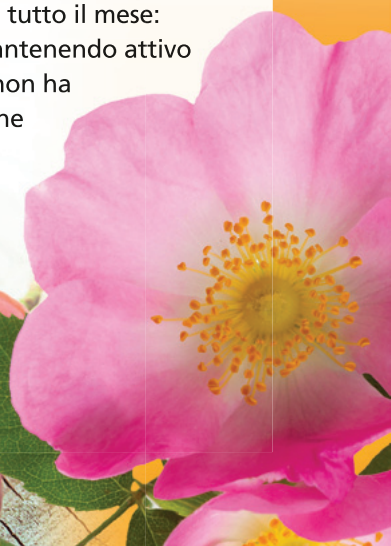
**È L'AIUTO IN PIÙ CHE TI SERVE** PERCHÉ LA DIETA SPESSO NON BASTA:  
COSÌ TI GARANTISCI UN RIFORNIMENTO COSTANTE DI VITAMINA C.  
E PER MANTENERE I RISULTATI CONTINUA AD ASSUMERLA PER TUTTO IL MESE

**L**a dieta è il modo migliore per garantirti la vitamina C. Ma per ricavare il massimo dal suo potere bruciagrassi, è bene assicurarsene una quantità supplementare. Perché? Innanzitutto perché la vitamina C presente nei cibi può ridursi se l'alimento viene cotto troppo, se è esposto alla luce o se è stato raccolto da qualche tempo. In alcune situazioni poi il nostro fabbisogno di vitamina C aumenta. Te ne serve una quantità maggiore se i chili che devi perdere non sono solo due o tre, ma qualcuno in più e si concentrano soprattutto sul girovita: è stato infatti riscontrato uno stato di carenza marginale di vitamina C in persone che hanno molto grasso addominale. Anche chi fuma ha bisogno di integrarla: ogni sigaretta brucia 25 mg di vitamina C. Una quota maggiore di vitamina C serve anche a chi è molto stressato e a chi pratica con regolarità attività fisica. Ecco perché oltre alla dieta ti proponiamo anche un integratore naturale di vitamina C: la rosa canina.



## **Da piccoli frutti** È vitamina C naturale: ecco perché è meglio

Esistono molti integratori di vitamina C. Alcuni forniscono questo nutriente in forma sintetica. La rosa canina ne è invece una delle fonti naturali più ricche. Assumere vitamina C di origine naturale è preferibile poiché si sfrutta il fitocomplesso della pianta, ovvero tutte quelle sostanze con cui la vitamina C lavora in sinergia. Trovi gli integratori di rosa canina in capsule. Scegline uno titolato almeno all'1,5%: ne basteranno due capsule al giorno, a pranzo e a cena. Puoi assumere l'integratore di rosa canina per tutto il mese: continuerai a perdere peso, mantenendo attivo il metabolismo. La vitamina C non ha controindicazioni: l'eccesso viene smaltito. Unica attenzione va posta se assumi anticoagulanti o se soffri di calcolosi.



# La tua giornata in pratica

## *Così ti ricarichi di vitamina C ogni 4 ore!*

Ecco lo schema da seguire per fare il pieno di vitamina C, garantendone un rifornimento costante e per questo utile a perdere peso.

• **A COLAZIONE:** mangia un muesli di cereali integrali con 50 g di ribes e tre noci. In alternativa puoi bere il succo di ribes puro e fare una colazione con una fetta di pane di segale e marmellata. La vitamina C a colazione puoi garantirtela anche con un kiwi, magari frullato con arancia e mela o semplicemente aggiunto al muesli.



• **PER SPUNTINI E MERENDE:** puoi consumare un frutto (ottimi gli agrumi), abbinandolo a tre o quattro mandorle. Se preferisci uno yogurt, aggiungi dei frutti di bosco freschi. La merenda può essere l'occasione di bere un frullato di frutta e verdura ricco di vitamina C. Per una ricetta semplice frulla un kiwi, una vaschetta di mirtilli, 2 gambi di sedano e aggiungi il succo di un lime; per un'alternativa più drenante frulla 4 o 5 foglie di cavolo, un'arancia e una mela, allungando con acqua o latte vegetale.



• **A MEZZOGIORNO E ALLA SERA:** ricordati di assumere una capsula di estratto secco di rosa canina.

• **PER PRANZO E CENA:** a mezzogiorno puoi puntare su un'insalatona utilizzando rucola o lattuga, cui aggiungere del tonno o dei fagioli, condendola con olio di lino. In alternativa sgranocchia dei peperoni gialli come antipasto e mangia poi 70 g di pasta con un sugo di verdure. Alla sera affianca a 60 g di riso o pasta, circa 80 g di proteine (bresaola, pesce, tacchino) con un contorno a base di cavoli o broccoli. Altri modi per inserire la vitamina C nel pasto possono essere: un'insalata di pomodori maturi, una macedonia con agrumi, dei cavolini di Bruxelles, delle cime di rapa.



**IL CONSIGLIO OK:** durante la giornata bevi due o tre tazze di tè verde. Ha un'azione bruciagrassi che si aggiunge a quella della vitamina C: i risultati della dieta saranno più evidenti.

## **PRIMA DELLA PALESTRA**

### **Bevi una spremuta: l'allenamento snellisce di più**

Fare attività fisica è fondamentale per dimagrire, ma se vai in palestra o a correre hai bisogno di una ricarica di vitamina C appena prima di allenarti. I muscoli infatti, proprio per bruciare i grassi, utilizzano questa vitamina in maniera massiccia. Quindi prima di iniziare a fare sport bevi una spremuta di arancio o pompelmo: il tuo allenamento sarà molto più dimagrante.







# Il vantaggio in più Con la vitamina C vinci ritenzione e cedimenti

**TI AIUTA A SMALTIRE I LIQUIDI, SPEGNE L'INFIAMMAZIONE CHE  
CAUSA LA PELLE A BUCCIA D'ARANCIA E RIGENERA IL COLLAGENE!**

**COSÌ OTTieni TESSUTI PIÙ TONICI, COMPATTI E GIOVANI**

**L**a vitamina C non si limita a farti dimagrire. Ti rende anche bella, poiché contrasta alcuni degli inestetismi più diffusi. Ad esempio è d'aiuto in caso di ritenzione e cellulite poiché libera il tessuto sottocutaneo dai liquidi in eccesso e dalle scorie che sono alla base del problema. Attenua poi cedimenti e smagliature poiché questa sostanza serve al nostro corpo per produrre sia il collagene che l'elastina, sostanze che danno elasticità e compattezza alla cute e che, con il passare del tempo, il nostro corpo fatica a sintetizzare. Per questo la vitamina C viene ampiamente utilizzata nei cosmetici con effetto anticellulite e antirughe. Oltre a portare in tavola alimenti ricchi di vitamina C, come ti abbiamo indicato nel nostro programma dimagrante, puoi utilizzare questo prezioso elemento anche come un vero e proprio cosmetico. L'acido ascorbico di cui la vitamina C è costituita, ha la capacità di agire anche dall'esterno, con un'azione ringiovanente e ricompattante. Grazie alla vitamina C potrai notare, giorno dopo giorno, la pelle del corpo, ma anche quella del viso, "risollevarsi" e riacquistare luminosità. ■

### Lifting al naturale

La vitamina C, assunta attraverso la dieta e usata come un cosmetico, rigenera, ossigena e ridensifica l'epidermide





## Le spugnature tonificanti

Due volte alla settimana, fai un trattamento tonificante e rassodante che sfrutta la vitamina C presente nel succo di agrumi appena spremuti. In una ciotola spremi un pompelmo, aggiungi una goccia di olio essenziale sempre di pompelmo, che riattiva la circolazione linfatica, e aggiungi un paio di cucchiaini di sapone neutro. Usa il composto durante la tua doccia mattutina per massaggiare la pelle. Sciacqua abbondantemente, con acqua solo leggermente tiepida, per aumentare l'effetto rassodante.



## Lo scrub drenante

Contro la cellulite è utile, una volta o due alla settimana, fare uno scrub alla vitamina C, che stimola la circolazione sanguigna, rimuove le cellule morte e riossigena la cute, con un effetto antirotolini. Trovi tutto quello che ti serve nella tua cucina: utilizza dei fondi del caffè, aggiungi una piccola manciata di sale marino integrale, un cucchiaino di olio di oliva (o altro olio vegetale) e il succo di un'arancia. Mescola fino ad ottenere un composto piuttosto denso. Stendi sulle gambe e massaggia, insistendo in particolare su fianchi e cosce. Infine risciacqua.

## La maschera antiage



In commercio trovi molti prodotti antiage a base di vitamina C, ma puoi anche sfruttare il fai da te e preparare una maschera che rigenera l'epidermide e la nutre a fondo. Utilizza uno dei frutti che ne è più ricco, il kiwi. Sceglilo piuttosto maturo, pelalo e schiacciane bene la polpa con una forchetta di plastica. Aggiungi un paio di cucchiaini di yogurt e un cucchiaino di farina per dare densità al composto. Mescola per amalgamare il tutto e applica sul corpo; tieni in posa per 10 minuti, sciacqua.



# 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.

## 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.

## 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.

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

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

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

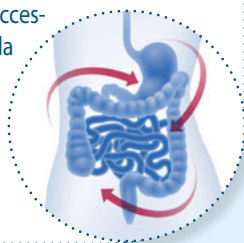
**Abbandoni, separazioni, fallimenti sentimentali, disagi esistenziali e disturbi psicosomatici a volte ci travolgono.** Ma non è fuggendo dal sintomo, o cercando di metterlo a tacere con le medicine, che possiamo risolvere il problema. Gli incontri terapeutici del giovedì sono workshop pratici dove 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: gonfiori addominali eccessivi, 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.



## LE NOSTRE CONFERENZE

L'approccio olistico permette di curare in modo naturale la grande maggioranza dei disagi che ci affliggono: dal sovrappeso alla digestione difficile alla gastrite, dalla cefalea alle intolleranze. Questo ciclo di incontri ha lo scopo di illustrare al pubblico i principi, i percorsi e le modalità di cura naturali più appropriati.

**Sabato 11 febbraio 2017**

• **La salute dipende dall'intestino. Come prevenire e curare gli stati infiammatori, causa di molti disturbi.**

Dr.ssa Pamela Scarlata, medico esperta nella medicina funzionale dell'intestino e nutrizione

**Sabato 18 febbraio 2017**

• **Le cure naturali dopo i quarant'anni: salute e bellezza.**

Dr.ssa Cristina Molina, medico omeopata

**Sabato 11 marzo 2017**

• **Le cure naturali per vincere gonfiori, fermentazioni, stipsi e coliti.**

Dr.ssa Pamela Scarlata, medico esperta nella medicina funzionale dell'intestino e nutrizione.

**Sabato 18 marzo 2017**

• **Allergie e intolleranze: curiamoli con i rimedi naturali.**

Dr.ssa Cristina Molina, medico omeopata

Le conferenze si svolgono dalle ore 10.00 alle ore 12.00

La partecipazione è gratuita con obbligo di prenotazione allo 02.58.20.793 (lun-ven. 9-13;14-18) Fino al raggiungimento del numero massimo di partecipanti.

### **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.

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

## Gli esperti del Centro Riza di Medicina Naturale

**Dr.ssa Eliana Mea**

Medico neurologo,  
psicoterapeuta, omeopata

**Dr.ssa Pamela Scarlata**

Medico, esperto in medicina funzionale  
dell'intestino e nutrizione

**Dr.ssa Cristina Molina**

Medico omeopata

**Dr.ssa Daniela Marafante**

Medico psicoterapeuta,  
Vice-Direttore dell'Istituto Riza  
e responsabile del Centro Riza

**Dr.ssa Maria Chiara Marazzina**

Psicologa psicoterapeuta

**Dr.ssa Marilena Zanardi**

Psicologa e floriterapeuta

**Dr. Francesco Catona**

Psicologo psicoterapeuta

**Dr.ssa Laura Onorato**

Nutrizionista, farmacista

**Michela Riva**

Naturopata e operatrice  
di massaggio olistico





## SOTTO LA LENTE

# Più equilibrio con i segreti dell'**Ayurveda**

L'ANTICA MEDICINA INDIANA AIUTA A BILANCIARE L'ALIMENTAZIONE  
CON CIBI, ERBE E SUGGERIMENTI CHE RIPORTANO L'ARMONIA NEL CORPO



Una medicina, una filosofia, una scienza. L'Ayurveda, antica tradizione indiana, è tutto questo. Il termine significa “conoscenza della vita” ed è in virtù di questo sapere che l'Ayurveda può anche essere utile per perdere peso. I principi cui si rifà sono molto lontani da quelli della moderna dietetica, ma nascono dall'osservazione di ciò che caratterizza un organismo e dagli effetti del cibo su di esso. Dal momento che lo scopo dell'Ayurveda è l'armonia psicofisica, è facile comprendere come i suoi principi possano essere utili anche in situazioni di sovrappeso. Praticato anche oggi in India, questo complesso insieme di saperi, ha alcuni segreti che possono aiutare a riequilibrare il nostro rapporto con il cibo e con il nostro corpo. L'approccio ayurvedico è davvero psicosomatico, dal momento

che considera l'individuo come un tutt'uno: mente e corpo possono essere condizionati (in senso positivo o negativo) dall'alimentazione e dallo stile di vita. A governare il nostro metabolismo c'è l'interazione dei cinque elementi di cui è fatto il mondo (aria, acqua, fuoco, terra e spazio) e dei tre “dosha”, forze bioenergetiche che determinano, a seconda della prevalenza dell'una o dell'altra, tre costituzioni: Vata, Pitta e Kapha (vedi pag. 52). L'attualità dell'Ayurveda sta nel fatto che propone, potremmo dire, diete personalizzate, basate cioè sulle caratteristiche fisiche e psicologiche della persona. Ovviamente per una dieta davvero individuale è necessario rivolgersi a un esperto, ma è possibile sfruttare alcuni dei segreti della dietetica ayurvedica per correggere la propria alimentazione e favorire così la perdita di peso.





## IL RIMEDIO PER TUTTI: IL TRIPHALA

### Il mix contro grassi e liquidi in eccesso

Anche se l'Ayurveda considera la costituzione di ciascuno come punto di partenza per ogni intervento anche alimentare, esiste un rimedio che va bene per tutti. Si chiama Triphala, che letteralmente significa "tre frutti", ed è il più popolare preparato a base d'erbe di questa tradizione indiana. È un mix che ha effetti riequilibranti su tutte e tre le costituzioni (dosha). È costituito da *Emblica officinalis* (pianta antinfiammatoria, ringiovanente, oltre che riequilibrante e digestiva), *Terminalia chebula* (dal sapore amaro e dalle proprietà depurative sull'intestino) e *Terminalia bellerica* (che riduce i grassi nel corpo). Il triphala ha un'azione energetica e al tempo stesso disintossicante. È anche utile per controllare l'appetito. Infine migliora la funzionalità del fegato e riduce il colesterolo nel sangue. Lo trovi in polvere: è sufficiente diluirne un cucchiaino in un bicchiere di acqua non fredda e bere una volta al giorno. È disponibile anche in capsule: se ne prendono due al dì, per cicli di qualche giorno.



## Le regole nel piatto

Secondo l'Ayurveda, è bene osservare alcune regole nella preparazione e nel consumo dei cibi per evitare di affaticare la digestione e rallentare il metabolismo. Eccone alcune:

- consuma a inizio pasto il cibo liquido e poi quello solido: il primo aiuterà a digerire il secondo;
- non assumere nello stesso pasto latte e frutti acidi o alimenti dal gusto aspro o acido: la digestione viene rallentata;
- se porti in tavola del pesce, evita frutta dolce come banane, uva secca, datteri, ma anche latte: sono alimenti antagonisti dal punto di vista energetico; se prepari le uova non consumare formaggi, carne o fagioli;
- prediligi alimenti di origine vegetale, il più possibile freschi e consumati appena dopo la preparazione;
- dedica ai tuoi pasti il giusto tempo, masticando con consapevolezza.

L'Ayurveda fa ampio uso di aromi e spezie, usate come veri e propri farmaci







## SOTTO LA LENTE

# Dimmi come sei, ti dirò cosa devi mangiare

➤ Segue da pag. 50

Tre costituzioni: a ognuna i cibi più adatti. L'Ayurveda distingue tre diverse costituzioni. Ciascuna ha caratteristiche proprie e per ognuna di esse ci sono alimenti utili per perdere peso, perché agiscono riequilibrando quelle "disarmonie" che si trasformano in accumuli di grasso. Ecco le caratteristiche fisiche e psicologiche di ciascuna di esse e i consigli alimentari su misura. ■

## Costituzione **Kapha**

È la costituzione governata dal principio della coesione (Kapha è "ciò che unisce") e **gli elementi che predominano in lei sono Terra e Acqua.**



### • LE CARATTERISTICHE

Questa costituzione è quella che più facilmente è portata a ingrassare, faticando poi a perdere i chili presi. Tra i suoi problemi anche la ritenzione di liquidi. La struttura è robusta, ha una buona resistenza fisica, ma non ama fare sport. La caratterizza una certa pigrizia e difficoltà ad accettare i cambiamenti.

## Costituzione **Pitta**

È la costituzione caratterizzata soprattutto dal principio della trasformazione, **con predominanza di elementi come Fuoco e Acqua.** Pitta significa "ciò che produce calore".



### • LE CARATTERISTICHE

Di corporatura media, irritabile e creativa, la costituzione Pitta può accusare disturbi all'apparato digerente, luogo in cui i cibi sono trasformati in energia. Soffre di infiammazioni. Un organo da proteggere è il fegato.

### • I CONSIGLI ALIMENTARI

Vista la natura "calda" di Pitta, vanno evitati alimenti ad alta densità calorica. Il sapore che più gli fa bene è l'amaro. No a cibi acidi (melanzane, pomodori, patate) e troppo piccanti. Tra i cereali perfetti l'orzo e il riso basmati. Bene cavoli, carciofi, tarassaco, sedano, fagiolini, lattuga, piselli, prezzemolo e patate. Si agli alimenti crudi e alla frutta. Le spezie ideali sono curcuma, cardamomo, coriandolo. Essenziali acqua, tisane, succhi (melograno o mirtillo).

### • IL RIMEDIO SU MISURA

Ecco un mix di erbe rinfrescanti, depurative per la ghiandola epatica e utili per la digestione. Fatti preparare una miscela con parti uguali di foglie di menta piperita, foglie di ortica e liquirizia: metti un cucchiaino della miscela in una tazza di acqua bollente da lasciare in infusione 5 minuti. Filtra e bevi.





### • I CONSIGLI ALIMENTARI

Per la facilità a trasformare in materia (grasso) l'energia presente nei cibi, il tipo kapha deve evitare formaggi e latticini, alimenti grassi e unti. I condimenti devono essere semplici. I sapori che fanno bene sono: piccante, amaro e astringente. No anche a cibi acidi o salati. Sì a cereali come orzo, mais, miglio, segale; i frutti più indicati sono mele, bacche, prugne secche, mango e pere. Ideali ortaggi piccanti o amari come bietole, cavoli, cipolle, aglio, melanzane, funghi, ravanelli, che favoriscono anche il controllo dell'appetito. Sono indicate quasi tutte le spezie pungenti, che risvegliano l'organismo e stimolano il metabolismo. L'alimentazione deve essere ricca di fibre.

### • IL RIMEDIO SU MISURA

Per dare una sferzata al metabolismo e avere più energia, contrastando così anche la tendenza alla pigrizia, il rimedio giusto è un mix di estratti vegetali tonici e bruciagrassi. Fai bollire in una tazza d'acqua un cucchiaino di tè verde, un cm di radice di zenzero, un chiodo di garofano e un pizzico di pepe nero: lascia in infusione 5 minuti, filtra e bevi.



## Costituzione **Vata**

È la costituzione di aria e spazio, legata al movimento (Vata è "ciò che si muove").



### • LE CARATTERISTICHE

Ha pelle chiara e muscoli non molto sviluppati. Ha una fame disordinata, mangerebbe in qualsiasi momento della giornata. Se non è in equilibrio i problemi compaiono a livello intestinale (stipsi) e articolare. È molto sensibile allo stress e all'ansia: è in queste situazioni che mangia di più.

### • I CONSIGLI ALIMENTARI

Visto che la sua energia si esaurisce in fretta, ha spesso fame. È importante non saltare i pasti, neppure spuntini e merende, quando è meglio mangiare frutta e semi oleosi. Consigliatissimi alimenti che rilasciano lentamente gli zuccheri come avena e riso integrale. Sì alle lenticchie. Ottime le carni bianche, il manzo solo occasionalmente. Le verdure sono meglio cotte. Inizia ogni pasto con un cibo caldo, come una minestra, evita le bevande fredde.

### • IL RIMEDIO SU MISURA

Contro stress e fame prepara una miscela con 10 g di radici di liquirizia, 15 g di semi di cardamomo e 15 g di radice di zenzero. Poni un cucchiaino del mix in acqua calda e fai bollire per 5 minuti. Una volta spento, aggiungi un cucchiaio di fiori di camomilla, e lascia in infusione per 5 minuti.





# LE RIVISTE DI RIZA IN EDICOLA QUESTO MESE

## Dimagrire



## Alimentazione Naturale



## Dimagrireextra



## Riza Psicosomatica



## Salute Naturale



## Curarsi Mangiando



## Salute Naturale Extra



## PerdiPeso



## Riza Dossier



## MenteCorpo



## Mandala Therapy



## Riza Scienze



Chiedile al tuo edicolante



# [ ALIMENTAZIONE ]

## *Dimagrisci mangiando*

Si ingrassa  
soprattutto  
**di sera**  
Evitalo così!

Con i consigli giusti ti gratifichi,  
ti sazi e non rovinì la linea

a pag. **56**



### LA SCELTA GIUSTA

I sostituti del pane:  
le alternative  
davvero light a pag. **60**

### L'ALLEATO DEL MESE

Ora ci vuole  
il selenio: il minerale  
sveglia-tiroide a pag. **64**

### PIATTI A CONFRONTO

Ravioli. Così li  
riempi di sapore  
non di grassi a pag. **67**

### MEGLIO BIO

Cardi.  
La depurazione  
in tavola a pag. **72**

### LE SCHEDE

5 dessert  
a meno di  
150 kcal a pag. **74**



# Il tuo dimagrimento comincia dalla... cena

È L'ULTIMO APPUNTAMENTO DELLA GIORNATA CON IL CIBO: ECCO I CONSIGLI PER TRASFORMARE IL PASTO PIÙ RISCHIOSO PER LA LINEA NELLA MIGLIOR OCCASIONE DI PERDERE PESO



**L**a cena è senza dubbio il pasto in cui si corre di più il rischio di ingrassare. Per questo, se si vuole perdere peso, bisogna fare attenzione a quest'ultimo appuntamento con il cibo. Ma perché la cena è così "pericolosa" per la linea? Perché le calorie non sono tutte uguali. Un panino mangiato al mattino può aiutare a dimagrire, ma alla sera può trasformarsi in fretta in grasso in eccesso. Questione di metabolismo: al termine della giornata questo rallenta e anche la glicemia tende ad aumentare più velocemente. Cosa significa? Che gli zuccheri (ovvero il panino di cui sopra, ma anche la pasta o il dessert) ingrassano di più. Oltre alle questioni più strettamente legate alla nostra fisiologia, c'è anche il fatto che la cena rappresenta il momento in cui, tornati dal lavoro, ci si "consola" delle fatiche della giornata. Ci si merita un premio a fine giornata e una cena mortificante non è certo quello che si desidera. Spesso poi la cena è l'unico vero pa-



Le calorie  
devono essere  
solo il 25-30%  
di quelle  
giornaliere

sto della giornata: il pranzo è di frequente frettoloso, poco soddisfacente o addirittura viene saltato del tutto. Facile capire perché ci si siede a tavola con così grande appetito e si mangia più del dovuto, proprio quando si dovrebbe mangiare di meno.

### **Tieni sotto controllo i picchi glicemici**

Ma quanto sarebbe giusto mangiare? «A cena - spiega la dottoressa Laura Onorato, nutrizionista e biologa - si dovrebbero assumere tra il 25 e il 30% delle calorie giornaliere. Immaginando una dieta ipocalorica di 1500 calorie significa riservare a questo pasto non più di 450 calorie. Ma è la composizione del pasto che deve essere attenta, perché dobbiamo raggiungere due obiettivi contemporaneamente. Il primo obiettivo di una cena perfetta è quello di coniugare la giusta quantità di nutrienti con la leggerezza. Questo significa soprattutto una

## **IL MITO DA SFATARE La dieta dissociata non funziona**

Carboidrati a mezzogiorno, proteine la sera. È questo il credo della dieta dissociata, che vieta pasta e pane la sera. Se è vero che un eccesso di carboidrati nell'ultimo pasto della giornata non è necessario, è altrettanto vero che una piccola quantità va comunque prevista, perché serviranno al metabolismo notturno ma anche perché i carboidrati, purché complessi, favoriranno l'utilizzo del triptofano. Questo aminoacido serve per sintetizzare la serotonina, l'ormone del benessere. Così la cena risulterà più soddisfacente e saziante. Se si mangiano solo proteine ad essere sintetizzati di più saranno ormoni come adrenalina e noradrenalina, con un aumento di irritabilità, ansia e... fame. Di recente si è arrivati addirittura a ribaltare l'assunto della dieta dissociata: secondo una ricerca dell'Università di Gerusalemme consumare carboidrati la sera garantirebbe una più consistente perdita di peso, con una maggior riduzione della massa grassa.





# Nel pasto serale le verdure meglio cotte!

Segue da pag. 57

cena che sia facile da digerire, che non pesi sullo stomaco e che favorisca il riposo notturno, pur essendo in grado di fornire la giusta quantità di carboidrati, proteine e grassi, che il corpo utilizzerà durante la notte. Attenzione dunque alle combinazioni alimentari: dobbiamo rendere facile il lavoro dell'apparato digerente, non affaticarlo. Altrimenti il metabolismo, già lento di notte, sarà ulteriormente rallentato. Il secondo obiettivo è quello di garantirci la sazietà, da ottenere sfruttando il potere delle fibre, non certo quello dei grassi o degli zuccheri semplici. Le fibre, di sera, devono però essere "delicate" per non causare gonfiore e quindi un rallentamento del lavoro depurativo dell'intestino: quindi meglio

Evita le insalatone: potrebbero gonfiarti e rallentare il lavoro depurativo dell'intestino

non esagerare con le insalatone e le verdure crude, ma preferire quelle cotte, che hanno fibre più delicate». Un ultimo consiglio: il dolce di sera andrebbe evitato. Gli zuccheri semplici presenti nei dessert difficilmente saranno usati nelle ore destinate al riposo, ragion per cui diventeranno più facilmente grasso (ogni tanto uno strappo alla regola si può fare: meglio se "controllato" come ti indichiamo a pag. 74).

## Gli ingredienti della cena perfetta

Ma come deve essere una cena perfetta per perdere peso? Ecco uno schema che potrà variare a seconda dei gusti e dei giorni, ma rimanere costante nella struttura di base.

### COMPONI COSÌ IL TUO PASTO SERALE:

- **una quota di carboidrati:** 50 g di riso o pasta integrale, o una fetta di pane di uguale peso. Rientrano in questa categoria anche le patate. Puoi consumare anche dei legumi, ma se li associ a pasta o pane non devi consumare altro: sono un piatto unico;
- **una porzione di proteine magre:** si a pesce come merluzzo, cernia o sogliola.

Vanno bene anche 100 g di pollo o tacchino. Meglio evitare salmone e carne di maiale o di manzo;

- **una porzione di verdure cotte:** le migliori sono quelle che stimolano anche il flusso della bile, evitando che i grassi presenti nella cena rallentino la digestione. Quindi opta per cicoria e radicchio saltati in padella (così si ammorbidiscono le fibre presenti nelle verdure);
- **una quota di grassi,** rappresentata da un cucchiaino di olio d'oliva.



# I 3 errori da non fare

Ecco alcuni errori, piuttosto frequenti, che fatti a cena pesano di più sulla bilancia.

## 1) Ricorrere a cibi pronti e precotti

È la soluzione più comoda per chi arriva stanco dal lavoro. Ma qualsiasi piatto confezionato ha una quantità di grassi superiore rispetto alla versione casalinga. Ammesse le verdure "al naturale" e il riso precotto, dove le aggiunte sono minime.

## 2) Consumare frutta dolce o acida

La frutta alla fine del pasto serale è particolarmente sconsigliata, perché favorisce i processi fermentativi. In particolare lo è la frutta ad alto contenuto di zuccheri, come la banana, la pera, la mela rossa. La frutta acida, come gli agrumi, le prugne e i kiwi rallenta invece la digestione dei carboidrati.

## 3) Dimenticarsi di calcolare le bevande

Nel conteggio calorico della sera vanno inserite anche le bevande, come il vino. Se si gradisce il vino, è bene ricordare che un bicchiere apporta dalle 55 alle 90 calorie. L'alcol solo apparentemente poi favorisce il riposo, in realtà rallenta la digestione.



## LA TISANA Un ottimo finale

Potrebbe essere considerata l'ultima portata della cena. Una tisana serale è un'ottima abitudine. L'idea di sorvegliare un infuso caldo è un rito che chiude il pasto, anche psicologicamente. Se in più si utilizzano erbe che combinano proprietà digestive ad altre depurative, si otterrà un apprezzabile valore aggiunto. Ecco due ricette da usare in questo mese di novembre.

### • IN CASO DI FAME FUORI PASTO

Metti in acqua bollente un cucchiaino di un mix fatto con 20 g di semi di cardamomo, 20 g di foglie di melissa e 20 g di foglie di tiglio. Lascia in infusione 10 minuti, filtra e bevi.

### • COME BRUCIAGRASSI NOTTURNO

In acqua bollente poni un cucchiaino della miscela ottenuta con 20 g di radice di bardana, 10 g di cannella taglio tisana. Fai bollire 10 minuti, filtra, aggiungi un pizzico di peperoncino e bevi.

## E SE C'È UN INVITO? POI RECUPERA COSÌ

A far vacillare i buoni propositi per una cena "in linea" possono arrivare inviti al ristorante e pizzate. Non è necessario rinunciare. Basta recuperare il giorno dopo, con una giornata che, per una volta, sarà sbilanciata sul fronte delle proteine. Limitati a 100 g di carboidrati nell'arco di tutta la giornata e scegli pesce e carni bianche, abbondando con verdure e, soprattutto, con acqua e tisane. «È molto meglio così - spiega la dottoressa Onorato - che saltare un pasto. Una giornata di recupero con una quota maggiore di proteine rispetto alla norma va considerata un'eccezione, non un trucco cui ricorrere un giorno sì e uno no. Altrimenti non solo non si riuscirà a perdere peso con costanza, ma si otterrà il risultato opposto».





# I sostituti del pane

## Le alternative davvero light

GALLETTE, CRACKER, GRISSINI  
A CONFRONTO: PERCHÉ NON  
TUTTO È LEGGERO COME SEMBRA

Se li acquisti di farina bianca, non guadagni molto: opta per prodotti che abbiano nelle fibre il loro valore aggiunto

**I**l pane fa ingrassare: questo sembra essere l'assunto da cui partono tutte le diete. Lo si elimina e al suo posto si portano in tavola gallette, cracker e simili, nella convinzione di rendere più veloce la perdita di peso. Ma non tutti questi sostituti del pane sono davvero un'alternativa migliore. È necessario infatti sapersi orientare tra la grandissima varietà dei prodotti in commercio, tutti esaltati per

la loro versatilità e leggerezza, ma spesso, a un esame più attento degli ingredienti, non così "magri" come vorrebbero far credere. Ad esempio se sostituiamo il pane bianco con dei grissini o dei cracker realizzati anch'essi con farina bianca il gioco non cambia: anche se ci risparmiamo il gonfiore e la fermentazione dovuti alla mollica, i prodotti da forno con semplice farina di frumento determinano lo stesso aumento





## Gallette

### Un aiuto contro i gonfiori

Le gallette negli ultimi anni sono entrate nelle abitudini alimentari di molti, offrendo una ricchezza e una diversità in cui è facile perdersi. Prodotte con cereali soffiati, riducono il rischio di gonfiori che può comparire con il pane. Le più comuni sono quelle di riso, anche se non sono le uniche. Ormai esistono gallette fatte con praticamente ogni tipo di cereale. Una buona regola è quella di variare spesso. Ad esempio prova quelle di farro. Hanno molte fibre (10 g ogni 100 g) e una buona quota di proteine (ben 13 g ogni 100 g di prodotto). Ottima alternativa quelle di grano khorasan (con ben 18 g di proteine) o quelle di grano saraceno. È necessario ricordare che le gallette, anche se leggere, rappresentano, nel tuo pasto, una quota di carboidrati: meglio non affiancarle a pasta o riso.

di peso e di massa adiposa soprattutto su fianchi, girovita e glutei. Esattamente come il pane bianco, questi alimenti hanno un elevato indice glicemico che deve essere bilanciato per neutralizzare l'effetto ingrassante. La prima scelta da fare è dunque di tipo qualitativo: opta per prodotti fatti con farina integrale. E questa deve essere se non l'unica utilizzata, almeno quella presente in percentuale maggiore. L'unica possibilità di

## Le indicazioni per bilanciarle

Bilancia l'apporto di carboidrati delle gallette con un alimento magro ad alto contenuto proteico: tacchino, pollo, pesce sono un ottimo esempio. Prova un panino composto da due gallette sottili che apportano 60 calorie con una farcitura di due fette di arrosto di tacchino, che apportano solo 60 calorie, un pomodorino tagliato a fette, una manciata di germogli di soia e un cucchiaino di semi tritati. Un panino di questo tipo, completato con un contorno d'insalata poco condita e uno yogurt magro senza zucchero apporta meno di 350 calorie e fornisce i giusti nutrienti per un pasto leggero ed equilibrato.



## Grissini

### Il punto debole sono i grassi

I grissini, con il loro aspetto snello e sottile, ingannano: sono infatti i sostituti del pane in cui è più facile trovare grassi vegetali idrogenati o addirittura animali e spesso di scarsa qualità. In più amidi e sodio li rendono davvero nemici della linea. Se ti vuoi proprio indirizzare sul grissino scegli quello integrale, che con le sue 12 calorie per unità è leggermente meno dannoso del classico torinese, che invece apporta almeno 20 calorie. Uno spuntino spezzafame bilanciato che si aggira sulle 100 calorie ma che può aiutarti ad arrivare fino a cena possono essere 4 grissini integrali avvolti con circa 40 g di prosciutto crudo sgrassato.





# Il pregio? Riesci a dosare la quantità. E ne mangi il giusto

Segue da pag. 61

scoprirlo è spulciare tra gli ingredienti. Non bisogna fidarsi di diciture tipo “con farina integrale”, che potrebbe essere meno del 20%. È importante poi fare attenzione all’assenza di grassi idrogenati, spesso utilizzati proprio per i prodotti da forno: questi non si limitano a far male alla linea, ma possono favorire accumuli di grasso nelle arterie.

## Fai il conto delle calorie

In realtà, facendo un confronto puramente calorico il pane vince contro tutte le sue alternative. A parità di quantità (100 grammi), il pane comune apporta 275 calorie,

contro le 379 delle gallette di riso, le 439 dei cracker e le 412 dei grissini. Ma allora perché preferirle? Perché, in genere, se ne consuma meno. E se una rosetta pesa circa 90 grammi, per mangiare la stessa quantità di gallette se ne dovrebbero mangiare almeno dieci, il che non avviene. Il fatto che siano facilmente porzionabili è effettivamente un vantaggio quando ci si vuole mettere un limite. Metti di fianco al piatto solo il numero di gallette che vuoi mangiare (due o tre sono sufficienti a un pasto, 60/90 calorie) e per i cracker limitati a un pacchetto, che difficilmente supererà le 150 calorie. ■



## Cracker

### Preferisci le fette di segale

I cracker, per il tipo di lavorazione che richiedono, hanno in media più grassi delle gallette. Questo in sé non deve essere visto come un problema, poiché potrebbe anzi servire a riequilibrarne l’indice glicemico. Ma scarta quelli prodotti con grassi vegetali idrogenati e privilegia quelli con olio extravergine d’oliva. Una versione più light è rappresentata sicuramente dalle fette di segale. Queste sono davvero povere di grassi, compensati però, dal punto di vista glicemico, oltre che dalle proteine, anche dalla straordinaria quantità di fibre: ben 22 g ogni 100 g, contro i 5 g scarsi dei cracker. Due fette di segale integrali apportano circa 60 calorie, ma hanno maggiore potere saziante

delle gallette, minori livelli di sodio e un contenuto di ferro più alto che ci sostiene meglio durante i regimi ipocalorici. Sono un’ottima scelta per la cena. Fai così: passa sulla piastra 3 fette di fette alla segale condite con un filo d’olio e una leggera spolverata di parmigiano. Accompagna le fette a una scodella di minestrone di verdure autunnali come la zucca, la carota e il cavolo, senza patate, e servi insieme a 90 grammi di salmone affumicato condito con un trito di aneto ed erba cipollina. Questo è un pasto serale nutriente e riscaldante: le verdure svolgono un’azione detossificante e drenante mentre il pesce dà grassi buoni, oltre a minerali utili al dimagrimento, come il calcio.





## Ci sono anche gli estrusi, per chi non vuole il lievito

Cominciano a essere piuttosto diffusi anche gli "estrusi", prodotti realizzati con una tecnica detta appunto estrusione che, sfruttando le alte temperature e il brevissimo tempo di lavorazione, consente di ottenere sfoglie piuttosto leggere, senza avviare alcun processo fermentativo. La lavorazione riduce il contenuto di acqua degli ingredienti, fattore da cui dipende lo sviluppo microbico, dando comunque consistenze leggere. Si tratta di una soluzione da prendere in considerazione nel caso in cui i prodotti lievitati diano gonfiore e tensione addominale. Vanno comunque considerati, dal punto di vista nutrizionale, in modo analogo alle gallette.



## Sfogliatine & Co. Il rischio è che... una tira l'altra

Tra le alternative al pane non possono non essere menzionate sfogliatine, schiacciatine e simili. Il loro apporto calorico le rende simili ai cracker, circa 433 calorie ogni 100 g, ma è il loro gusto che fa sì che difficilmente si riesca ad avere il controllo su quante se ne mangiano. Aromatizzate con olive, pomodoro, origano, sono pensate per creare l'effetto "una tira l'altra", proprio come le patatine. In 100 g ci sono ben 19 g di grassi saturi e il 42% del sale che si dovrebbe assumere nell'intero arco della giornata.

## OCCHIO AL SALE

I sostituti del pane possono nascondere più sale di una normale pagnotta, non certo l'ideale se vuoi contrastare cellulite e ritenzione. Un pacchetto di cracker fornisce, già da solo, il 9% del sale che dovremmo assumere nel corso di una giornata. Preferisci quelli senza sale in superficie: il sodio sarà comunque presente, ma sarà circa la metà di quelli tradizionali. Altra cosa sono i cracker e i grissini iposodici, davvero senza sale, in genere consigliati per regimi dietetici speciali.



# Ora ci vuole il selenio il minerale sveglia-tiroide

PER NON VEDERE ANDARE IN LETARGO IL TUO METABOLISMO  
DEVI SFRUTTARE LE PROPRIETÀ DI QUESTO OLIGOELEMENTO:  
SCOPRI PERCHÉ È COSÌ UTILE PER PERDERE PESO

**U**na tiroide che funziona bene rende più facile perdere peso, perché è lei che regola il corretto funzionamento di quella complessa orchestra che è il metabolismo. Chi è magro ha sicuramente una tiroide efficiente. Tra le sostanze che sono fondamentali per garantire la funzionalità tiroidea vi è il selenio, un minerale che proprio in questa ghiandola ha il punto di maggior concentrazione nel corpo umano. Il selenio, infatti, è un componente essenziale del sistema enzimatico che trasforma l'ormone tiroxina (T4) nella sua versione più attiva, l'ormone triiodotironina (T3). Un'adeguata disponibilità di selenio è essenziale perché la tiroide possa svolgere le sue funzioni e perché il metabolismo sia efficiente. E in questo periodo dell'anno è bene garantirsi il giusto apporto di questo minerale. Perché, sebbene la vita moderna sia molto



diversa da quella naturale cui erano abituati i nostri progenitori, restano vivi in noi meccanismi fisiologici antichi. Tra questi la tendenza ad accumulare peso, con il progressivo abbassarsi delle temperature. È per non correre questo rischio che adesso devi fare più attenzione che mai a garantirti la giusta quantità di selenio. Questo minerale, poi, è particolarmente prezioso per chi vuole dimagrire e ha qualche anno in più. È infatti uno dei componenti del più importante antiossidante prodotto dal nostro organismo, il glutathione perossidasi, che ostacola i danni dei radicali liberi, principali responsabili dell'invecchiamento. C'è poi un ulteriore vantaggio che risponde alla filosofia del dimagrire in salute: il selenio aumenta le difese immunitarie. Quindi è perfetto per prepararsi all'arrivo della stagione fredda, in forma e con anticorpi più forti. ■

## Quanto ne serve e dove puoi trovarlo



Per far fronte alle necessità del nostro corpo occorrono 55 microgrammi (mcg) al giorno in media di selenio per gli adulti. La dose necessaria al corpo sale fino a 70 mcg al giorno per le donne che allattano e si può arrivare ad assumerne fino

a 200 mcg: è questa la dose che non deve essere superata. Per raggiungere il fabbisogno base basta mangiare a pranzo un piatto di riso parboiled (14 mcg di selenio ogni 100 g) con fagioli borlotti (16 mcg ogni 100 g) e a cena della sogliola fresca (36 mcg) cucinata con sedano (3 mcg) e funghi prataioli (7,5 mcg). Il selenio è contenuto anche nelle noci brasiliane, nel merluzzo, nel tonno, nel lievito di birra e in noci, funghi, broccoli, cavoli, cetrioli, aglio e cipolle.

## Abbinato a zinco e iodio è ancora più efficace

Per "attivare" il selenio e renderlo ancora più utile per il metabolismo, ricordati di consumare alimenti che contengano zinco e iodio. Lo zinco è presente nel pesce, nella carne rossa, nei cereali, nei legumi e nella frutta secca, mentre lo iodio abbonda soprattutto nel pesce di mare, che può arrivare a contenerne fino a 2,5 mg per kg di alimento, e nelle alghe marine. Il modo migliore per abbinare questi elementi è quello di consumare un piatto unico composto da 50 g di cereali integrali conditi con filetti di merluzzo, un cucchiaino di olio di oliva e una spolverata di alghe essiccate.



## Il supercibo

### Le patate "arricchite" che ne hanno di più

In commercio esistono le patate "arricchite" al selenio, prodotte aggiungendo il minerale al momento della concimazione del suolo. I tuberi, che crescono in un ambiente più ricco di selenio, accumulano una maggiore quantità del minerale rispetto alle coltivazioni "normali". Rappresentano quindi una risorsa in più per fare scorta di questo minerale.

## RICARICATI AL MATTINO

### La colazione per novembre

Per fare il pieno di selenio ecco una ricetta per una colazione da consumare più volte durante il mese di novembre. A una tazza di avena (13 mcg di selenio), messa a mollo in latte di soia la sera precedente, aggiungi 4 noci brasiliane spezzettate (1917 mcg per 100 g) e una manciata di bacche di goji (50 mcg ogni 100 g).

### Lo trovi anche in capsule

Il selenio è disponibile anche come integratore. Lo trovi ad esempio in tavolette da 50 mcg: ne viene consigliata l'assunzione di mezza tavoletta al giorno, durante il pasto. Si consiglia di non superare mai la dose raccomandata sulle confezioni, e in generale quella totale di selenio assunto nel corso della giornata, sommando cibo e integratori, di 200 mcg.





# I LIBRI DI RIZA IN EDICOLA QUESTO MESE

## LA SALUTE E LA LINEA CON I PICCOLI CHICCHI



I semi di chia sono tra i cibi più utili per le persone che vogliono mantenersi in forma e perdere peso: forniscono energia con poche calorie, riducono l'appetito e contrastano l'assorbimento dei grassi. In edicola con Dimagrire e da solo dal 20 ottobre 2016

## IL SEGRETO PIÙ EFFICACE PER PERDERE PESO



Gli enzimi sono le sostanze che ci permettono di assimilare i nutrienti e anche di dimagrire: accelerano il metabolismo e attaccano le cellule adipose. Nel libro tutti i metodi per fare il pieno di enzimi snellenti. In edicola con Dimagrire e da solo dal 20 ottobre 2016

## RIEQUILIBRARE LA PRESSIONE IN MODO NATURALE



Tutti i consigli alimentari per ridurre i valori pressori e le cure verdi per mantenere giovani le arterie. E, in più, oltre 100 ricette utili per favorire il benessere cardiovascolare. In edicola con Salute Naturale e da solo dal 26 ottobre 2016

## SFRUTTA LE VIRTÙ DELLE ERBE MEDICINALI



Un manuale per conoscere tutte le proprietà delle piante medicinali e per sfruttarle nella vita di tutti i giorni, con le indicazioni sui rimedi verdi da usare per prevenire e trattare i disturbi e più comuni. In edicola con Salute Naturale e da solo dal 26 ottobre 2016

## GLI OCCHI RIFLETTONO GLI ATTEGGIAMENTI MENTALI



L'occhio non è uno specchio, ma modifica la realtà che vediamo, in base alle nostre aspettative e alle emozioni. I nostri difetti visivi rivelano come siamo e si possono alleviare cambiando atteggiamento mentale. In edicola con Riza Psicosomatica e da solo dal 31 ottobre 2016

## LA FELICITÀ, OGNI GIORNO A PORTATA DI MANO



Pensiamo che saremo felici quando avremo raggiunto le grandi mete che ci proponiamo. Invece la felicità è solo ora, se sappiamo cogliere le tante occasioni per vivere una gioia davvero nostra. In edicola con Riza Psicosomatica e da solo dal 31 ottobre 2016

## CENTO MODI PER GUSTARE LA SPEZIA "SALVAVITA"



Ormai tutti conoscono le proprietà benefiche della curcuma, che previene e cura tanti disturbi. Il modo migliore per sfruttarne e gustarne le virtù è portarla in tavola con le tante ricette suggerite in questo libro. In edicola da solo e con Alimentazione Naturale dal 3 novembre 2016

## QUANDO IL CORPO RIFIUTA UN CIBO



Tutto quello che serve sapere sulle intolleranze: come riconoscerle, cosa fare per prevenirle, quali alimenti e rimedi verdi sono più efficaci per ridurre i disturbi e risanare l'intestino infiammato. In edicola da solo dal 12 ottobre 2016

## SE TI DEPURI PREVENI TUTTE LE MALATTIE



Una guida completa alla depurazione di tutti gli organi, attraverso consigli di alimentazione e rimedi naturali su misura. Ritrovi energia, riduci l'invecchiamento cellulare e preveni le patologie più gravi. In edicola da solo dal 12 ottobre 2016

**RIZA**

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

# Ravioli

## Così li riempi di sapore, non di grassi

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



SONO UNA DELLE PIÙ GUSTOSE TRADIZIONI DELLA NOSTRA CUCINA. ECCO COME RENDERLI PERFETTI ANCHE A DIETA

**È** uno dei motivi per cui la cucina italiana è famosa nel mondo. La pasta ripiena, da intendersi come ravioli, cappelletti, tortellini, è una vera delizia che interpreta al massimo la tradizione culinaria di alcune regioni, un piatto quotidiano che si presta anche ad essere portato in tavola la domenica o nelle grandi occasioni. Ma per colpa di ripieni troppo ricchi, pasta all'uovo e sughi importanti, chi vuole perdere peso guarda ai ravioli con un certo sospetto, arrivando a fare rinunce non necessarie. Perché basta poco per farne un piatto che non solo non fa ingrassare, ma è anche perfetto se si vuole dimagrire. Si tratta di applicare i giusti correttivi, rivedere, con un occhio alla bilancia, ingredienti e modalità di preparazione e considerare gli abbinamenti migliori. Ecco allora come preparare dei ravioli con poche calorie, sazianti e bilanciati. Uno dei segreti è nell'impasto.

### Ravioli ai formaggi

P. 68



L'ERRORE  
**780**  
kcal

### Ravioli alla carne

P. 69



IL RIMEDIO  
**600**  
kcal

### Ravioli di ceci e verdure

P. 70



IL TRIONFO  
**300**  
kcal





# Ravioli ai formaggi

Troppi lipidi e praticamente null'altro



## INGREDIENTI (per 6 persone)

- 400 g di farina
- 5 uova medie
- 100 g di farina di semola

### Per il ripieno

- 100 g di brie

- 400 g di mozzarella di bufala
- 100 g di parmigiano grattugiato
- Prezzemolo

### Per condire

- 75 g di burro
- 30 g di parmigiano (un cucchiaino a porzione)
- Salvia q.b.



## ECCO COME SI PREPARANO

Setaccia e disponi la farina a fontana sul piano di lavoro. Forma un incavo nel centro del quale rompere, uno per volta, le uova. Mescola con un cucchiaino, iniziando dall'interno e mettendo, man mano, la farina sopra le uova. Lavora l'impasto con le mani, fino a formare un panetto omogeneo. Avvolgi l'impasto nella pellicola e fai riposare 30 minuti. Nel frattempo prepara il ripieno con la mozzarella di bufala, il parmigiano grattugiato, il brie e un poco di prezzemolo tritato: amalgama il tutto fino a ottenere un impasto asciutto. Trascorso il tempo di attesa, lavora il panetto con la macchina per la pasta, fino a ottenere sfoglie sottili di 3 mm circa. Crea dei rettangoli di sfoglia e ponili uno accanto all'altro su una spianatoia infarinata. Poni, su metà delle sfoglie di pasta, dei mucchietti distanziati di ripieno. Ricopri con le sfoglie di pasta rimaste, pigiando per fare uscire l'aria intorno al ripieno. Ritaglia con una rotella tagliapasta, formando i ravioli. Lessa per pochi minuti in abbondante acqua salata. scola e condisci con burro fuso, salvia e una spolverata di parmigiano.

## L'ERRORE

**780 kcal**  
(per 6 ravioli)

Questo piatto non va consumato spesso e va servito come unica portata: accompagnalo con una porzione di verdure, che facilitano lo smaltimento dei grassi. Scegli tra rucola, sedano, cetrioli e finocchi: aiutano anche a eliminare l'eccesso di sale contenuto nei formaggi.

Questo è un piatto davvero sbilanciato: troppi grassi. La causa principale è la contemporanea presenza di più latticini ad alta densità lipidica e l'assenza praticamente totale di fibre. Una prima portata simile esaurisce la quota di grassi dell'intera giornata. Puoi ridurre un poco l'apporto calorico sostituendo la mozzarella di bufala con del fiordilatte. In questo modo risparmi 76 kcal a porzione.





# Ravioli alla carne

Un mix di proteine diverse che gonfiano



## INGREDIENTI (per 6 persone)

- 400 g di farina
- 4 uova grandi

### Per il ripieno

- 400 g di fettine di lonza maiale
- Un uovo

- 50 g di grana padano grattugiato
- 5 g di semi di finocchio
- Una cipolla
- Prezzemolo

### Per condire

- Olio extravergine d'oliva
- Noce moscata
- 150 g di ricotta

## IL RIMEDIO

**600 kcal**

(per 6 ravioli)

Il soffritto classico richiede generose quantità di olio d'oliva. Per dimezzare le calorie utilizza solo due cucchiaini di olio e poi diluisci con dell'acqua. Aggiungi curcuma e peperoncino. Utile anche lo zafferano, che frena l'appetito aumentando il senso di sazietà!



## ECCO COME SI PREPARANO

Per la preparazione della pasta vedi quanto abbiamo indicato nella pagina qui a sinistra, per la ricetta dei ravioli ai formaggi.

Per preparare il ripieno fai cuocere in padella la carne, con un po' d'olio, la cipolla e i semi di finocchio. Copri e lascia andare per mezz'ora circa, tenendo la fiamma bassa. Trita tutto finemente al mixer. Condisci la carne con l'uovo e il grana, quindi poni il ripieno sulla pasta e crea i ravioli, chiudendoli per bene, in modo da far uscire l'aria e sigillandoli accuratamente. Adagia quindi i ravioli su un vassoio infarinato, ben allineati affinché non si attacchino tra loro. Cuocili poco alla volta per pochi minuti in abbondante acqua salata. Nel frattempo prepara il sughetto, sciogliendo in una padella antiaderente la ricotta con un poco di acqua e una grattugiata di noce moscata. scola i ravioli e ripassali in padella con il condimento di ricotta. Aggiungi altro grana grattugiato, del prezzemolo per guarnire e servi ben caldi.

**U**ova, carne, formaggio: in questa ricetta ci sono proteine di diversa origine che rendono il piatto complesso da digerire, con il rischio che gonfi. Inizia eliminando la ricotta e il grana aggiunto alla fine: risparmierai circa 70 kcal, agevolando la digestione. Sostituisci la ricotta con un sugo di verdure, promuoverai il lavoro del fegato e aumenterai il carico di fibre, che favoriscono la pancia piatta.





## Ravioli di ceci e verdure

Uno scrigno tutto vegetale e ben bilanciato



**T**rovato il raviolo perfetto, ecco tre varianti per preparare il ripieno dei ravioli. La pasta è sempre ottenuta utilizzando la farina di ceci al posto di quella di grano. Alternative di sapore che però non si differenziano per leggerezza ed equilibrio. ■

## Stessa pasta, sapori

### Gamberi e verza

#### INGREDIENTI

- 500 g di verza
- 250 g di gamberi sgusciati
- 250 g di pomodorini
- Olio extravergine d'oliva
- Aglio in polvere
- Prezzemolo
- Sale e pepe q.b.

#### ECCO COME SI PREPARANO

Lessa in pochissima acqua la verza per 10 minuti. Metti in una padella antiaderente un cucchiaino d'olio d'oliva con un po' di aglio in polvere, aggiungi i gamberi e cuoci per 5 minuti. Unisci la verza scolata e strizzata. Condisci con sale e pepe

e trita il tutto. Farcisci la pasta, creando i ravioli; lessali e condiscili con pomodorini e prezzemolo.





## INGREDIENTI (per 6 persone)

- 400 g di farina di ceci
- 3 uova grandi

### Per il ripieno

- 200 g di zucchine
- 500 g di carciofi
- Prezzemolo
- Olio extravergine d'oliva
- Sale e pepe q.b.



## ECCO COME SI PREPARANO

Per la preparazione della pasta fresca vedi la ricetta dei ravioli ai formaggi: il procedimento è il medesimo, con l'unica differenza che, in questo caso, utilizzerai la farina di ceci. Per il ripieno monda i carciofi dalle foglie più dure e dalle spine, taglia il cuore a metà per eliminare eventuali barbette. Lessa i carciofi in acqua bollente salata, alla quale avrai aggiunto il succo di mezzo limone. Dopo averli ben scolati, passali velocemente al mixer, insieme alle zucchine lavate e tagliate: il composto deve mantenere un aspetto grossolano. Strizza bene le verdure e aggiungi, al limite, un cucchiaio di farina di ceci, per assorbire l'eccesso di umidità. Aggiungi sale, pepe e prezzemolo. Procedi farcendo le sfoglie di pasta di ceci e formando i ravioli; lessali quindi in abbondante acqua salata. scola e condisci con olio e salvia.

## IL TRIONFO

**300 kcal**  
(per 6 ravioli)

Per ottenere una farina di ceci ancora più genuina, falla in casa. Acquista dei ceci essiccati, sciacquali e mettili a riposare una notte in un colino, coperti da un telo. Fai tostare i ceci in forno per 20 minuti a 150 °C e passali nel mixer fino ad ottenere una polvere finissima.

Ecco un piatto di ravioli praticamente perfetto. Grazie alla farina di ceci, questo piatto è adatto anche per coloro che non tollerano il glutine. I ceci sono ricchi di proteine vegetali oltre che fibre, sali minerali e vitamine; abbassano il colesterolo e i trigliceridi nel sangue e favoriscono il dimagrimento grazie al senso di sazietà che forniscono. Hanno un basso indice glicemico e sono indicati in caso di diabete. Il ripieno di sole verdure apporta un'ulteriore quantità di fibre. I carciofi, in particolare, sono preziosi per il fegato e, insieme alle zucchine, favoriscono la diuresi. Insomma un piatto da promuovere, soprattutto se desideri contrastare la ritenzione.

# diversi, identica leggerezza

## Ricotta e basilico

### INGREDIENTI

- 400 g di ricotta vaccina
- 70 g di basilico
- 250 g di erbatte
- 250 g di pomodorini
- Olio extravergine d'oliva
- Sale e pepe q.b.

### ECCO COME SI PREPARANO

Frulla le erbatte, il basilico e la ricotta. Regola con sale e pepe. Poni il ripieno nella pasta e crea i ravioli. Lessa in abbondante acqua salata. Nel frattempo, salta in una padella i pomodorini e aggiungi un cucchiaio di olio. Appena i pomodorini sono appassiti, aggiungi i ravioli e ripassali per farli insaporire.



## Melanzane pinoli e menta

### INGREDIENTI

- 2 melanzane
- 50 g di pinoli
- 25 g di menta
- 250 g di pomodorini
- Olio extravergine d'oliva
- Sale e pepe q.b.

### ECCO COME SI PREPARANO

Lava le melanzane, tagliale grossolanamente e lessale in acqua bollente salata. Tritale con i pinoli e la menta; regola di sale e pepe. Farcisci la sfoglia di pasta di ceci, formando i ravioli; lessali in acqua bollente salata e, dopo averli scolati, condiscili con pomodorini freschi tagliati e macerati un'ora in poco olio d'oliva.





# Cardi

## La depurazione è pronta in tavola!

PIZZA O SERATA AL RISTORANTE? NIENTE SENSI DI COLPA!  
A SPAZZARE VIA GLI ECCESSI CI PENSANO QUESTI PREZIOSI ORTAGGI

**A**ssomiglia a un grosso sedano ma le sue coste sono più larghe e spesse e, a seconda delle varietà, possono essere più o meno verdi ma anche più o meno diritte. È il cardo, un ortaggio molto amato in certe zone d'Italia, celebrato in sagre di paese e riscoperto, negli ultimi anni, anche dalla cucina gourmet. Come il carciofo, anche il cardo è un ortaggio light perché ha soltanto 17 kcal per 100 grammi, ma soprattutto ciò che lo rende prezioso sono le sue proprietà depurative (vedi box nella pagina a lato). Seminato in maggio, il cardo viene raccolto proprio in questo periodo e fino a inverno inoltrato. Cresce bene in terreni poveri e sabbiosi. Sceglierlo biologico è meglio anche perché, di solito, non ha bisogno di fertilizzanti o antiparassitari chimici che risulterebbero quindi inutili e dannosi.

### Coste chiare e senza macchie

Quando acquisti i cardi controlla che le coste siano chiare e prive di macchie scure: significa che la verdura è tenera. Nei mesi freddi possiamo trovarlo sui banchi del mercato anche ghiacciato: non per questo è meno buono, anzi una gelata invernale lo rende più morbido.

### Quello gobbo è il più pregiato

Alcune cultivar di cardo (così sono dette le differenti varietà) sono amare e dure. Per ottenere un cardo tenero e più dolce si procede alla cosiddetta “imbiancatura”: una ventina di giorni prima del raccolto, i cardi vengono riuniti in mazzi, piegati di lato e ricoperti di terra. Senza luce non svilupperanno clorofilla, diventeranno bianchi e, cercando di crescere verso l'alto, risulteranno “gobbi”, ma più teneri e delicati, da cuocere a vapore ma da mangiare anche crudi. Il cardo dritto, quello che non subisce imbiancatura, va consumato solo dopo una cottura in abbondante acqua. Elimina le coste esterne e sciacqualo con acqua e limone, per evitarne l'annerimento. Anche in cottura aggiungi del limone, altrimenti i cardi prenderanno un colore bluastrò, poco gradevole alla vista. ■





## Perché ti fanno bene

### Ripuliscono fegato, reni e intestino

Mangiare cardi fa bene al fegato e un fegato in salute significa un organismo più pulito, un metabolismo più veloce, maggiore energia e una miglior gestione dei grassi, che appunto la ghiandola epatica ha il compito di metabolizzare. Un piatto con i cardi è la soluzione giusta per il "giorno dopo", per il pranzo o la cena successivi ad esempio a una serata al ristorante quando si è mangiato (e magari bevuto) un po' più del normale. Grazie alle fibre i cardi ripuliscono l'intestino, ma agiscono anche sui reni, favorendo in modo delicato la diuresi. Insomma hanno un'azione detox a 360 gradi.

### E CON I SEMI DI CARDO MARIANO

#### Prepara un decotto detossinante



La versione selvatica del cardo è il cardo mariano, anch'esso altamente depurativo, in particolare a vantaggio del fegato. Oltre a consumare i cardi, quindi, come rimedio detox aggiuntivo, puoi preparare

un decotto con i semi di cardo mariano: versa i semi in acqua fredda, accendi il fuoco e porta a ebollizione; spegni e lascia in infusione una decina di minuti prima di filtrare e bere.



### Gustali così

#### • IL PINZIMONIO DI CARDI CON BAGNA CAUDA LIGHT

In un filo di olio extravergine fai rosolare uno spicchio d'aglio schiacciato e 2 acciughe dissalate, aggiungi panna di soia e un cucchiaino di aceto di mele e, a fuoco basso, amalgama tutti gli ingredienti; fai cuocere 5 minuti. La "bagna cauda" light è pronta. Prepara ora i cardi tagliati a tocchetti abbinandoli a carote, peperoni e altra verdura adatta al pinzimonio e servi in tavola come aperitivo.

#### • ZUPPA DI CARDI BIANCHI E CANNELLINI

Cuoci a vapore le coste di un cardo, tagliate a pezzi di 2 cm. Fai appassire uno scalogno in padella con un filo d'olio e un cucchiaino di brodo. Riduci in crema 200 g di cannellini lessati; aggiungi i cardi cotti e frullati. Fai scaldare la crema per pochi minuti aggiungendo un cucchiaino di miso e brodo vegetale. Impiatta la crema aggiungendo 3/4 pistacchi per piatto, timo fresco e un pizzico di origano secco.



TROVI PIÙ  
RIVISTE  
GRATIS

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

# 5 dessert a meno di 130 kcal

L'IDEALE PER CHI AMA IL CIOCCOLATO, PER CHI È GOLOSO E PER CHI NON FINISCE IL PASTO SENZA UN DOLCETTO. PERCHÉ LE VOGLIE, SE SI SODDISFANO, NON RITORNANO



“Non è proprio fame...”, diceva un’elegante signora in giallo, in uno spot trasmesso alcuni anni fa. La voglia di qualcosa di buono (e dolce) può arrivare in ogni momento: quando si ha bisogno di una pausa o magari alla fine di un pasto. Ma se una volta ogni

tanto è giusto concedersi il gelato, la fetta di torta o il bignè, se si cede alla gola di continuo diventa difficile smaltire i chili di troppo. A meno di contenere il piacere in un apporto calorico ridotto. Ecco cinque idee per preparare dessert e snack dolci che apportano meno di 130 calorie: praticamente uno yogurt alla frutta. ■

## Dolce di ricotta e miele

### Ridotto indice glicemico

Mescola 30 g di ricotta light (34 calorie), con un cucchiaino di miele (25 calorie). Completa con due noci (60 calorie) a pezzetti. Mescola e gusta. Oltre alle poche calorie, questo dolce è ben equilibrato: ha grassi buoni e proteine che abbassano l'indice glicemico e lo rendono molto saziante.



## Mousse al cacao

### Un fine cena che aiuta il relax

Monta a neve due albumi (40 kcal) e aggiungi un cucchiaino raso di cacao amaro magro e setacciato (25 kcal). A parte, sbatti un tuorlo (60 kcal) con un cucchiaino di stevia (0 kcal). Unisci i due composti. Lascia in frigorifero mezz'ora. È il dolce per la sera: senza zuccheri e con il cacao che favorisce il relax.







## Cubetti di banana al cioccolato

### Una riserva di potassio e fibre

Spezzetta 10 g di cioccolato fondente (50 kcal) e fallo fondere a bagnomaria. Unisci un cucchiaino di panna fresca light (15 kcal). Taglia a fettine una banana piccola (60 kcal) e versaci sopra la crema di cioccolato. Questo dessert è ricco di potassio, drenante, e di fibre.



## Crema di yogurt e mirtilli

### Per intervenire sul girovita

Aggiungi a 100 g di yogurt greco 0% (56 calorie), un cucchiaino scarso di miele d'acacia (15 calorie) e mezza tazza di mirtilli (45 calorie) frullati. Mescola bene il composto e gusta. Qui le fibre dei mirtilli si combinano con lo yogurt per un dessert che aiuta la depurazione e favorisce la pancia piatta.



## Meringhette leggere

### Lo sfizio ricco di proteine

Monta a neve ferma tre albumi (60 kcal) e incorpora un cucchiaio di sciroppo d'acero (25 kcal). Mescola e aggiungi del succo di limone. Con una sac à poche crea le meringhe e passa in forno a 180 °C per 90 minuti. Servi con panna light (35 g, 45 kcal). Il plus di questo dessert sono le proteine snellenti.





# 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

**SIB**  
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](mailto:scuolanaturopatia.milano@riza.it) - [www.scuola-naturopatia-riza.it](http://www.scuola-naturopatia-riza.it)



# L'agenda bruciagrassi

Questo mese ti proponiamo...

## La dieta dei legumi

*Sazia e ti fa perdere  
circa 3 etti al giorno. Da provare!*

Cara amica,  
questo mese il nostro programma alimentare prevede l'assunzione di una porzione al giorno di legumi. Secondo un recente studio pubblicato sull'American Journal of Clinical Nutrition mangiare quotidianamente 130 g di legumi favorisce la perdita di peso. In particolare, si è potuto osservare che, nel corso della sperimentazione, i partecipanti hanno perso circa 340 g al dì. Lenticchie, ceci, fagioli e piselli, inoltre, aumentano il senso di sazietà, riducendo di un terzo l'appetito, hanno un basso indice glicemico e riducono quello del pasto in cui sono consumati, prevenendo così la formazione di grasso addominale e anche il diabete. E allora, a questo punto, non ti resta che cominciare...



E per qualsiasi domanda o adattamento personalizzato, vieni a trovarci su [www.riza.it](http://www.riza.it) nel forum dell'Agenda bruciagrassi!



**APPENA SVEGLIA**

- 1/2 bicchiere di acqua con un pizzico di bicarbonato

**COLAZIONE**

- Tè verde
- 70 g di pane integrale
- 3 cucchiaini di miele di castagno
- 1 cucchiaino di semi di girasole

**SPUNTINO**

- 1 cachi piccolo e 5 mandorle

**PRANZO**

- 1 porzione di orzo con lenticchie e verdure

**MERENDA**

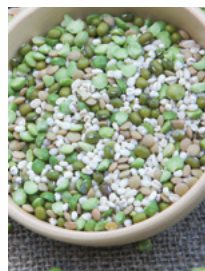
- 1 pera e 3 noci

**CENA**

- 1 porzione di nasello con crema di zucca\*
- 250 g di finocchi mondati cotti al vapore e conditi con 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, poco sale e pepe q.b.
- 50 g di pane integrale meglio se senza lievito

**LA RICETTA PER IL PRANZO****Orzo con lenticchie e verdure**

**Per 1 persona:** trita un finocchio piccolo mondato, 2 carote, 2 gambi di sedano e uno scalogno. Mettili in una casseruola con 2 cucchiaini di olio caldo e, quando il loro colore diventa brillante, unisci 70 g di lenticchie secche (mondate e lavate) e 60 g di orzo perlato. Mescola per 2 minuti, copri a filo con l'acqua e porta a cottura, regolando di sale e pepe. Aggiungi, se serve, altra acqua bollente in cottura. Servi caldo o tiepido.

**LA RICETTA PER LA CENA****Nasello con crema di zucca**

**Per 1 persona:** fai cuocere 100 g di polpa di zucca a vapore, quindi schiacciala unendo poco brodo vegetale e formando una crema liscia. Scotta in una padella, unta con un filo d'olio, 200 g di filetti di nasello pronti per la cottura e senza pelle. Sistema la crema di zucca nel piatto, sopra i filetti e condisci con pepe e un filo d'olio.

**COSA MANGIO FUORI CASA**

**IN MENSA O AL RISTORANTE:** spaghetti al pesto con un'aggiunta di parmigiano e verdure.

Prepara la ricetta con i legumi per la sera.

**AL BAR:** verdure grigliate con un piccolo panino e 20 g di mandorle che porti da casa. Prepara la ricetta con i legumi per la sera.

**IN UFFICIO:** l'orzo con lenticchie e verdure (da preparare in anticipo).

**L'ALTERNATIVA****\* Tofu al posto del nasello**

Al posto dei filetti di nasello utilizza 160 g di tofu a fettine da scottare in padella e servire con la crema di zucca, come indicato nella ricetta per il pesce.



### Lenticchie

#### *Più ferro per i muscoli*

Le lenticchie sono ricche di ferro ben assimilabile e un'ottima fonte di proteine verdi che nutrono i muscoli e aiutano a perdere peso.

Contengono isoflavoni utili per la donna dopo i 40 anni.





# [ Martedì ]

## APPENA SVEGLIA

- 1/2 bicchiere di acqua con un pizzico di bicarbonato

## COLAZIONE

- Tè verde
- 4 biscotti secchi
- 1 yogurt di soia al naturale
- 1 kiwi
- 1 cucchiaino di semi di girasole

## SPUNTINO

- 1 pera e 5 mandorle

## PRANZO

- 1 porzione di ditali con ceci e broccoli

## MERENDA

- 1 mela e 3 noci

## CENA

- 1 porzione di scaloppine di soia all'arancia\*
- 200 g di spicchi di carciofo surgelati lessati e passati in padella con 2 cucchiaini di olio extravergine, 1 spicchio d'aglio, 1 peperoncino e poco sale
- 50 g di pane integrale meglio se senza lievito

## LA RICETTA PER IL PRANZO

### Ditali con ceci e broccoli

**Per 1 persona:** scola 150 g di ceci in vasetto e laval bene, poi falli insaporire in un tegame con 2 cucchiaini di olio caldo, 2 cucchiaini di cipolla tritata e 1 cucchiaino di un mix di spezie (curry o altro tipo). Porta a ebollizione abbondante acqua leggermente salata e mettili a lessare 60 g di ditali integrali e 150 g di broccoli a cimette. Scolai quando la pasta è cotta al dente e versali nel tegame coi ceci. Fai saltare e servi con pepe nero.



## LA RICETTA PER LA CENA

### Scaloppine di soia all'arancia

**Per 1 persona:** porta a ebollizione del brodo vegetale e versaci 40 g di bistecche di soia. Lasciale bollire per 5 minuti, poi spegni il fuoco. Quando il liquido è tiepido, scola le bistecche, strizzale e mettile in un tegame con un filo d'olio caldo e cipolla tritata appassita. Dopo 3 minuti unisci il succo di mezza arancia e fai cuocere per 5-10 minuti. Regola di sale e pepe e servi.



## COSA MANGIO FUORI CASA

**IN MENSA O AL RISTORANTE:** zuppa di legumi con pasta o riso e un contorno di verdure.

**AL BAR:** un panino con verdure e frittatina (oppure bresaola). Prepara la ricetta con i legumi per la sera.

**IN UFFICIO:** i ditali con ceci e broccoli (preparati in anticipo).



## LA TUA GIORNATA VEG

Senza prodotti di origine animale



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

### Ceci

#### *Un antidoto alla fame*

Il contenuto in fibre e magnesio dei ceci risulta molto utile contro la fame. Inoltre, questi legumi sono ricchi di saponine, preziose per diminuire i livelli di colesterolo e trigliceridi nel sangue.



**APPENA SVEGLIA**

- 1/2 bicchiere di acqua con un pizzico di bicarbonato

**COLAZIONE**

- Caffè d'orzo con 120 ml di latte (di soia per intolleranti e veg)
- 70 g di pane integrale
- 3 cucchiaini di miele di castagno
- 1 kiwi
- 1 cucchiaino di semi di girasole

**SPUNTINO**

- 1 arancia e 5 mandorle

**PRANZO**

- 1 porzione di risotto con piselli, radicchio e mandorle

**MERENDA**

- 1 cachi piccolo e 3 noci

**CENA**

- 1 porzione di pollo ai porcini\*
- 200 g di spinaci mondati, poi brevemente lessati, strizzati e tritati, quindi passati in padella con cipolla tritata e appassita in 2 cucchiaini di olio, poco sale e pepe q.b.
- 50 g di pane integrale meglio se senza lievito

**LA RICETTA PER IL PRANZO****Risotto con piselli, radicchio e mandorle**

**Per 1 persona:** fai appassire un cucchiaino di cipolla tritata con 50 g di piselli surgelati e 2 cucchiaini di olio caldo. Unisci anche 50 g di striscioline di radicchio. Dopo 2 minuti versa 60 g di riso semintegrale e porta a cottura unendo poco brodo vegetale per volta. Cinque minuti prima di togliere dal fuoco, aggiungi altri 50 g di radicchio a listarelle. Quando il risotto è cotto, spolverizzalo con 20 g di mandorle tritate e servi.

**LA RICETTA PER LA CENA****Pollo ai porcini**

**Per 1 persona:** fai appassire 1/2 scalogno tritato in 2 cucchiaini di olio. Unisci 300 g di porcini surgelati e lasciali cuocere per 20 minuti, regolando di sale e pepe. A fine cottura spolverizzali con prezzemolo tritato. Fai cuocere 200 g di petto di pollo bagnato con succo di limone sulla piastra e quando è cotto affettalo e servilo con i funghi.

**COSA MANGIO FUORI CASA**

**IN MENSA O AL RISTORANTE:** pasta al ragù con un contorno di verdure. Prepara la ricetta con i legumi per la sera.

**AL BAR:** un'insalatona con mozzarella oppure tonno e un piccolo panino. Prepara la ricetta con i legumi per la sera.

**IN UFFICIO:** un panino con verdure e tonno sott'olio ben scolato. Prepara la ricetta con i legumi per la sera.

**L'ALTERNATIVA****\* Seitan al posto del pollo**

Acquista nei negozi di alimentazione naturale del seitan alla piastra. Taglialo a tocchetti e cuocilo come il pollo.

***Piselli******Migliorano la diuresi***

Ottimi diuretici, sono più gustosi se consumati freschi.

Hanno un contenuto proteico inferiore rispetto ad altri legumi e puoi anche abbinarli a un altro alimento proteico.



# [ Giovedì ]

## APPENA SVEGLIA

- 1/2 bicchiere di acqua con un pizzico di bicarbonato

## COLAZIONE

- Tè verde
- 70 g di pane integrale
- 1 uovo sodo (oppure 100 g di tofu scottato in padella)
- 1 arancia
- 1 cucchiaino di semi di girasole

## SPUNTINO

- 1 pera e 5 mandorle

## PRANZO

- 1 porzione di penne con crema di borlotti e indivia belga

## MERENDA

- 1 kiwi e 3 noci

## CENA

- 1 porzione di salmone in crosta\*
- 200 g di radicchio rosso a listarelle da passare in padella con 2 cucchiaini di olio e cipolla tritata q.b.
- 30 g di pane integrale meglio se senza lievito

## LA RICETTA PER IL PRANZO

### Pennette con crema di borlotti e indivia

**Per 1 persona:** fai lessare 130 g di borlotti surgelati; quando sono cotti, frullali e mettili in un tegame con 150 g di indivia belga a listarelle appassita in un filo d'olio e lasciali insaporire. Fai lessare 60 g di penne integrali, scolale al dente e versale nel tegame con la crema di fagioli e 4 cucchiaini della loro acqua di cottura. Regola di pepe, amalgama bene e servi.



## LA RICETTA PER LA CENA

### Salmone in crosta

**Per 1 persona:** in un piatto metti 20 g di pangrattato mescolato a un cucchiaino di paprica, un pizzico di sale e una presa di pepe. Unisci 2 cucchiaini di olio e un cucchiaino di succo di limone. Amalgama bene e stendi il mix su un filetto di salmone pulito e senza pelle. Inforna a 180 °C, cuoci per 20 minuti, poi servi in tavola.



## COSA MANGIO FUORI CASA

**IN MENSA O AL RISTORANTE:** gnocchi al pomodoro con mezza mozzarella e un contorno di verdure. Prepara la ricetta con i legumi per la sera.

**AL BAR:** un panino con formaggio e insalata. Prepara la ricetta con i legumi per la sera.

**IN UFFICIO:** 100 g di pane integrale con 100 g di hummus di ceci (lo trovi già pronto nei negozi bio) e verdure grigliate.



## L'ALTERNATIVA

### \* Tempeh anziché salmone

In commercio puoi trovare il tempeh già cotto alla piastra, servilo al posto del salmone con il radicchio e il pane.



## *Borlotti* *Sprint al metabolismo*

Le loro fibre, oltre ad aumentare il senso di sazietà e a regolarizzare l'intestino, contribuiscono a mantenere il metabolismo attivo. Inoltre, contrastano il colesterolo cattivo.



TROVI PIÙ  
RIVISTE  
GRATIS

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



**APPENA SVEGLIA**

- 1/2 bicchiere di acqua con un pizzico di bicarbonato

**COLAZIONE**

- Caffè d'orzo con 120 ml di latte (di soia per intolleranti e veg)
- 4 biscotti secchi
- 1 mela
- 1 cucchiaino di semi di girasole

**SPUNTINO**

- 1 arancia e 5 mandorle

**PRANZO**

- 1 porzione di grano saraceno alle lenticchie nere con carote

**MERENDA**

- 1 pera e 3 noci

**CENA**

- 1 porzione di uova con crema di broccoli
- 100 g di lattuga in insalata da condire con 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, sale, pepe e succo di limone
- 50 g di pane integrale meglio se senza lievito

**LA RICETTA PER IL PRANZO****Grano saraceno alle lenticchie nere**

**Per 1 persona:** monda, lava e fai lessare 60 g di lenticchie nere. Cuoci al vapore 200 g di carote e lessa 60 g di grano saraceno. Quando sono cotti, fai scaldare 2 cucchiaini di olio e mettili ad appassire 1 scalogno tritato, quindi versa nel recipiente le carote cotte e tagliate a tocchetti piccoli, poi le lenticchie e il grano saraceno. Mescola bene e regola di pepe, quindi servi in tavola.

**LA RICETTA PER LA CENA****Uova con crema di broccoli**

**Per 1 persona:** fai rassodare 2 uova mettendole in acqua in ebollizione e facendole sobbollire per 8 minuti. Lessa 150 g di broccoli, poi passali nel frullatore con poca acqua di cottura, un pizzico di sale e una presa di pepe. Versa la crema in una fondina e decora con spicchi di uova. Condisci con un filo d'olio e pepe e servi.

**COSA MANGIO FUORI CASA**

**IN MENSA O AL RISTORANTE:** pesce con un'insalata verde e un piccolo panino. Prepara la ricetta con i legumi per la sera.

**AL BAR:** un toast solo con formaggio o con prosciutto e verdure grigliate. Prepara la ricetta con i legumi per la sera.

**IN UFFICIO:** 100 g di pane integrale con 60 g di prosciutto crudo. Prepara la ricetta con i legumi per la sera.

**L'ALTERNATIVA****\* Hamburger veg anziché uova**

Acquista un hamburger veg da cuocere. Lo trovi nei negozi bio e in alcuni supermercati. Scegli un prodotto con pochi ingredienti.

***Lenticchie nere******Un pieno di antiossidanti***

Il loro colore scuro indica la presenza di antiossidanti in quantità piuttosto elevate. In particolare, contengono antociani che migliorano la circolazione e rafforzano i capillari.

# [ Sabato ]

## APPENA SVEGLIA

- 1/2 bicchiere di acqua con un pizzico di bicarbonato

## COLAZIONE

- Tè verde
- 70 g di pane integrale con 3 cucchiaini di miele di castagno
- 1 kiwi
- 1 cucchiaino di semi di girasole

## SPUNTINO

- 1 mela e 5 mandorle

## PRANZO

- 1 porzione di vellutata di cannellini con crostini
- 60 g di rucola in insalata da condire con 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, sale, pepe

## MERENDA

- 1 cachi piccolo e 3 noci

## CENA

- 1 porzione di spezzatino di tacchino piccante\*
- 200 g di biette lessate, strizzate leggermente e tritate, quindi passate in padella con 2 cucchiaini di olio, uno spicchio d'aglio e peperoncino
- 50 g di pane integrale meglio se senza lievito

## LA RICETTA PER IL PRANZO

### Vellutata di cannellini con crostini

**Per 1 persona:** scola 180 g di cannellini in vasetto e passali sotto acqua corrente fredda. Fai appassire uno scalogno tritato in una casseruola con 2 cucchiaini di olio e versaci i cannellini. Mescola per 2 minuti e aggiungi un bicchiere di brodo vegetale. Porta a ebollizione, regola di pepe e frulla con il mixer a immersione. Servi la crema con 30 g di crostini tostati.



## LA RICETTA PER LA CENA

### Spezzatino di tacchino piccante

**Per 2 persone:** taglia a tocchetti 200 g di fesa di tacchino in un unico pezzo. Passa i tocchetti in farina miscelata a un cucchiaino di paprica dolce, poi mettili in un tegame con 2 cucchiaini di olio caldo e lasciali rosolare regolando di sale. Sfuma con 3 cucchiaini di vino bianco e porta a cottura. Servi poi lo spezzatino con le biette e il pane.



## COSA MANGIO FUORI CASA

**IN MENSA O AL RISTORANTE:** arrosto con patate al forno e un contorno di verdure. Prepara la ricetta con i legumi per la sera.

**AL BAR:** un panino con verdure e formaggio. Prepara la ricetta con i legumi per la sera.

**IN UFFICIO:** 70 g di pane integrale con prosciutto cotto o affettato vegetale e verdure grigliate. Prepara la ricetta con i legumi per la sera.



## L'ALTERNATIVA

### \* Soia invece del pollo

Reidrata in acqua in ebollizione 40-50 g di spezzatino di soia e cucucilo in padella come indicato per quello di tacchino.



## *Cannellini* *Contro il grasso addominale*

Sono i meno calorici tra i legumi. Sono quindi ideali per chi vuole perdere peso. Sono ricchi di glucodrine, sostanze in grado di ridurre la glicemia e contrastare il grasso addominale.





**APPENA SVEGLIA**

- 1/2 bicchiere di acqua con un pizzico di bicarbonato

**COLAZIONE**

- Caffè d'orzo con 120 ml di latte (di soia per intolleranti e veg) o un classico cappuccino
- 1 fetta di torta casalinga oppure una brioche integrale di buona qualità
- 1 cucchiaino di semi di girasole

**SPUNTINO**

- 1 arancia e 5 mandorle

**PRANZO**

- 1 porzione di pipe rigate con crema di lenticchie rosse al peperoncino
- 100 g di radicchio rosso in insalata da condire con 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, succo di limone, sale e pepe

**MERENDA**

- 1 cioccolata calda con un ciuffetto di panna

**CENA**

- 1 porzione di sovracosce arrosto e patate al forno\*
- insalata verde mista da condire con 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, succo di limone, sale e pepe

**LA RICETTA PER IL PRANZO****Pipe rigate con crema di lenticchie rosse**

**Per 1 persona:** fai appassire 2 cucchiaini di trito per soffritto in 2 cucchiaini di olio. Unisci 40 g di lenticchie rosse, mescola per 2 minuti e copri a filo d'acqua. Porta a cottura (ci vorranno circa 25 minuti e, se necessario, aggiungi altra acqua bollente) e usa la crema ottenuta per condire 60 g (peso a crudo) di pipe rigate integrali lessate. Spolverizza con peperoncino e servi.

**LA RICETTA PER LA CENA****Sovracosce arrosto e patate**

**Per 1 persona:** sistema in una teglietta 2 sovracosce di pollo e cospargi con rosmarino, pepe e un filo d'olio. Contorna con 250 g di tocchetti di patate e inforna a 180 °C per circa un'ora, girando la carne a metà cottura. Servile calde in tavola con l'insalata.

**COSA MANGIO FUORI CASA**

**AL RISTORANTE:** puoi scegliere un piatto di pesce o carne, oppure una preparazione vegetariana, con verdure e patate o un piccolo panino. Prepara la ricetta con i legumi per l'altro pasto.

**L'ALTERNATIVA**

\* **Sostituisci la carne con il seitan**



Acquista un pezzo di seitan da cuocere e cucinalo come indicato per le sovracosce di pollo.

### Lenticchie rosse *La soluzione antigonfiori*

Con un alto contenuto in fibre, proteine verdi e ferro, sono legumi facili da cucinare e hanno un tempo di cottura inferiore alle altre varietà di lenticchie. Non favoriscono i gonfiori addominali.



# La lista della spesa\*

## Proteine animali e vegetali

- 3 uova
- 200 g di petto di pollo
- 200 g di fesa di tacchino
- 2 sovracosce di pollo
- 40 g di bistecche di soia
- 200 g di filetti di nasello
- 1 filetto di salmone
- 70 g di lenticchie secche
- 150 g di ceci in vasetto
- 50 g di piselli surgelati
- 130 g di borlotti surgelati
- 60 g di lenticchie nere
- 180 g di cannellini in vasetto
- 40 g di lenticchie rosse

## Latte e derivati

- 360 ml di latte

## Frutta e verdura

- Circa 15 frutti (cachi, pere, kiwi, mele); 3 limoni
- 3 cipolle, sedano, aglio, scalogni
- 150 g di indivia belga
- 100 g di rucola
- 400 g di radicchio rosso
- 150 g di lattuga
- 400 g di carote
- 400 g di finocchi
- 100 g di polpa di zucca
- 250 g di patate
- 200 g di spinaci
- 200 g di biette
- 150 g di cimette di broccoli
- 150 g di broccoli
- 200 g di spicchi di carciofi surgelati
- 300 g di porcini surgelati
- Prezzemolo, peperoncino, rosmarino

## Cereali e derivati

- 1 confezione di ditali integrali
- 1 confezione di penne integrali
- 1 confezione di pipe rigate integrali
- 1 confezione di grano saraceno
- 1 confezione di orzo perlato
- 1 confezione di riso semintegrale
- 1 confezione di pane integrale senza lievito
- Pangrattato, farina
- 30 g di crostini tostati

## Dolci, bevande e varie

- Miele di castagno
- 1 confezione di biscotti secchi
- Tè verde e caffè d'orzo
- Mandorle e noci senza sale
- 1 confezione di semi di girasole
- 1 brioche integrale
- 1 cioccolata calda con panna
- Vino bianco



## La tisana di fine pasto che migliora la digestione

Abbinati a spezie, frullati o decorticati, i legumi delle nostre ricette sono proposti in modo tale da non causare gonfiore addominale, uno degli spiacevoli effetti legati al consumo di questi preziosi alimenti. Per favorire ancor più la digestione, dopo i pasti, prova questa tisana.

**Come fare:** fai bollire in una tazza d'acqua, per cinque minuti, una rondella di zenzero a pezzetti e mezzo cucchiaino di semi di carvi. Spegni e aggiungi un cucchiaino di menta essiccata; dopo 5 minuti, filtra e bevi, dolcificando a piacere con poco miele.



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



# I CORSI DI RIZA

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.

## Rimedi floreali

Condotto da F. Rossi

### CITTÀ

### IN 3 WEEK-END

**Bologna**  
tel. 02/58207921

• 21-22 gennaio, 4-5 febbraio, 4-5 marzo, 2017

## Massaggio psicosomatico

Condotto da S. Diamare

### CITTÀ

### IN 3 WEEK-END

**Roma**  
tel. 02/58207921

• 28-29 gennaio, 25-26 febbraio, 25-26 marzo 2017

## Tecnica Craniosacrale

Condotto da L. Dragonetti

### CITTÀ

### IN 5 WEEK-END

**Milano**  
tel. 02/58207921

• 28-29 gennaio, 25-26 febbraio, 25-26 marzo, 22-23 aprile  
27-28 maggio 2017

**Bologna**  
tel. 02/58207921

• 21-22 gennaio, 4-5 febbraio, 11-12 marzo, 6-7 maggio  
17-18 giugno 2017

## Tecniche di Enneagramma

Condotto da M. Cusani

### CITTÀ

### IN 3 WEEK-END

**Verona**  
tel. 02/58207921

• 21-22 gennaio, 18-19 febbraio, 18-19 marzo 2017

## CORSI BREVI

### Talento

#### CITTÀ

#### DATE

**Milano**  
tel. 02/58207921

• 8-9 aprile 2017

€ 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*

## OFFICE *Gym*

Tra un'email e una riunione  
puoi mantenerti in forma  
senza uscire dall'ufficio

P. 88



### DIMAGRIRE CON LO SPORT

Torna in forma  
a passo di valzer

pag. 91

### IL RIMEDIO COSMETICO

Dall'Africa i frutti per un corpo  
sempre giovane a pag. 92



**Doppio beneficio**

Fare qualche esercizio durante le lunghe ore in ufficio fa bene al corpo ma riossigena anche il cervello, migliorando umore e concentrazione



# OFFICE *Gym*

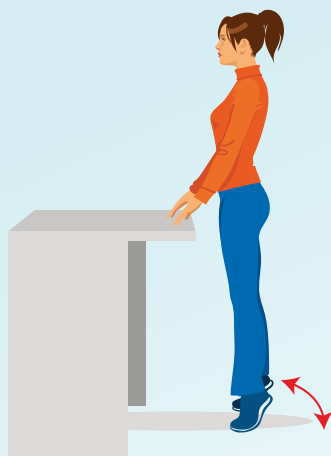
Sciogli le tensioni,  
allunga i muscoli,  
e dai tono a tutto il corpo:  
ecco la ginnastica  
da fare alla scrivania

di Emiliano Peluso, preparatore atletico

**O**re e ore seduti alla scrivania, dietro allo schermo di un computer: la postura si curva, le spalle si piegano, il corpo si lascia andare. Il lavoro in ufficio è l'emblema della sedentarietà. Perché non sfruttare una piccola pausa o qualche minuto dell'intervallo per il pranzo per "sgranchirsi" e tonificare i muscoli? Ecco qui alcuni esercizi che ti consentiranno di sentirti più sciolta e tonica, permetteranno di riattivare la circolazione, con evidenti benefici sul fronte della prevenzione di ritenzione idrica e cellulite, e in più ti eviteranno quegli indolenzimenti che si manifestano se si sta a lungo seduti. Puoi farli in sequenza o sceglierne alcuni, da ripetere più volte durante la tua giornata. ■

# 1 Potenzia i quadricipiti

In piedi, in posizione ben dritta, con i piedi alla larghezza delle spalle e le mani appoggiate alla scrivania, piega le ginocchia lentamente, fino a formare con esse un angolo retto. Risali lentamente, tornando alla posizione iniziale. Fai tre serie da 10 ripetizioni ciascuna.



# 2 Rinforza i polpacci

Resta in piedi, ma riunisci i piedi; appoggia le mani alla scrivania e alza i talloni per 3 secondi, riabbassali e quindi solleva le punte dei piedi per altri 3 secondi. Ripeti la sequenza tacco-punta per tre volte e la serie per otto volte.



# 3 Distendi il collo

Ora siediti sulla sedia e piega lentamente il collo lateralmente, prima verso destra, mantenendo la posizione per un paio di secondi, e quindi verso sinistra. Ripeti la sequenza per otto volte.



# 4 Per i muscoli dorsali

Restando seduta sulla sedia, incrocia le mani dietro la testa, allargando per bene i gomiti e tenendo la schiena dritta. Sempre senza curvarti, inclina il busto in avanti e poi risali lentamente. Fai otto serie da tre ripetizioni ciascuna.

# 5 Assottiglia i fianchi

Ancora seduta, solleva le braccia verso l'alto, incrociando le dita e rivolgendo i palmi al soffitto. Inclina quindi il busto prima a destra e quindi a sinistra. Fai otto serie da tre ripetizioni ciascuna.





## 6 Snellisci il punto vita

Ancora un esercizio da seduta: stacca il busto dallo schienale, tieni le braccia piegate all'altezza del petto e i piedi paralleli appoggiati a terra; fai una torsione del busto verso destra e poi verso sinistra. Fai otto serie da tre ripetizioni ciascuna.



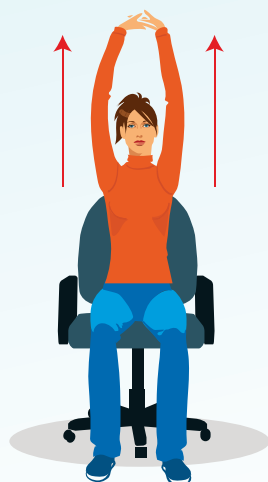
## 7 Sciogli i polsi

Sempre seduta, appoggia i palmi delle mani al sedile della sedia con le dita rivolte all'indietro; la schiena è dritta. Distenditi lentamente verso lo schienale, percependo la tensione degli avambracci. Mantieni la posizione per 5 secondi. Fai 4 ripetizioni.



## 8 Per gli addominali

Sulla sedia, afferra i braccioli o tieniti saldamente al sedile; mantieni la schiena dritta. Distendi le gambe davanti a te e porta le ginocchia verso il petto inspirando, quindi ridistendile espirando. Fai dieci serie da tre ripetizioni ciascuna.



## 9 Allunga la colonna

Da seduta allunga le braccia intrecciando le dita davanti a te; i palmi delle mani guardano in fuori; porta le braccia sopra la testa, cercando di spingere verso l'alto; mantieni la posizione per 10 secondi. Ripeti per tre volte.



## 10 Distendi la schiena

Alzati in piedi e appoggia le mani alla spalliera della poltrona, tenendo le braccia distese orizzontalmente; da questa posizione spingi il busto delicatamente verso il basso. Fai dieci serie da due ripetizioni ciascuna.

# Torna in forma a passo di valzer!

Con il ballo da sala rassodi i muscoli e dimagrisci divertendoti

**R**egala un corpo tonico, stimola il metabolismo ma soprattutto ti consente di raggiungere questi obiettivi senza fatica e senza noia! Stiamo parlando del ballo da sala: tango, valzer, fox trot e mazurka conquistano sempre più persone, con grandi benefici per il corpo e per la mente. Il ballo è un esercizio perfetto per rassodare glutei e addominali, per rafforzare le spalle e snellire le gambe, che sono in continuo movimento, per migliorare la postura, in quanto i muscoli dorsali e paravertebrali sono costantemente sollecitati. Ma l'impegno cardiovascolare non è da sottovalutare: le pulsazioni cardiache si alzano raggiungendo una soglia che permette di attingere alle riserve di adipe per produrre energia. Oltre a tutti i benefici fisici, il ballo ti fa divertire, ridere, conoscere nuova gente e perciò riduce i livelli di stress, acerrimo nemico della linea. Un'ora di ballo fa consumare in media 250 calorie, ma il dispendio energetico può aumentare di molto, arrivando a 500 calorie l'ora, quando il ritmo incalza e in pista... ti scateni! ■

**Ballando si bruciano circa 250 calorie all'ora, si tonificano tutti i muscoli del corpo e si migliora la postura**



## Due volte a settimana per vedere il corpo ridefinito

Per iniziare questa disciplina puoi rivolgerti a una delle tante scuole ormai presenti in ogni città, anche le più piccole. Nelle lezioni impari i passi fondamentali per muoverti in pista con grazia ed eleganza. L'ideale è dedicarsi al ballo un paio di volte a settimana, per imparare la tecnica, a cui aggiungere le uscite del weekend, in cui mettere in pratica tutto ciò che hai appreso e prolungare il tempo di attività, con grandi benefici per il buonumore e la linea. Non ti resta che provare!



# Dall'Africa i frutti per un corpo sempre giovane

RICCHI DI ANTIOSSIDANTI E ACIDI GRASSI SONO QUELLO CHE TI SERVE SE SMAGLIATURE E FLACCIDITÀ HANNO GIÀ FATTO LA LORO COMPARSА. ECCO 3 IDEE PER TUTTO IL CORPO

**P**er essere in forma non basta essere magre: una pelle compatta, levigata, elastica e di un colorito uniforme è uno dei segreti per apparire ancora più bella. Gli oli estratti dai frutti delle piante africane ti vengono in aiuto: sono ricchi di acidi grassi e hanno proprietà tonificanti e antiossidanti che contrastano gli inestetismi tipici dell'epidermide, come smagliature, macchie cutanee, flaccidità ma anche cellulite. Puoi trovare questi oli in erboristeria. Utilizzali per il massaggio delle zone critiche almeno due volte a settimana, preferibilmente dopo il bagno o la doccia, per sfruttare la dilatazione dei pori che permette al prodotto di penetrare più in profondità. Già dopo poche applicazioni vedrai la tua pelle più soda, liscia e colorita. Si tratta di un effetto importante nelle fasi di dimagrimento, in quanto la perdita di grasso rischia di "svuotare" i tessuti e lasciare uno spiacevole aspetto rilassato su tutto il corpo. ■

Usali  
due volte  
alla settimana  
dopo il bagno:  
la pelle risulterà  
trasformata

## Olio di marula

### Combate la "buccia d'arancia"

La marula è una pianta che cresce nell'Africa meridionale e produce un frutto dalla polpa bianca e succosa che contiene semi da cui viene estratto un olio prezioso: viene usato per nutrire la pelle, prevenire le irritazioni ma soprattutto riattivare la circolazione sanguigna, per cui risulta efficace per contrastare la cellulite. Usalo per un massaggio sulle zone con pelle a buccia d'arancia, come glutei, cosce e coulottes de cheval. L'olio di marula è ideale anche contro le strie cutanee: le previene ma agisce anche quando sono già presenti, rendendole più sottili e meno visibili. La sua consistenza lo fa penetrare in profondità, dove la concentrazione di antiossidanti che possiede rigenera le cellule e stimola la produzione di collagene.



## Estratto di kigelia

### Per un seno più tonico e sodo



La kigelia, e in particolare la sua varietà africana, è una pianta tropicale dai cui frutti si ottengono estratti usati soprattutto per creme che mantengono la pelle elastica e tonica, specialmente quella del seno, dove risulta più evidente e apprezzabile il suo effetto liftante e rassodante. Sarebbe stato questo il segreto del bellissimo décolleté delle donne di Capo Verde, che utilizzavano un composto a base di kigelia sul petto delle giovani per favorire lo sviluppo del seno e per rassodarlo.

## Olio di baobab

### Contro l'invecchiamento cutaneo

Ha proprietà elasticizzanti, leviganti ed emollienti e, grazie all'alto contenuto di tocoferolo, un potente antiossidante naturale, contrasta l'invecchiamento cutaneo. L'olio di baobab viene estratto dai semi del frutto ed è ricco di acidi grassi essenziali e di vitamina C, che rigenera i tessuti epiteliali donando tono ed elasticità alla pelle. Si tratta di un olio indicato soprattutto se hai qualche anno in più: la sua azione antiossidante mantiene l'epidermide giovane ed elastica e aiuta a contrastare le macchie cutanee provocate dall'avanzare dell'età e dall'esposizione ai raggi del sole.





## I LIBRI DI DIMAGRIRE IN EDICOLA

# Con gli enzimi giusti ritrovi il benessere

DIGERISCI BENE, NON TI GONFI E TI SENTI PIÙ LEGGERA. ECCO COME FAR SCORTA DI QUESTE PREZIOSE SOSTANZE



**G**li enzimi sono preziose sostanze prodotte dal nostro corpo o contenute nei cibi, fondamentali per linea e salute. Appartenenti a diverse categorie (si parla infatti di enzimi digestivi, vegetali o metabolici) gli enzimi sono attivatori di reazioni che nel nostro corpo permettono la digestione ma anche molti processi metabolici. Una loro presenza costante nell'organismo è quindi indispensabile per il benessere, mentre una loro carenza può esporre a disturbi digestivi e rallentare

il metabolismo. Questo libro svela tutto ciò che occorre sapere sugli enzimi e fornisce indicazioni e ricette per averne sempre a disposizione adeguate quantità, così da assicurarci salute ed energia.

**Magri con gli enzimi**  
(Edizioni Riza, 144 pp., 9,90 €)

## SCOPRI LE VIRTÙ SNELLENTI RACCHIUSE NEI SEMI DI CHIA



La chia è una pianta originaria del Sudamerica, i cui semi costituiscono una ricca fonte di Omega 3, proteine e fibre. Efficaci per regolarizzare l'intestino, i semi di chia nutrono inoltre i muscoli e aiutano a tenere sotto controllo gli zuccheri ematici e a ridurre l'adipe, rappresentando quindi un prezioso alleato dimagrante, come ci spiega questo utile manuale.

**I prodigiosi semi di chia** (Edizioni Riza, 144 pp., 9,70 €)

## IN LIBRERIA

### Arrivano le psico-diete per rimettersi in forma

I motivi per cui si ingrassa non sono tutti uguali e non devono esserlo nemmeno i programmi dimagranti. In questo libro l'autrice, medico nutrizionista, illustra 20 profili di donne tipo, da quella sempre indaffarata che non si ferma neanche per mangiare, a quella a dieta "da una vita" e per ognuna di esse individua un programma dimagrante personalizzato, che tiene conto delle specifiche esigenze, psichiche e nutrizionali.



**Dimmi come mangi e ti dirò come dimagrire**  
di Florence Solsona-Guillem  
Edizioni il Punto d'Incontro, 224 pp., 14,90 €

### Ricette per coniugare linea, gusto e salute

La dieta non dovrebbe mai essere "punitiva", soprattutto se si ama la buona tavola. Trovare un buon equilibrio tra gusto e necessità di nutrirsi in modo salutare, con la giusta attenzione anche al computo calorico, è possibile e anzi necessario, come spiega in questo volume l'autrice. Food editor, Angela Frenda propone qui 76 ricette per tutte le occasioni, che coniugano armonicamente gusto e salute, seguendo inoltre il ritmo delle stagioni nella scelta degli ingredienti.



**La cucina felice. Le mie 76 ricette per stare bene**  
di Angela Frenda  
Rizzoli, 251 pp., 16,90 €

## IL TUO SHOPPING

a cura di Federica Vuono

# Per una spesa sana e attenta alla linea

### Compresse effervescenti contro tosse e influenza

**Manuka Benefit Effervescente C**, della linea Manuka Benefit, a base di Miele di Manuka, aiuta a contrastare i sintomi dell'influenza e rinforzare il sistema immunitario. La Vitamina C favorisce le normali funzioni del sistema immunitario. Con Miele di Manuka, Propoli, Rosa canina, Salice. Con edulcorante.



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

### Assapora il dolce dello zucchero a zero calorie

Ha il sapore dello zucchero ma non è zucchero, dolcifica come lo zucchero ma apporta 0 calorie: **èzucchero?** è un prodotto a base di eritritolo (una sostanza naturale dal potere dolcificante pari allo zucchero ma priva di calorie) e di glicosidi steviolici. Il prodotto è privo di retrogusto e ha un ottimo sapore.



**PromoPharma**  
N. Verde: 800/142701  
[www.promopharma.it](http://www.promopharma.it)

### Con la Garcinia cambogia riduci appetito e adipe

La **Garcinia cambogia** è una pianta tropicale il cui principio caratterizzante, l'acido idrossicitrico, ha effetti dimagranti poiché limita la trasformazione degli zuccheri in grassi e controlla la fame. Garcinia Cambogia 1000 mg di ESI è in formula concentrata: ciascuna compressa contiene 1000 mg di estratto secco ad elevata titolazione di acido idrossicitrico.



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

### Le pentole innovative che non inquinano il cibo

Le **Pentole della Salute**, made in Italy, sono realizzate in Metalceramica con l'innovativo trattamento inasportabile agli ioni d'Argento. Sono ideate per cucinare e conservare i cibi senza contaminarli, evitando così allergie, intossicazioni o disturbi dovuti alle cessioni delle pellicole antiaderenti e all'accumulo di metalli nell'organismo. Nichel free.



**G.H.A. Europe**  
Tel. 051/3514051  
[www.lepentoledellasalute.it](http://www.lepentoledellasalute.it)

### Il mix naturale drenante che aiuta durante la dieta

**Affi'line** è un prodotto a base di estratti naturali drenanti dei liquidi in eccesso con proprietà detossinanti, utilissimo quando si intraprende un programma di riduzione del peso; proprio in questi casi, quando si consiglia di aumentare l'introduzione di liquidi, Affi'Line aiuta a bere di più e a liberarsi delle tossine.



**Nahrin**  
Tel. 045/6303803  
[www.nahrinwisscare.it](http://www.nahrinwisscare.it)

### Probiotici e germogli per aumentare le tue difese

Scopri il potere alcalinizzante e protettivo dei probiotici in sinergia con i germogli. Disponibile in 3 versioni: con clorofilla per disintossicare, con semi di lino e soia, fonte di proteine e Omega 3, e con miglio per mantenere sani i tessuti. **Probiotici Biogermè**, ottenuti solo da germogli, 100% vegetali, bio ed essiccati a crudo.



**VeganMama**  
Tel. 0141/1870101  
[www.veganmama.it](http://www.veganmama.it)



# Per augurare salute e be a Natale regala un libro

## Le ricette per la tua salute

€ 6.00 invece di € 8.40

- Le ricette con la Quinoa
- Ricette veloci super dimagranti
- Le ricette sane e buone per tutta la famiglia
- Le ricette facili a basso indice glicemico
- Le migliori ricette per vincere il colesterolo
- Le ricette brucia calorie
- Ricette per un metabolismo super
- Le ricette ricche di fibre
- Le ricette con gli Omega 3
- Le ricette total detox
- I menu gustosi delle feste



## Le proprietà curative degli alimenti

€ 7.00 invece di € 9.70

- I magici cibi che rinforzano il sistema immunitario
- Cibi sì e cibi no per vincere colesterolo diabete e ipertensione
- Tofu e Seitan
- L'alimentazione integrale
- Le combinazioni alimentari vincenti
- Mangia Bio
- I prodigiosi semi
- Stevia e i dolcificanti naturali
- Quinoa
- I cibi sicuri ci salvano la vita
- Gastrite acidità e reflusso



## Perdere peso senza fatica

€ 7.00 invece di € 9.70

- Dimagrisci con il magnesio
- Dimagrisci con le spezie
- Dimagrisci con il tè verde
- Dimagrisci con lo yogurt
- Dimagrisci con il limone
- Dimagrire con lo zenzero
- Dimagrisci con l'indice glicemico
- Dimagrire con la cucina naturale
- Dimagrire dopo i 40 anni
- Dimagrire senza avere fame
- Dimagrire con le fibre



## I super alleati per il tuo benessere

€ 7.00 invece di € 9.70

- I nuovi succhi e frullati super dimagranti
- I super integratori bruciagrassi
- 100 consigli per far volare il metabolismo
- Gli spuntini bruciagrassi
- 101 alimenti super dimagranti
- Piatti freddi super dimagranti
- Pronto soccorso brucia grassi
- Minestre e zuppe super dimagranti
- Primi piatti super dimagranti
- Le insalate bruciagrassi
- Pompelmo. Il re dei bruciagrassi



...e tanti altri libri!  
Scoprili sul nostro sito  
**www.riza.it**



# nessere Riza

Solo per te  
sconto del  
**30%**

I libri di Raffaele Morelli  
**€ 7.00** invece di ~~€ 9.50~~

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



Curarsi senza farmaci  
**€ 6.00** invece di ~~€ 8.40~~

- Gli straordinari probiotici
- Le magiche radici
- Le incredibili virtù dell'ortica
- I rimedi verdi contro i tumori
- I segreti per vivere 120 anni
- Elimina le infiammazioni con i rimedi verdi
- Un inverno senza influenza con i rimedi naturali
- La coppia vincente zinco e selenio
- Propoli e tutti gli antibiotici naturali
- La prodigiosa curcuma
- Total detox. La depurazione è la prima cura
- La magnifica zucca
- Le mille virtù di melograno e zenzero
- Tonifica vene e capillari
- I magici oli essenziali
- Il miglior antinfiammatorio Acqua e Sale
- Le cure naturali in menopausa
- I rimedi naturali per stare bene dopo i 40 anni
- Proteggi l'intestino
- Come vincere mal di schiena e cervicale



L'alimentazione che ti cura  
**€ 7.00** invece di ~~€ 9.70~~

- La dieta salva stomaco
- La dieta salva fegato
- La dieta anticolsterolo
- La dieta salva colon
- La dieta Kousmine
- La dieta detox
- La dieta della longevità
- La dieta facile per l'inverno
- La dieta crudista
- La dieta salva vita



Il medico naturale sempre con te  
**€ 6.00** invece di ~~€ 8.40~~

- L'ipertensione
- I dolori articolari
- Le intolleranze alimentari
- Il colesterolo alto
- Il colon irritabile
- Il Diabete



## Ordinare i libri di Riza è facile!

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

- EDIZIONI RIZA S.p.A. - Via Luigi Anelli 1 - 20122 Milano tramite:
- **versamento sul c/c p. n.** 25847203 intestato a Edizioni Riza S.p.A. (specificare la causale sul bollettino)
  - **bonifico bancario IBAN:** IT34A0521601617000000010302 (specificare la causale)
- Per anticipare la spedizione, si consiglia di inviare copia del pagamento a mezzo mail: [ufficioabbonamenti@riza.it](mailto:ufficioabbonamenti@riza.it) oppure al numero di fax 02/58318162
- **Carta di credito**, direttamente dal sito [shopping.riza.it](http://shopping.riza.it)
  - **Paypal**, direttamente dal sito [shopping.riza.it](http://shopping.riza.it)

### CONSEGNA GRATUITA:

**Invio a mezzo Corriere:**  
per ordini superiori a € 29,00  
(consegna in 24-48 ore dal ricevimento del pagamento)

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

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

Solo per l'invio a mezzo posta, le richieste che perverranno dopo il 02/12/2016 Riza non garantirà la consegna entro Natale.



# Centro Riza

## Servizio di psicologia e psicoterapia

### Incontri di gruppo

Tutti i giovedì con  
Raffaele Morelli

SCOPRIAMO LE NOSTRE  
RISORSE INTERIORI

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

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

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

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

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

**RIZA**

# Dimagrire

IN SALUTE SENZA STRESS

a cura dell'Istituto Riza di Medicina Psicosomatica

**Direttore responsabile**  
Raffaele Morelli

**Direttore Generale**  
Liliana Tieger

**Grafica e impaginazione**  
Simona Zecca

**Progetto grafico**  
Roberta Marcante

**Comitato scientifico**

**Direttore:** Emilio Minelli

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

**Hanno collaborato**

(per testi) Chiara Beretta, Fiammetta Bonazzi, Eliana Mea,  
Emilio Minelli, Thomas Morelli, 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**

**Direttore:** Doris Tieger  
Luisa Maruelli, Ugo Scarparo

**Segreteria**

Luana Lombardi, Chiara Rizzelli

**Responsabile Amministrativo**  
Danila Pezzali

**Segreteria di Direzione**  
Daniela Tosarello

**Responsabile ufficio tecnico**  
Sara Dognini

**Ufficio Abbonamenti**  
Maria Tondini

Redazione, amministrazione e servizio abbonamenti:  
via L. Anelli 1, 20122 Milano, tel. 02/5845961 r.a. - fax 02/58318162  
e-mail redazione: [dimagrire@riza.it](mailto:dimagrire@riza.it)

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

Stampato in Italia da: Caleidograf srl

Via Milano 45 - 23899 Robbiate (Lc)

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

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

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

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

ISSN 1594 - 719X (PRINT)

ISSN 2499 - 0736 (ONLINE)

Associato a:

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

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

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

EDIZIONI RIZA

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

[info@riza.it](mailto:info@riza.it)

Corsi Istituto Riza: [riza@riza.it](mailto:riza@riza.it)

Abbonamenti: [abbonamenti@riza.it](mailto:abbonamenti@riza.it)

Pubblicità: [advertising@riza.it](mailto:advertising@riza.it)

**GARANZIA DI RISERVATEZZA PER GLI ABBONATI**

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

Questo numero è stato chiuso il 30/09/2016

Seguici su



acqua  
**Lindos**

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

# Il magnesio della vita

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

Magnesio  
356 mg/l

Bicarbonato  
1744 mg/l

Silice  
60 mg/l

*I tuoi sorsi di benessere!*

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

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



# PATATA SELENELLA. SEGUITA PASSO PASSO.

red cell



La patata Selenella è un tesoro perché:

- prodotta con filiera tracciata e controllata
- rispettosa di suolo, acqua e ambiente
- 100% italiana e certificata
- garantita dal Consorzio
- fonte di selenio\*

\*Selenio 9 mcg/100g; 19% NRV/100g - NRV: Valori Nutritivi di Riferimento di un adulto medio

Per maggiori informazioni visita il sito [selenella.it](http://selenella.it)



Selenella, un tesoro di patata.