

Diretta da
RAFFAELE MORELLI

RIZA

Dimagrire

IN SALUTE SENZA STRESS

Dicembre 2016 Nr. 176 - Periodico Mensile
ISSN 2499-0736 (ONLINE)

RIPULISCI IL COLON PERDI PESO SUBITO!

**Elimina le tossine intestinali:
così sciogli il grasso del girovita**

**Prendi zinco e baobab:
pancia piatta in 7 giorni**

MANGI PER ANSIA E STRESS?

Ecco cosa portare in tavola per vincere
una volta per tutte la fame emotiva

NOVITÀ!



Chiedi in edicola anche i libri
"La dieta del metabolismo super veloce"
e "Le ricette senza glutine"

MAGRI A NATALE

La strategia vincente
per non ingrassare
tra pranzi e cenoni
pag. 50





)) GRADUATED COMPRESSION 8-21 mmHg ((

La salute è di moda

Basta penalizzare la vostra eleganza portando calze spesse e rigide per prevenire e curare la salute delle vostre gambe! Rompete i vecchi tabù e seguite la tendenza SOLIDEA, perché non è più necessario soffrire indossando calze spesse e rigide. Per curare o prevenire la salute delle vostre gambe, solo la compressione graduata in mmHg è importante indipendentemente dallo spessore e dalla rigidità del tessuto. Solidea vi offre tutto: tessuto morbido, fine e trasparente con la prevenzione e cura delle gambe nel massimo confort ed eleganza. In questo modo le vostre gambe si presenteranno belle e in buona salute!

 Nelle Farmacie, Parafarmacie, Sanitarie, Ortopedia e Negozi Specializzati

SOLIDEA®

il fascino del benessere

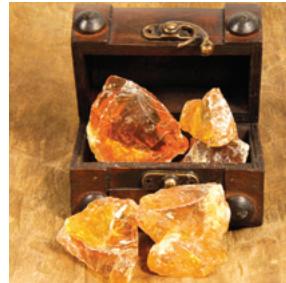
www.solidea.com



Made in Italy 



Dicembre 2016 numero 176



LE RUBRICHE

4 La tua guida

Ti regaliamo i segreti per dimagrire a dicembre

6 L'editoriale di Raffaele Morelli

Fai emergere il tuo vero carattere

8 Raffaele Morelli risponde ai lettori

Quando l'amore è soffocante... ingrassi

11 Le news dalla scienza

94 Consigli di lettura

95 Il tuo shopping

SIAMO AL TUO FIANCO

18 Medicina e dimagrimento

Abitudini critiche e diete rigide

20 Dimagrimento e cure naturali

Colon irritabile e ritenzione

22 I consigli nutrizionali

Latte a colazione

PSICHE

26 Il tema del mese

Ecco le 5 molle del cambiamento

32 Il test

Quanto sei pronta per il nuovo?

36 Il consiglio di chi ce l'ha fatta

«Così ho smesso di compatirmi»



38 LO SPECIALE DI DICEMBRE

Ripulisci l'intestino
Vedrai che girovita!



50 SOTTO LALENTE

La strategia per non ingrassare durante le feste



ALIMENTAZIONE

56 La parola al nutrizionista

Blocca così fame (e chili) da stress

60 La scelta giusta

Zuppe pronte. La comodità che snellisce la vita

64 Il tuo alleato di dicembre

Con la maca aumenta la velocità con cui bruci i grassi

67 I piatti a confronto

I biscotti più buoni sono quelli che fanno dimagrire

72 Meglio bio

Mela cotogna: il frutto dimenticato

74 Le schede di Dimagrire

La differenza è nella farina

77 AGENDA BRUCIAGRASSI

La dieta del riso

BENESSERE

88 Il tuo fitness

Christmas gym

91 Dimagrire con lo sport

Potenzia i tuoi muscoli senza "muoverti"

92 Il rimedio cosmetico

Le resine contro i segni del tempo

LA TUA GUIDA PER *Dimagrire*

Ti regaliamo i se per dimagrire a di

SEGUI I NOSTRI SUGGERIMENTI ANCHE NEL MESE
PIÙ CRITICO PER CHI VUOLE RESTARE IN FORMA
POTRAI CONQUISTARE LA LINEA CHE DESIDERI

Fai scattare il cambiamento

Ecco le 5 mosse per dire
addio al sovrappeso

La trasformazione avviene
in un istante. Ecco allora come
preparare il terreno e rimuovere
gli ostacoli per far scattare
finalmente la molla
del cambiamento.

A pag. 26



Così il cenone non ti ingrassa

Basta adottare la giusta
strategia: eccola!

Il pranzo aziendale,
l'aperitivo, l'uscita con le
amiche, i cenoni: con i trucchi
giusti non prenderai
neppure un etto. Ti diciamo cosa
fare prima, durante e dopo ogni
pasto "a rischio".

A pag. 50



greti cembre

Fame da stress? La vinci a tavola

Scopri quali cibi scegliere contro l'appetito "nervoso"

Ansia e stress ti aumentano la fame? È normale. Ma la voglia di mangiare se ne va se metti nel piatto i nutrienti giusti. Servono minerali, aminoacidi e antiossidanti.
Il menu è pronto!

A pag. 56

Il tuo alleato è la maca

Per aumentare la velocità del tuo metabolismo

Avere un metabolismo attivo è un bel vantaggio perché si trasforma in fretta il cibo in energia. Ti aiuta la maca. Da questa radice si ottiene un integratore ideale per questo periodo dell'anno.

A pag. 64

Ripulisci l'intestino Perdi peso subito!

Elimina le tossine che si trasformano in grasso

C'è un modo per perdere peso senza bisogno di diete penalizzanti: depurare il proprio intestino. Segui il nostro programma: grazie a baobab e zinco in 7 giorni vedrai che risultati!

A pag. 38



di Raffaele Morelli

Fai emergere il tuo **vero** carattere



AMELIA HA SMESSO DI ESSERE DOLCE, REMISSIVA E OBEDIENTE COSÌ HA PERSO PESO. A MICHELE È SUCCESSO LO STESSO. COME È POSSIBILE? QUESTO ACCADE QUANDO NON SI CERCA PIÙ DI PIACERE AGLI ALTRI, MA SI TORNA SEMPLICEMENTE A ESSERE SE STESSI

Per dimagrire deve scattare qualcosa dentro: è inutile farlo tanto per farlo o perché si sono messe a dieta le amiche. Non si va verso la perdita di peso, ma ci si deve avvicinare a ciò che siamo per davvero, al nostro lato nascosto che tante abitudini hanno soffocato. Bisogna ritrovare il proprio carattere: quello che avevamo e che abbiamo perduto ingrasstando. Molte persone raccontano di essere cambiate, di non essere più quelle di un tempo. Magari il carattere, prima impulsivo, bizzarro, permaloso, diventa più mite, più tranquillo, più disponibile. E si comincia a ingrassare.

Più andiamo a genio agli altri, più diventiamo come ci vogliono e più ci allontaniamo dalla nostra energia dimagrante, che ciascuno possiede. L'anima si sente soffocata e si rifugia nel cibo. Occorre recu-

“
*Occorre recuperare
la propria vera natura.
Occorre rinascere*

”

perare il carattere perduto: per dimagrire, occorre rinascere. Molti riconoscono, a distanza di anni, di aver perso il loro carattere ribelle, vivace, magari perfino scontroso. Nel tempo sono diventate “brave persone”, che vanno d'accordo con tutti. Ma l'anima si riconosce nel carattere, presente fin dall'infanzia. Aggressivi, taciturni, insicuri, arroganti: dobbiamo seguire le nostre tendenze naturali. Altrimenti... ingrasiamo. Amelia è dimagrita 30 chili semplicemente passando dalla donna che «dove la metti stava, obbediente, dolce, accomodante con marito e figli», alla «prepotente, tiranna, donna che ero sempre stata da ragazza». Tirare fuori il proprio carattere è più dimagrante di qualsiasi dieta: ognuno ha le sue caratteristiche nascoste. Se le soffoca, accumula peso. Quando si dice che per dimagrire deve scattare una molla, bi-

sogna soprattutto intendere che va riscoperta la propria personalità. Solo allora le abitudini si possono vincere, senza sforzi e senza dieta. Sentite Michele. «Salve dottore! Ho 27 anni, quasi. Questo inverno pesavo circa 120 chili, poi tutto ad un tratto mi è scattata la famosa "molla" e a marzo ho iniziato la "dieta". L'ho virgolettata perché più che dieta è stato un cambio di abitudini alimentari e non! Mi sono limitato a mangiare bene e sano, senza badare troppo alle quantità o a pesare le cose! Oggi peso 89 chili, sono appena tornato dalle vacanze, ho mangiato

e bevuto tante schifezze in Grecia, e quando sono salito sulla bilancia avevo un po' di paura di aver ripreso qualche chilo! Ed invece ho perso altri 500 grammi! Non me lo spiegavo fino a che non ho letto il suo libro! Mi sono meravigliato un sacco mentre leggevo, poiché mi sono comportato esattamente come ha scritto lei, ancor prima di leggerlo! In ogni caso mi è stato d'aiuto! E ne approfittò per ringraziarla!». Più siamo vicini al nostro carattere, alla nostra personalità e più le abitudini acquisite se ne vanno. Michele non si è messo a dieta e, anche quando ha mangiato quelle che lui chiama "schifezze", è scattato qualcosa "dentro di lui", l'energia dimagrante che c'è in ognuno di noi. Quando scatta la molla, la voglia di dimagrire per davvero, scatta nel cervello una "forza" che ci inibisce la corsa al cibo. Magari mangiamo anche schifezze ma, senza che ce ne accorgiamo, stiamo attenti e non assorbiamo troppe calorie. Qualcosa dentro di noi, l'energia dimagrante, sa cambiare schemi e abitudini mentali e ci protegge dall'eccesso di cibo. La domanda è: io mi sento naturale? Sono a mio agio con me stessa? O cerco di piacere agli altri e di essere accettata a tutti i costi? Rispettare il proprio carattere e seguirlo è la via: anche se agli altri non piace. Come hanno fatto Amelia e Michele. ■



Raffaella

Molti raccontano
di non essere
più quelli di un tempo.
Da ribelli e impulsivi
a tranquilli e disponibili.
Così l'anima si sente
soffocata e si rifugia
nel cibo

Quando l'amore è soffocante... in

ALESSANDRA E PIETRO SI AMANO. MANGIANO, FANNO LA SPESA E CUCINANO. SEMPRE INSIEME. MA ADESSO LEI SI RITROVA CON QUALCHE CHILO DI TROPPO. PERCHÉ? È TROPPO "DOMESTICA" E STA PERDENDO LO SPIRITO D'AVVENTURA



Ho 37 anni e da sei mesi vivo una splendida relazione con Pietro che ha quattro anni meno di me. È stato un incontro travolgente che ha letteralmente cambiato la mia vita e ha portato una bella sferzata di energia. Eppure da qualche settimana qualcosa non va. Questa nuova dimensione di coppia oltre che la felicità ci sta regalando qualche chilo in più. Se prima prestavo grande attenzione a ciò che mangiavo, moderando uscite a cena e carboidrati, ora non ho freni. Con Pietro andiamo spesso al ristorante e con altrettanto piacere facciamo la spesa, cuciniamo e ci godiamo la casa. Intesa e passione funzionano alla grande, ma questo trasporto nei confronti della tavola mi sta preoccupando. Come faccio a non trasformarmi nella donna che mangia solo insalatine e dice no a tutto senza sembrare "grigia e triste" e mantenere invece viva la passione per il cibo, e per Pietro, senza però ingrassare?

Alessandra

Cara Alessandra, gli amori iniziano con una scintilla che unisce le anime e i corpi, e passione, eros e desiderio sono le basi di queste relazioni appena nate. Ed è qui che spesso si nasconde un pericolo: quello della fusione. Si sta così bene con l'altro che si ha paura di perderlo e allora si fa tutto insieme, la spesa, cucinare, godersi la casa, come dici tu. Si perde però di vista il fatto più importante, che "io e l'altro siamo due anime differenti". Se gli amori regalano qualche chilo in più è perché la coppia vive in una dimensione soffocante, abitudinaria e... da questo ci si può aspettare solo il peggio. "Facciamo tutto insieme, mangiamo insieme, cuciniamo insieme..." sono il preludio della sofferenza dell'amore e della fine del rapporto, perché gli amori si perpetuano nella discontinuità. Non siete due chef che devono passare tutto il tempo dedicandosi al cibo. Prova a pensarci, Alessandra... la donna che sta ingrassando è contenta? E non arriverà il giorno in cui colpevolizzerà l'altro perché sta perdendo il suo peso forma e la bellezza della linea cui prima teneva tanto? Gli incontri travolgenti arrivano a cambiarci la vita, non a soffocarci. E se ci fanno ingrassare è perché i partner hanno perso il proprio spazio

grassi

Se energia alimentare ed energia sessuale si fondono troppo appesantiscono la coppia come una zavorra



vitale. Per quella che è la mia esperienza, posso dirti che quelli che cominciano in questo modo portano diretti al sovrappeso e alla conseguente, e inevitabile, scontentezza. Quando si cucina e ci si gode troppo la casa muore lo spirito d'avventura, muore la libertà, muore la natura selvatica. Così si diventa animali domestici che puntualmente ingrassano. Non a caso quelli selvatici sono perennemente magri. ■



NATURAL
POINT

... BENESSERE INTESTINALE

Combinazione sinergica di erbe,
fibre naturali di psillio e vitamina C
per la salute del tuo intestino

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA



- DIGESTIONE LENTA E DIFFICILE
- GONFIORE ABBOMINALE
- FREQUENTE STANCHEZZA
E SENSAZIONE DI DEBOLEZZA
- INTESTINO PIGRO

Amicolon, è una combinazione sinergica di erbe, fibre naturali di Psillio e vitamina C. **Psillio**, ottima fonte di fibre, è una pianta che esercita un'azione emolliente e lenitiva sul sistema gastro-intestinale; **chiodi di garofano**, **zenzero** e **rabarbaro** sono alcune delle piante presenti nella formula che insieme facilitano le regolari funzioni intestinali, così da favorire la pulizia dell'intestino.



Confezione
da 100 caps
vegetali
Cod. Prodotto:
924870138



L'aggiunta di **vitamina C** completa il profilo del prodotto, contribuendo alla normale funzione del sistema immunitario.

Amicolon della Natural Point viene prodotto secondo elevati standard qualitativi, non contiene coloranti, dolcificanti.

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

Richiedi gratuitamente o scarica dal sito l'opuscolo informativo con il programma di pulizia intestinale.



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

Gli integratori non vanno intesi quali sostituti di una dieta variata, equilibrata, e di un sano stile di vita.

I grassi al mattino ti tengono in linea

SEMI OLEOSI, LATTE, SALMONE O UOVA: SE NEL TUO PRIMO PASTO PORTI IN TAVOLA LA GIUSTA QUOTA DI LIPIDI, POI TI SENTI PIÙ SAZIA E NON HAI BISOGNO DI CONTINUI SNACK

La colazione deve essere considerata un pasto a tutti gli effetti e dovrebbe contenere tutti i nutrienti necessari all'organismo nelle giuste proporzioni. Soprattutto, sottolineano diversi studi recenti, non deve mancare, nel primo pasto della giornata, una buona quantità di grassi.

Un corretto apporto di lipidi (semi oleosi, salmone o uova con il tuorlo) durante questo pasto, infatti, si associa a un minor introito di calorie durante il resto della giornata. In più si hanno più energie e si è più concentrati. Ad affermare i benefici di una giusta quota di grassi nel primo pasto della giornata sono diversi studi, tra i quali una ricerca giapponese, che ha monitorato i consumi alimentari di 235 uomini e donne e pubblicato i propri risultati sulla rivista scientifica *Appetite*. ■

All'inizio
della giornata
non si deve
temere
qualche caloria
in più



A MEZZOGIORNO

Scegli il pranzo in anticipo. Mangi meno!



Il tempismo è importante, anche quando si tratta di dieta; si sa quanto è importante ad esempio consumare i cibi giusti nei momenti adatti, riservando la maggior quota di carboidrati e grassi alla prima parte della giornata. Ma ci sono anche altri accorgimenti legati al fattore tempo: uno studio condotto dall'Università della Pennsylvania ha dimostrato ad esempio che chi si fa portare il cibo sul posto di lavoro, rischia di scegliere cibi più calorici se la scelta e l'acquisto viengono fatti appena prima del pranzo, quando la fame è all'apice; viceversa, ordinare il pasto con largo anticipo, già dalla mattina, consente di fare scelte alimentari più ragionate e meno ingrassanti.

CORPO TONICO

IL PINO MARITTIMO SOSTIENE LA MASSA MAGRA



Il pino marittimo francese è da tempo al centro di molti studi, poiché dalla sua corteccia si ottiene un estratto ricco di picnogenolo, una sostanza antiossidante che ha mostrato di possedere soprattutto proprietà vasoprotettive e antinfiammatorie e che è quindi impiegata in rimedi contro vene varicose, fragilità capillare ecc. Uno studio italiano, pubblicato su Minerva Ortopedica e Traumatologica, ha di recente dimostrato che il picnogenolo è utile anche per ridurre la perdita di massa muscolare, che ha tra le sue cause anche l'avanzare dell'età. La massa muscolare o massa magra è considerata un fattore importante per il peso forma: non solo essa è indice di maggiore tonicità dei tessuti,

ma è anche in grado di bruciare più calorie rispetto ai tessuti adiposi, e contribuisce perciò a mantenere efficiente il metabolismo.

Lo trovi sotto forma di integratore in compresse o capsule



NOTIZIE IN BREVE

Cervello più giovane negli over 50 in forma

Il sovrappeso avrebbe conseguenze negative sul cervello e in particolare sulla sostanza bianca, un tessuto deputato a collegare le varie aree dell'encefalo, mettendole in comunicazione tra loro, e che tende a ridursi con l'età. È questa la tesi di uno studio dell'Università di Cambridge. Gli scienziati hanno confrontato il cervello di diversi soggetti, magri o sovrappeso e di differenti età. Hanno scoperto che chi aveva superato la mezza età e aveva chili di troppo mostrava un volume della materia bianca paragonabile a persone di dieci anni più vecchie.



Le bacche del Lycium barbarum aiutano contro i picchi glicemici

Le bacche di goji, il frutto di una pianta himalayana, il Lycium barbarum, sono considerate un vero superfood, perché apportano elevate quantità di minerali, vitamine e antiossidanti. Ma questi frutti sarebbero anche preziosi contro iperglicemia e diabete, condizioni spesso associate a diete squilibrate. Lo sostiene una ricerca, apparsa su Medicinal Chemistry, che ha osservato gli effetti di una supplementazione con estratti di goji in 67 pazienti diabetici, durata 3 mesi. Al termine dello studio in tutti i pazienti si è osservata una riduzione della glicemia e di numerosi parametri associati al diabete.



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



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 o collegati al sito 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
• Carta di credito direttamente dal sito www.riza.it • Bonifico bancario iban: IT34A0521601617000000010302 (specificare la causale).

Il nuovo libro di Raffaele Morelli



- I bambini ci stanno educando e non lo sappiamo
- Dobbiamo insegnare la passione, non il sacrificio
- Ci sono cose che solo la mamma può fare
- È bene che i bambini dicano le bugie
- Il genitore peggiore è quello che vuole essere perfetto

“
Educare è prima di tutto stare con i propri figli senza nessun retropensiero. Vale a dire senza un fine, senza il progetto di migliorarli. “Migliorarli” significa sempre omologarli al pensiero convenzionale e mettere a rischio la loro unicità.
Questo libro non propone modelli educativi da perseguire, che diventano vecchi subito dopo essere stati annunciati. Capovolge l’idea di educazione: non più centrata su obiettivi da raggiungere, su compiti e punizioni, ma sul talento, su cosa caratterizza i nostri piccoli.
La stella polare dell’educazione è chiedersi che cosa li rende unici...”

99
**In libreria
dall'8
novembre**

VUOI PERDERE PESO? SIAMO AL TUO FIANCO

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



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

Questo mese parliamo di...

- Bevo poco e con il freddo ancora meno. Consigli? P. **18**
- Ho eliminato pasta e riso ma non perdo peso. Mi aiuti... P. **19**
- Troppe proteine creano problemi al mio intestino? P. **20**
- Ho davvero provato di tutto, ma la mia cellulite resiste! P. **21**
- La mia colazione è "al latte": qual è la quantità corretta? P. **22**

ABITUDINI CRITICHE

Bevo poco e con il freddo ancora meno. Consigli?



Risponde
il dottor

**Gabriele
Guerini Rocco**

medico, esperto
di medicina naturale.

Scrivi a:
dimagrire@riza.it

“

Gentile dottore,

ho letto che bere acqua aiuta il dimagrimento. Devo ammettere che abitualmente non bevo molto e con il freddo ancora meno: solo durante i pasti, un bicchiere e poi durante il resto della giornata praticamente me ne dimentico. Mi impegno a mangiare bene e sano, ho bandito dolci, grassi e fritti ma per dimagrire è così essenziale bere molto? Lei cosa ne pensa? C'è un'acqua più adatta di altre? La ringrazio molto

Alice

L'acqua è fondamentale per la vita cellulare e per la regolazione del metabolismo e del peso. Alcuni studi hanno evidenziato che il consumo di acqua può aumentare il dispendio di calorie e stimolare la perdita di peso. In questo caso si parla di termogenesi indotta dall'acqua, cioè il dispendio energetico causato dall'ingestione di liquidi. Sono però necessari altri studi più approfonditi per confermare questi

dati. Nei soggetti come te che bevono poco, quindi, la correzione dell'apporto di acqua potrebbe avere diversi benefici, come il miglioramento del metabolismo e la depurazione dell'organismo, con una sensazione di maggiore leggerezza, effetti che si potrebbero apprezzare dopo circa un mese di adeguato apporto idrico. Il momento migliore per bere acqua è prima dei pasti o almeno due ore dopo, per non interferire con la digestione.



Sì a brodo e tisane

Così raggiungi il litro e mezzo

In genere si consiglia di bere almeno un litro e mezzo d'acqua al giorno. Se opti per l'acqua in bottiglia, scegli un'acqua oligominerale: è ideale da bere quotidianamente, ha azione diuretica e contiene poco sodio. Utile anche con minerali come il magnesio. Ma per raggiungere il litro e mezzo consigliato ci sono anche le tisane o il tè verde, termogenico. Anche un primo piatto con del brodo ti consente di "bere": una tazza sono 250 ml e in più ti rimineralizza.

DIETE TROPPO RIGIDE

Ho eliminato pasta e riso ma non perdo peso. Mi aiuti...



Risponde il professor

Emilio Minelli

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

Scrivi a:
dimagrire@riza.it

“

*Buongiorno,
ho seguito una dieta ferrea per sei mesi, con ottimi risultati. Il problema è che ora il peso è bloccato e non so perché! Ho ancora 3 kg da perdere per raggiungere l'obiettivo che mi ero prefissata ma è da oltre un mese che non scendo più di un etto. Ho provato a eliminare completamente pasta e riso (già nella dieta erano previsti in pochi pasti, in realtà) ma il dimagrimento non si è "riattivato", come invece speravo. Sono demoralizzata per il peso bloccato e ho il terrore di mandare all'aria tutta la fatica degli ultimi sei mesi. Aiuto!*

Greta



Le diete si concentrano su pochi aspetti, in genere carico calorico e dispendio energetico, ma il nostro peso è in realtà regolato da quasi 200 fattori diversi: il quadro è decisamente complesso! Il punto è che le cellule del tessuto adiposo sono dei termometri metabolici: se si riempiono aumentano il consumo di grassi, invece se si svuotano (come accade in una dieta molto restrittiva) bloccano il metabolismo. Per questo non si dimagrisce più.

Niente scelte drastiche

Per prima cosa bisognerebbe dimagrire il più lentamente possibile, dando al corpo il messaggio che non sta succedendo nulla e che non c'è bisogno di attivare i meccanismi di risparmio energetico che rallentano il metabolismo. Cambiare radicalmente l'alimentazione fa perdere rapidamente peso, ma a spese del tessuto muscolare. Il risultato è che dopo qualche mese la massa magra è diminuita ma la pancia è sempre lì.

Il trucco

Una "ricarica" di carboidrati ogni 3 giorni: così dimagrisci

Purtroppo l'idea di eliminare i carboidrati è un errore, peraltro comune. Così si perdonano glicogeno e acqua e si entra in una situazione di "pace insulinica" che evita l'accumulo di grassi negli adipociti. Tuttavia più le cellule del fegato sono ricche di glicogeno, più comunicano al cervello di tenere alto il metabolismo. Se il glicogeno scarseggia, lo rallentano. Prova allora a fare delle "ricariche" di carboidrati: inseriscine una porzione (circa 70-80 g di pasta o riso) ogni 3-4 giorni. Questa variazione permette all'organismo di non perdere l'affinità col glucosio e di preservare la leptina, una adipochina che mantiene attivo appunto il metabolismo.

COLON IRRITABILE

Troppe proteine creano problemi al mio intestino?



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



Buongiorno dottoressa,

ho 28 anni, sono alta 1,65 e peso 61 kg. Stavo considerando l'idea di seguire una dieta iperproteica ma, dopo aver letto alcuni forum online, ho alcuni dubbi sulla sua efficacia. Inoltre soffro di colon irritabile e non vorrei che una dieta del genere peggiorasse il mio problema. Lei cosa ne pensa?

Marzia

In effetti una dieta iperproteica non è una buona scelta. Consente sì un dimagrimento veloce, ma perché si perde principalmente acqua, non grasso: una volta terminata, infatti, si riprendono i chili persi. Inoltre la digestione di così tante proteine comporta un lavoro molto pesante per l'apparato gastrointestinale, e in maniera particolare per chi soffre di colon irritabile. Anche l'attività di fegato e reni è maggiore, perché questi organi devono smaltire i composti azotati che derivano dalla metabolizzazione delle proteine.

Sono "cibo" per i batteri nocivi

Un simile regime alimentare, poi, è carente di vitamine, minerali e fibre e può quindi causare stitichezza e spessatezza. Inoltre le proteine sono un ottimo substrato per i batteri nocivi, che metabolizzandole provocano gonfiore addominale, fermentazioni elevate e spesso anche cefalea.



L'antidoto naturale

Con un pizzico di argilla verde proteggi l'apparato digerente

Se vuoi comunque adottare un regime alimentare con una maggior quota proteica, non farlo per più di 15 giorni consecutivi e ricordati di bere moltissimo. Puoi attenuare gli effetti negativi a livello gastrointestinale bevendo, dopo i pasti, un bicchiere d'acqua a cui aggiungere mezzo cucchiaino di argilla verde ventilata, disintossicante.

RITENZIONE IDRICA

Ho davvero provato di tutto, ma la mia cellulite resiste!



**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

“

Gentile dottoressa,

ho 36 anni e sono soddisfatta del mio corpo, se non fosse per un marcato e persistente problema di ritenzione idrica e cellulite che mi porto dietro da anni. La cellulite è concentrata su tutte le gambe, ma soprattutto le cosce, e mi sembra che a volte si accentui quando ho il ciclo. Sto correggendo la dieta e cerco di fare attività fisica. Persisto... ma intanto può consigliarmi un rimedio che possa aiutarmi a risolvere o alleviare il problema? Grazie

Viola

Cara Viola, la ritenzione idrica è la tendenza ad accumulare liquidi in eccesso tra le cellule, mentre la cellulite è un'alterazione dei tessuti sottocutanei che a volte diventa visibile in superficie con la classica pelle "a buccia d'arancia". Molto spesso i due fenomeni coesistono. Attività fisica e corretta ali-

mentazione sono presupposti fondamentali per migliorare la situazione, ma ci sono alcuni rimedi che possono aiutarti. Un prodotto fitoterapico utile è la **linfa di betulla** 1 DH: se ne prendono 20 gocce in un bicchiere d'acqua al mattino prima di colazione, per venti giorni. Assicurati di non essere allergica ai principi attivi.



L'aiuto in più

Granuli di Graphites se peggiori con il ciclo

Graphites è un rimedio omeopatico che si ricava dalla successiva diluizione della grafite, il minerale che compone le mine delle matite. È questa la soluzione più indicata quando ritenzione idrica e cellulite sono localizzate soprattutto a cosce e ginocchia. È inoltre utile anche quando, come nel tuo caso, si verifica un peggioramento del problema prima del ciclo mestruale, ma anche un notevole miglioramento con il movimento. Prendi il rimedio alla 9 CH, dieci granuli una volta a settimana.

AL MATTINO

La mia colazione è “al latte”: qual è la quantità corretta?



**Risponde
la dottoressa**

Laura Onorato

farmacista e nutrizionista biologa.

Puoi contattarla presso:

Centro Riza di Dimagrimento
Olistico Milano - tel. 02-5820793

dimagrire@riza.it



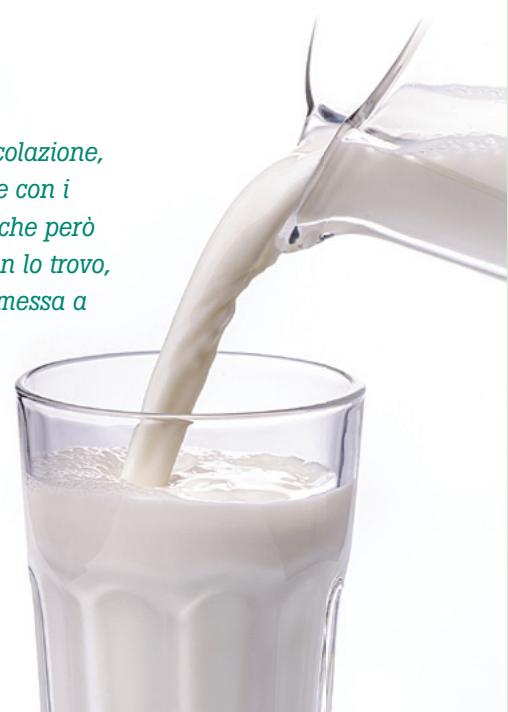
*Buongiorno,
sono abituata a bere, a colazione,
una tazza grande di latte con i
cereali. Di solito uso quello di mandorla, che però
so essere ricco di zuccheri, oppure, se non lo trovo,
quello di mucca intero. Mi sono da poco messa a
dieta, però, e quindi vorrei sapere se c'è
qualche tipo di latte che può essere
più indicato per tenere il peso
sotto controllo e qual è la quantità
corretta per non accumulare chili
già a colazione.*

Ludovica

Se non si soffre di intolleranze, non c'è alcuna controindicazione a inserire il latte a colazione, nell'ambito di una dieta ipocalorica finalizzata al dimagrimento. Parlando di latte vaccino, la scelta migliore è quello intero. Contiene più grassi è vero, ma ammontano a circa il 3%, una quantità comunque accettabile in una dieta. Il vantaggio è che apporta meno zuccheri: il latte intero ha un potere saziente maggiore rispetto al parzialmente scremato e allo scremato e non fa alzare la glicemia.

L'ideale sono 150 ml

Il latte vaccino va dunque bene, ma la quantità, effettivamente, può fare la differenza. L'ideale è berne circa 150 ml, corrispondenti a un bicchiere, non una tazza quindi. Al latte vaccino alterna poi quello vegetale: fai colazione per due giorni con l'uno e due giorni con un latte di origine vegetale: grazie alla varietà eviti ogni sensibilizzazione.



Le varianti veg

Preferisci soia e avena, sono i meno calorici

Il vantaggio del latte di origine vegetale è l'assenza di caseina, lattosio e grassi. Tra le tante varietà in commercio, quello di soia è il meno calorico (circa 45-50 kcal per 150 ml), seguono quello di avena (dalle 50 alle 60 kcal) e quelli di riso e mandorle (dalle 70 alle 85 kcal). Alternali tra loro, variando spesso. L'unica cosa a cui devi prestare attenzione è l'etichetta: evita le bevande a cui sono stati aggiunti dolcificanti, aroma di vaniglia o zuccheri, visto che questi tipi di latte ne contengono già molti naturalmente.

THYNNER

più magre con la cronobiologia

due compresse tipo **A** prima di pranzo e due compresse tipo **B** prima di coricarsi



► EFFETTO TERMOGENICO

Chetone di Lampone, Arancio Amaro

► METABOLISMO DEI CARBOIDRATI

Mango, Cannella

► METABOLISMO LIPIDICO

Gymnema, Garcinia Cambogia, L-Carnitina

► CONTROLLO DEGLI ZUCCHERI

Cromo picolinato, Acido alfa lipoico

► CONTROLLO DEL SENSO DI FAME

Garcinia Cambogia

► STRESS E RIPOSO NOTTURNO

Tiglio

In Parafarmacia, Erboristeria, Farmacia

www.arfree.it



Controlla l'assorbimento di zuccheri
e grassi. Effetto termogenico



Blocca l'assimilazione
Migliora la qualità del sonno



Minsan: 970990622 - Integratore alimentare 50 tav tipo A + 50 tav tipo B
AR FREE INTEGRATORI Dr. Righetti Via A. Crespellani, 24 Modena (MO) - tel. 059 271406

seguici su facebook:
AR Free Integratori

Avvertenze. Per la presenza dell'Arancio amaro si consiglia l'uso del prodotto in gravidanza, durante l'allattamento e al di sotto dei 12 anni. Consultare il medico prima dell'uso se le condizioni cardiovascolari non sono nella norma. Il prodotto non sostituisce una dieta variata. Deve essere impiegato nell'ambito di una dieta ipocalorica adeguata seguendo uno stile di vita sano con un buon livello di attività fisica. Se la dieta viene seguita per periodi prolungati, superiori alle tre settimane, si consiglia di sentire il parere del medico.

I LIBRI DI RIZA IN EDICOLA QUESTO MESE

COSÌ SCIOLGI I GRASSI SUBITO



In questo libro tutte le strategie efficaci per ritrovare il peso forma grazie ai rimedi naturali, ai consigli alimentari e ai menu quotidiani che consentono di trasformare il cibo in energia, favorendo il dimagrimento.

In edicola con Dimagrire e da solo dal 19 novembre 2016

PER DISINTOSSICARSI E SGONFIARSI



Eliminare il glutine è fondamentale per i celiaci ma è utile, per un periodo limitato, anche a chi non soffre di intolleranza, perché disinflamma l'intestino e contribuisce anche a perdere peso.

In edicola con Dimagrire e da solo dal 19 novembre 2016

LE CURE AL FEMMINILE CON LE ESSENZE



Le donne hanno un olfatto molto sensibile e gli oli essenziali hanno su di loro un effetto maggiore; in questo libro i rimedi dell'aromoterapia adatti per i disturbi femminili più comuni.

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

TUTTI I BENEFICI DELLA FRUTTA A GUSCIO



Noci, mandorle, nocciole, anacardi, pinoli, pistacchi e arachidi contengono sostanze utili alla salute: proteggono il cuore, riducono il colesterolo, rinforzano le ossa e regolano l'intestino.

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

LE CAUSE PROFONDE DEI DISTURBI DIGESTIVI



La gastrite, l'ulcera e il reflusso possono essere legati alla psiche: il nostro corpo ci segnala che non riesce a "digerire" una persona o una situazione, oppure che "brucia" per colpa dello stress.

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

IMMAGINI E PAROLE CHE TI CURANO



Una raccolta di pensieri e immagini che risvegliano dentro di noi il saperre innato in grado di curarci e donarci la felicità. È una forza segreta che può cambiare la vita, ma che offuschiamo con i giudizi e ragionamenti.

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

SCEGLI IL TIPO DI LATTE PIÙ ADATTO A TE



Il latte vaccino contiene sostanze preziose, ma può dare intolleranze; ecco come usarlo nel modo migliore e come alternarlo con i latti vegetali più salutari: d'avena, di soia, di mandorle e molti altri...

In edicola da solo e con Alimentazione Naturale dal 3 dicembre 2016

INGREDIENTI NATURALI PER PERDERE PESO



Il libro suggerisce molte ricette ipocaloriche e snellette, realizzate con ingredienti sani e ricchi di nutrienti indispensabili al corpo, consigliati dalle più recenti tendenze della cucina naturale.

In edicola da solo dal 29 novembre 2016

COME STARE BENE OGNI GIORNO DELL'ANNO



Un'agenda davvero "speciale", che ti propone numerosi consigli di salute, di benessere e di bellezza, utili per poter vivere al meglio tutte le giornate del nuovo anno.

In edicola con Curarsi Mangiando da solo dal 29 novembre 2016

RIZA

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

[PSICHE]

Pensa magro

**La forza
per cambiare**
è dentro di te:
coltivala così

Ogni trasformazione profonda
e quindi anche la perdita di peso
parte inevitabilmente da te
e dall'accettazione
di quello che sei

P. 26 >



IL TEST

Quanto sei pronta
per il nuovo? pag. 32

IL CONSIGLIO DI CHI CE L'HA FATTA

«Così ho smesso
di compatirmi»
a pag. 36

Ecco le 5 molle del cambiame

TUTTO CIÒ CHE È VIVO CAMBIA, SI EVOLVE, MUTA.
È UN PROCESSO NATURALE. BASTA... NON OPPORSI!

«Provavo a perdere peso da anni, ho fatto le solite diete di tutti i tipi, ma alla fine non cambia mai niente». Chi ci segue lo sa: nessun dimagrimento è possibile se non si parte dagli aspetti psicologici ed emotivi. Il controllo degli alimenti, lo stile di vita, lo sport: tutte cose importanti, ma che solo un atteggiamento mentale giusto e un buon rapporto con il proprio mondo interno rende percorribili. Altrimenti i fallimenti sono dietro l'angolo. Con il loro corollario: un fallimento chiama il successivo perché indebolisce l'autostima. Ma attenzione: partire dalla psiche non vuol dire "pensa positivo, ripeti a te stesso che puoi farcela, fai crescere le tue motivazioni, sconfiggi ciò che ti rende fragile". Non ci sentirete mai dire niente del genere e per un buon motivo: è falso. Partire dalla psiche vuol dire portare l'attenzione sul mondo interno: emozioni, istinti, paure, sogni. Un mondo misterioso, notturno, sconosciuto.

E, più in profondità ancora, su ciò che ci rende unici, quel modo personale di essere nel mondo. Vuol dire centrarsi su di sé, abbandonando la superficie, i modelli di perfezione, l'ansia di somigliare a qualcuno. Perché solo quando il mondo interno è in equilibrio tutto diventa facile e naturale. Anche cambiare.

Per trasformare ciò che non ti piace devi portare l'attenzione sul tuo ricco e misterioso mondo interiore, abbandonando tutto ciò che è superficie e apparenza.



nto



1 Tu, al centro Le soluzioni non sono là fuori

LA DIPENDENZA DAL CIBO È IL RISULTATO DI UN ATTEGGIAMENTO MENTALE: SEI LONTANA DA TE STESSA E PENSI CHE LA FELICITÀ ARRIVI DALL'ESTERNO

Smetti di pensare che il cambiamento che cerchi arrivi da fuori: da una nuova dieta, da una relazione d'amore, da un altro lavoro... Se fai così ti metti in una posizione di dipendenza e finirai per scegliere diete sempre più punitive e controproducenti, per trovare uomini egoisti e dominanti, per restare bloccata dentro lavori in cui accetti di tutto in vista di un obiettivo futuro del tutto fumoso. Il nostro destino non è casuale e certe sfortunate ce le andiamo a cercare. Dipende dall'atteggiamento mentale: se sei tutta proiettata verso l'esterno è come se pensassi che da sola non conti niente e non ce la puoi fare. E ti aspetterai che qualcosa faccia il miracolo di renderti felice. In questa disposizione d'animo però non attiri eventi o persone che esaltano la tua unicità, la tua autonomia, la tua forza. Al contrario: diventi la preda perfetta per chi cerca qualcuno di cui approfittarsi, che sia un partner disattento o una pubblicità che manipola la tua coscienza, facendoti credere che ti serve assolutamente una pillola miracolosa. E dopo questa te ne servirà un'altra. Intanto avrai perso il tuo istinto alimentare e sarai sempre più esposta all'effetto yo-yo. Così come una storia sentimentale deludente dopo l'altra fa male all'autostima e predispone a nuove delusioni, perché ti induce a pensare: «È perché sono io che non merito di meglio!».

Il consiglio

Segui la logica dei piccoli passi

Devi cambiare atteggiamento perché soltanto tu puoi trasformare le cose che non ti piacciono. Devi soltanto avere fiducia nella tua possibilità di agire. Non darti obiettivi estremi. All'inizio sono sempre piccoli passi, ma sei tu a doverli fare. Inizia subito.



2 Il corpo è la tua casa

Non trattarti con disprezzo o come un oggetto da buttare

OSSERVARE, SENTIRE, PERCEPIRE IL PROPRIO FISICO: QUANDO INGRASSI DIVENTA UN TABÙ. MA È LA STRADA PER COSTRUIRE "LA TUA" BELLEZZA

Smetti di considerare il tuo corpo come qualcosa di periferico a vantaggio della mente. Finirai per trattarlo come una macchina da rendere efficiente con esercizi fisici estremi cui ti sottoponi nei momenti di esaltazione, per poi abbandonare tutto quando l'umore cala, sentendoti umiliata lì dove sei, sdraiata sul divano. Oppure lo tratterai come un intralcio fastidioso, qualcosa da considerare con indifferenza,

da percepire e sentire il meno possibile. È naturale cadere in questo atteggiamento: di fronte a modelli di bellezza irraggiungibile guardarsi allo specchio con i propri chili di troppo e pensare: «Che orrore, non ce la farò mai!» è istintivo. La fase successiva però è rifiutarsi del tutto di guardare lo specchio, pensando al proprio corpo come a un'ingombrante e oscura presenza da nascondere alla propria vista e a quella degli altri, magari con vestiti sformati che ti fanno assomigliare a un sacco. Il corpo non deve più essere qualcosa da temere, di cui vergognarsi o da punire usandolo come pattumiera di tutti gli eccessi alimentari dettati dallo sconforto!



Le tecniche

Affina i cinque sensi

Osservare Prendi l'abitudine di guardarti allo specchio: magari in una situazione calda come il bagno con la vasca piena e i vapori, profumi e luci soffuse. Osserva il tuo corpo con curiosità, esploralo senza giudicarlo. Accarezzalo senza vergogna. È tuo, sei tu.

Percepire Vista, tatto, gusto, olfatto, udito: hai cinque sensi che sono una fonte continua e interminabile di piaceri. Dedicati con più attenzione a loro, nutrili, permetti loro di esprimersi. I profumi preferiti, la musica che adori, i gusti che ti stuzzicano: non proibirti niente. Ma fai tutto con grande lentezza: assapora con calma, affina la percezione. È il modo migliore per trattare il corpo come un tempio e smettere di usarlo male.

3

Ascolta le emozioni



Sono loro il tuo tesoro più prezioso. E lo sono tutte, comprese quelle che ti fanno star male

Non c'è bontà senza cattiveria, generosità senza invidia, calore senza freddezza. Quando inizi a ospitarle tutte senza giudicarle diventi completa e cresce la fiducia in te stessa

Un grande errore di chi ingrassa è sottovalutare le emozioni, trattandole come qualcosa di secondario e dando invece grande importanza alle convinzioni e ai giudizi. È un atteggiamento tipico anche se si presenta in due modi opposti: o una prevalenza del lato intellettuale, soprattutto del giudizio morale, e allora avremo la persona generosa, buona, sempre gioviale, che si fa in quattro per gli altri e vuole che tutti

vadano d'accordo. Oppure una continua e teatrale recita di emozioni intense e di una passionalità apparente, che nascondono una freddezza inconscia che la persona teme e vuole nascondere, soprattutto a se stessa. Ma le emozioni hanno due caratteristiche: non sono mai permanenti, e non sono mai unilaterali. Questo significa che non può esserci bontà senza cattiveria, generosità senza invidia, amore senza gelosia, calore umano senza indifferenza, passionalità senza freddezza. Non si può essere sempre felici, senza aver soffocato da qualche parte ciò che invece ci rende tristi. Un eccesso continuo di emozioni "buone" significa dunque che quelle "cattive" sono represse, ma non scomparse. E per sfogarsi, purtroppo, troveranno altri canali: ad esempio il cibo.



Accogli senza giudizio

Spegni l'intelletto

Mettere da parte le emozioni o selezionarle in base a convinzioni o giudizi che vengono dall'intelletto è controproducente. Accogli le emozioni che provi, osservale, non giudicare.

Prendi solo atto della loro presenza.

4

Non sforzarti

Non serve far fatica: tutto può cambiare in un istante

LA DISCIPLINA, LE RESTRIZIONI CHE TI IMPONI SEGUENDO MODELLI DI PERFEZIONE, NON FANNO ALTRO CHE LIMITARE LA TUA AUTOSTIMA

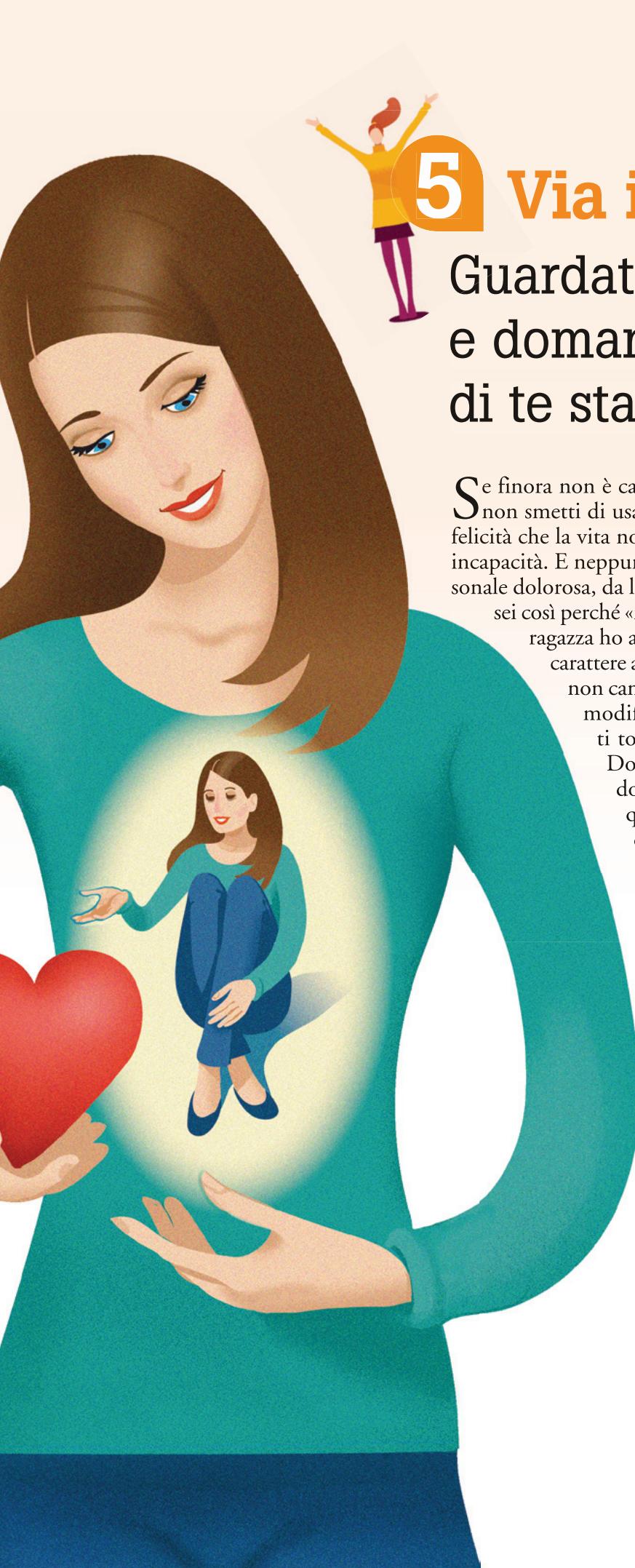
Non è vero che un cambiamento radicale abbia bisogno di tanto tempo, di tanti sforzi, di una grande disciplina. Non è vero che si debba correggere il carattere e per farlo occorra lavorare a lungo su di sé. Questo è proprio il modo per non cambiare mai, per ricadere negli stessi errori. Volversi a correre infatti è un compito interminabile perché i modelli di perfezione cui vorremmo somigliare sono sempre irraggiungibili: la perfezione non esiste nella realtà, inseguiremmo una fantasia infantile. Quanto al "lavorare su di sé", già pensarla significa partire dall'assunto che si è sbagliati, mancati di qualcosa, costituzionalmente inadatti. Non è così: hai già tutto quello che ti serve per essere felice. La vita ti presenta solo "i tuoi" problemi, "i tuoi"

ostacoli, quelli che ti servono per evolverti, per crescere. Gli altri non ti riguardano. Lavorare su di sé quindi vuol dire solo produrre disistima. Per cambiare, invece, basta un istante, quello della decisione. Un atto in cui corpo, emozioni e volontà si allineano in una sola direzione. Allora è efficace. Immagina il cambiamento come un seme, messo nella terra. Continuare a lavorare la terra, smuoverla, ararla, avrà come unico risultato quello di far morire il seme, non di farlo germinare. C'è solo bisogno di "cullare" questo desiderio di cambiamento, di tenerlo al caldo e nutrirlo con le immagini che lo fanno crescere.

21 giorni per una nuova abitudine?

Un mito da sfatare: non vale per tutti

Ventuno giorni: questo sarebbe, secondo qualche scuola psicologica, il tempo per adottare una nuova abitudine. Un mito da sfatare, per diverse ragioni. «Innanzitutto - spiega il dottor Vittorio Caprioglio, medico psicoterapeuta - perché il cambiamento avviene fuori dal tempo, al limite il tempo serve per consolidare una scelta. È come un concetto: è nell'istante che accade. Va poi aggiunto che affermare che in 21 giorni si acquisisce una nuova abitudine non tiene conto dell'individualità e dell'unicità di ciascuno. È possibile che ci siano persone a cui bastano 10 giorni, altri a cui ne serviranno 30. Se il cambiamento è il seme che gettiamo nella terra, allora per vederlo germogliare dovremmo considerare la natura del terreno e le condizioni meteorologiche. Così i tempi, è evidente, potranno essere differenti».



5

Via i falsi alibi

Guardati con sincerità e domandati quali parti di te stai gratificando

Se finora non è cambiato niente, se continui a ingrassare, se non smetti di usare il cibo come sostitutivo inconscio della felicità che la vita non ti dà, non dipende né da sfortuna né da incapacità. E neppure da un destino avverso, da una storia personale dolorosa, da limiti o difetti del carattere. Non è vero che sei così perché «mio papà mi ha abbandonato da piccola; da ragazza ho avuto tante delusioni; non ho mai avuto un carattere abbastanza forte». Niente di tutto questo. Se non cambi è perché non lo vuoi, o meglio non vuoi modificare una situazione che, se da una parte ti toglie molto, dall'altra ti concede qualcosa. Dove stai è sempre dove vuoi stare o almeno dove una parte di te preferisce stare, perché lì quella parte trova una sua gratificazione secondaria. Preferisci accontentarla piuttosto che perdere questo equilibrio, anche se ti fa vivere al 30%. Cambiare significa guardarti con sincerità e riconoscere tutti gli alibi e le giustificazioni che metti in campo, ma anche tutti i motivi “veri” che li producono e ti trattengono lì. Significa diventare consapevoli di quali parti di te stai gratificando e stai consolando e di quali, per farlo, devi censurare, sottovalutare, disattivare.

Anche il grasso, che tanto detesti, è lì perché sta svolgendo un compito, ha un ruolo nella tua vita: solo se comprendi qual è puoi liberartene una volta per tutte

Quanto sei pronta per il nuovo?

L'OCCASIONE DI CAMBIARE ARRIVA SU UN PIATTO D'ARGENTO:
SCOPRI SE HAI IL CORAGGIO DI COGLIERLA O SE SEI ESITANTE

Spesso fantastichiamo di avere una nuova vita, di dare un taglio drastico alle vecchie abitudini, di adottare un look che rivoluzioni radicalmente il modo in cui ci vediamo. Poi però, al dunque... facciamo fatica persino a cambiare marca di detergente. I cambiamenti fanno paura perché, al di là del mutamento in sé, danno uno scossone a un congegno ben oliato di gesti, pensieri, scelte con cui ci identifichiamo. Dietro ogni cosa che non riusciamo a cambiare c'è la paura di mettersi in gioco, di scoprire aspetti di noi inediti, di perde-

re quel che abbiamo, di sbagliare. E questo vale anche per il sovrappeso ostinato. Se impostiamo la nostra vita sul mantenimento, non dobbiamo meravigliarci se nonostante diete e rinunce l'ago della bilancia rimane inchiodato. Le novità stimolano il metabolismo mentale e fisico più delle rinunce. E tu come ti rapporti al nuovo? Considera che anche dimagrire è un cambiamento e che, se non sei allenato, boicoterai anche questa trasformazione. Rispondi alle domande del test e scopri se sei pronta a cambiare peso, testa e, perché no, anche vita...

1 Una trasferta di lavoro in Australia

- A. Non se ne parla proprio
- B. Un'occasione da prendere al volo
- C. Se fosse meno lontano forse...



2 Il tuo compagno fa un drastico cambio di look

- A. Ti sembra un estraneo
- B. È divertente
- C. Fai fatica ad abituarti



3 Tuo figlio, 14 anni, si è fidanzato

- A. Ma se è ancora un bambino
- B. Sta davvero crescendo!
- C. Ora sì che cominciano i problemi



4 Il tuo dentista va in pensione

- A. Approfitti per fare tutto quello che puoi
- B. Ne troverai un altro bravo
- C. Ti fai indicare da lui un collega affidabile



5 Vanno di moda dei pantaloni estrosi

- A. Tu porterai i soliti, ti trovi comoda così
- B. Li porti solo se ti piacciono
- C. Sulle altre stanno bene ma su di te...



6 Quando cambia il tempo

- A. Sono dolori
- B. Ti adatti
- C. Cambi umore



Il profilo che ti corrisponde è quello



Le novità
stimolano il metabolismo
sia fisico che mentale:
funzionano più delle diete
per farti perdere peso.
Ma bisogna saperle
accogliere

7 Il tuo telefonino fa i capricci

- A. Lo fai riparare... finché si può
- B. Valuti di prenderne uno nuovo
- C. Ne prenderai un altro molto simile



9 Quando sei all'estero

- A. Hai una gran nostalgia di casa
- B. Impari molte cose
- C. Ti senti un altro



8 Se avessi a disposizione la macchina del tempo

- A. Torneresti nel passato
- B. Esploreresti il futuro
- C. Non sapresti che fartene



10 Un amico ti manda una foto di quando eravate giovani

- A. Accidenti che nostalgia
- B. Ti fai tenerezza
- C. Che tristezza invecchiare!



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

Lasciati sorprendere e la noia se ne andrà

Disinneschi così la più pericolosa nemica della linea



MAGGIORANZA
di
A

Le novità sono un piccolo trauma, per questo le eviti

Tu e il nuovo: meglio la noia che avvertire lo smarrimento che qualunque novità, sia pur piacevole, ti procura. Per te la routine è un nido caldo, è così bello inserire il pilota automatico e lasciarsi portare dalle abitudini, dalle certezze, dalle cose che non riservano sorprese. Così di fronte al cambiamento ti tiri indietro, e quando non puoi soffri e rimpangi il vecchio assetto.

La tua forma fisica: certo che ti piacerebbe dimagrire, ma la sola idea di una dieta ti sembra uno scombussolamento troppo grande. Così ti dici che basta autoregolamentarti ma, ahimè, le cattive abitudini di sempre hanno la meglio. E finisci per mangiare troppo e ingrassare.

Che cosa ti aiuta: andare per gradi. Inizia introducendo cibi diversi. Per una settimana segna tutto quel che mangi. Poi apporta qualche cambiamento, sostituendo qualcosa che compare troppo di frequente nei tuoi menu. Portare in tavola cibi diversi può essere il primo passo verso nuove esplorazioni anche altrove.

MAGGIORANZA
di
B

Cambiare per te è vitale, non puoi farne a meno

Tu e il nuovo: tutto ciò che si ripete uguale a se stesso ti annoia e ti esaspera, perciò ti viene naturale esplorare, sperimentare, provare, assaggiare, insomma andare alla ricerca di nuovi stimoli che, a loro volta, aprono la porta ad altre curiosità da soddisfare. Cambiare per te vuol dire conoscere, espandersi, migliorare e crescere.

La tua forma fisica: le tue variazioni di peso in genere sono significative reazioni a qualcosa che non funziona e che, senza aspettare troppo, modifichi. A tavola segui un'alimentazione variata, ti diverti a sperimentare nuove ricette, sei aperta alla cucina etnica e ai cibi insoliti.

Il tuo segreto dimagrante: è la curiosità che ti mantiene in forma. Così fai chilometri per visitare un paesino, ti ingegni per inventare variazioni al menu abituale, guardi anche le solite cose con l'occhio dell'esploratore. Il tuo cervello, vivace, stimolato, curioso, è anche il motore del tuo metabolismo attivo!

MAGGIORANZA
di
C

Fantastichi di trasformazioni, ma al dunque vince la paura

Tu e il nuovo: ti attrae tanto quanto ti fa paura. Intuisci che a spingerti verso il cambiamento è uno spiritello libero che tieni al guinzaglio, perché temi possa portarti lontano. Ti limiti a fantasticare un'altra vita, un'altra te stessa. Ma appena un'occasione si presenta fai marcia indietro: non ti senti pronta.

La tua forma fisica: sei sempre in lotta con il tuo corpo ma quando si tratta di agire concretamente cerchi più ostacoli che strategie per farcela. La tua volontà ambivalente ha

bisogno di risultati immediati per andare avanti e quando non arrivano getti la spugna... Anche a tavola sei timorosa e diffidente.

Che cosa ti aiuta: osare senza farti domande. Prova con coraggio una piccola novità al giorno, asseconda curiosità e attrazione senza "se" e senza "ma". Per abituarti a ciò che è diverso cerca di cambiare giro di amici, frequentando anche gente diversa da te per gusti e interessi. Viaggiare può rivelarsi l'antidoto anche ai tuoi chili di troppo.



Integratori Alimentari*



SENZA GLUTINE



IT BIO 007
agricoltura Perù



macaVital

100% Radice di Maca BIO in polvere

Dalla radice di Maca, il sostegno per nutrire
il benessere di corpo e mente.



Maca Vital Radice di Maca Bio in polvere* è utile per la sua proprietà tonico-adattogena, promuove un'azione tonica (nei casi in cui si accusa stanchezza fisica e mentale) e di sostegno metabolico.

Modalità d'uso: si consiglia l'assunzione nello yogurt, nel latte, nei succhi di frutta o in altre bevande, secondo le dosi consigliate.



*4 volte concentrata
per gli sportivi



per il sostegno quotidiano

Cambia colazione! Maca Vital è anche Fiocchi di Maca e Frollini con Maca, Quinoa e Amaranto, per una colazione ricca di gusto e benessere.

Nelle migliori erboristerie e farmacie

Contattaci per conoscere il punto vendita più vicino
www.rgpharma.it / Servizio Clienti WhatsApp +39 373 8436411

 **pharma**
nutriceuticals



«Così ho smesso



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.

C'è chi, se mette su qualche chilo, non dispera, inizia a fare movimento, si mette a dieta e affronta la situazione con pragmatismo e chi - come la sottoscritta - ha sempre scambiato le naturali fluttuazioni del peso come il segno evidente del fatto che non ci fosse alcuna speranza. Prima di diventare obesa, sono stata sovrappeso: quando il mio corpo ha cominciato ad allargarsi, fin da subito, ho creduto di "meritarlo", che in qualche modo il mio destino fosse segnato e che - volente o nolente - ero destinata a ingrassare. Mi sono raccontata così a lungo che io non potevo essere altro che grassa che mi sono convinta che fosse davvero così. Sentivo un grande senso di inadeguatezza riguardo al mio corpo e riguardo la mia capacità di cambiare, tanto che pensavo di non valere abbastanza né per tornare a un peso accettabile né per realizzare qualcosa di interessante nella mia vita.

Stai seguendo un "copione"

Compatirmi era diventato un abito mentale: non mi accorgevo neanche più di farlo. Come un'automobile con il freno a mano tirato non potrà mai raggiungere la velocità ottimale, allo stesso modo io ho viaggiato per anni schiacciata dalla mia narrazione. In un libro che ho letto recentemente e che parla proprio di questo - *Raccontarsela* di

SIAMO NOI A DECIDERE COME RACCONTARCI:
IO HO CAMBIATO LE PAROLE CHE USAVO
PER PARLARE DI ME. IN QUESTO MODO
HO INIZIATO A VOLERMI BENE (E A DIMAGRIRE)

Alessandra Cocco (Lupetti Editore) - l'autrice li chiama "copioni di vita": ognuno di noi sceglie la sceneggiatura con cui interpretare la propria vita e con cui raccontarsi a se stesso e agli altri, trasformandosi sempre nello stesso personaggio.

Puoi riscrivere te stessa

Io ero la donna "destinata" a ingrassare e anche se non me ne accorgevo, facevo in modo che la mia tragedia si consumasse proprio come nel mio copione. Il giorno in cui sono riuscita davvero a dimagrire ha coinciso con la consapevolezza che forse dovevo cambiare approccio, che era inutile continuare a compatirmi, raccontarmi che non potevo essere altro da quello, che potevo almeno provare. In fondo cosa avevo da perdere nell'affrontare il mio problema

Vi svelo un segreto...

È stato importante per me vivere il mio dimagrimento come esperienza, prima ancora che come "gara" per raggiungere un obiettivo di peso. Senza un obiettivo preciso, sono riuscita a dimagrire serenamente, passo dopo passo, gustando al massimo ogni piccolo traguardo.

Ho così scoperto, e voglio condividerlo con

di compatirmi»

diversamente? Per prima cosa ho deciso di incominciare ad ascoltare la mia "anima nera", il buco profondo da cui venivano tutte le mie insicurezze e paure, senza il terrore di venirne schiacciata. In fondo non lo avevo mai fatto, la nostra era sempre stata una guerra e forse valeva la pena di vedere come sarebbe andata. L'ho ascoltata, accolta e presa anche un po' in giro. A quel tempo scrivevo molto per decifrare le parole con cui narravo me stessa: fallimento, bruttezza e incapacità di fare erano i motivi dominanti del mio racconto. Ho tentato di trasformare macigni verbali ed emotivi in opportunità ed è stato in quel momento che: «Sono così grassa da incarnare il mio falli-

mento!» si è trasformato in: «E se ingras-sare fosse solo parte del mio cammino per imparare qualcosa?».

Un nuovo inizio

Cambiare le parole è stato l'inizio della mia liberazione. Non mi serviva più compatirmi e potevo intraprendere un nuovo percorso di cura verso me stessa. Non mi serviva più pensare che sarei sempre rimasta impantanata e fuori forma, valeva la pena provare, sperimentare un nuovo pezzo della mia vita.

voi, che la vera liberazione non è dimagrire, ma sapere che in qualunque momento puoi cambiare, imparare qualcosa di nuovo e guardare il mondo da un'altra prospettiva, anche quando - e capiterà sempre - ingrassi qualche chilo. Perché ricorda: puoi sempre rimetterti in carreggiata e non è un dramma!



I termini che usiamo sono "macigni" che possono frenare la nostra trasformazione: cambiarli è il primo passo per riuscire a perdere peso



Dimagrire

LO SPECIALE DI DICEMBRE

Ripulisci l'intestino

Vedrai che girovita!

DIMAGRIRE SENZA DIETA È POSSIBILE!

BASTA DEPURARE IL COLON ED ELIMINARE
LE TOSSINE CHE FRENANO IL METABOLISMO.
COSÌ BRUCI TUTTO QUELLO CHE MANGI

Con la consulenza del **professor Emilio Minelli**

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

Esiste un modo per dimagrire senza stare perennemente a dieta. È necessario agire sull'intestino. In quest'organo sta infatti il segreto della magrezza. Perché è sufficiente consentirgli di lavorare al meglio per cominciare a perdere peso. Comprendere la ragione di questo "miracolo" è semplice, poiché uno dei suoi compiti quotidiani è eliminare tutto ciò che non serve all'organismo, si tratti di ciò che resta della digestione, ma anche di sostanze di scarto derivanti da ogni attività in cui quotidianamente è impegnato il nostro corpo. Ripulire il colon consentirà

di conseguenza di eliminare tutto questo inutile peso che rallenta il metabolismo. Si tratta di un intervento utile sempre, ma addirittura necessario nel mese di dicembre, quando si mangia più del solito e quando c'è bisogno di aumentare la capacità del nostro corpo di consumare in fretta quello che introduciamo.

Ecco allora un programma facile e veloce, pensato per rimettere in forma il tuo intestino, proprio quando ti serve di più, per dimagrire in fretta.





Il tuo piano d'azione

Un intestino più pulito
fa dimagrire tutto il corpo

a pag. 40

La prima cosa da fare

Prendi l'estratto di baobab

a pag. 42

E poi ci vuole lo zinco:

sfiamma il colon e ti sgonfia

a pag. 44

Il tuo programma

per 7 giorni detox

a pag. 46



LO SPECIALE DI DICEMBRE

Un intestino più pulito fa dimagrire in fretta tutto il corpo. Ecco perché

È L'ORGANO CHE ELIMINA QUEGLI SCARTI METABOLICI CHE ALTRIMENTI SI TRASFORMANO IN ADIPE. MA PER MANTENERLO EFFICIENTE DEVI LIBERARLO DALLE SOSTANZE CHE LO INFIAMMANO E ALTERANO LA SUA FLORA BATTERICA

L'intestino è un vero scudo che blocca (ed espelle) sostanze capaci di rallentare il metabolismo e trasformarsi in grasso. Si tratta di tossine o scarti metabolici che possiedono un forte potere infiammante, che danneggia innanzitutto le pareti del colon e le rende permeabili. Ciò determina una massiccia produzione di molecole come le citochine, che favoriscono l'accumulo di grasso e che portano l'organismo, per reazione, a trattenere una maggior quantità di acqua nei tessuti. L'infiammazione derivante dalla presenza di sostanze di scarto in eccesso nella parte terminale del tubo digerente, interferisce inoltre con il lavoro dei batteri intestinali che servono alla digestione e all'assimilazione dei nutrienti: la conseguenza sono gonfiore e pesantezza e talora intolleranze alimentari che si renderanno evidenti non

soltanto con un addome prominente, ma con un appesantimento di tutta la figura. Alcuni studi recenti hanno messo in evidenza un collegamento proprio tra un intestino permeabile e infiammato e una situazione di sovrappeso anche serio. L'efficacia di un intervento detox su quello che è uno dei nostri maggiori organi filtro significa dunque un corpo più snello nella sua complessità e persino una riduzione della ritenzione idrica. L'intero metabolismo risulterà più veloce: questo significa che aumenterà la quantità di grasso bruciata e che si ridurranno gli accumuli su tutto il corpo.

Assorbi anche meno grassi e zuccheri

Un intestino pulito si muove meglio. Ciò significa che il cibo attraversa più in fretta il tubo digerente e per questo si assorbe una quantità inferiore di grassi e zuccheri. Si tratta di un reale vantaggio quando si vuole dimagrire, perché si assimilano meno calorie.





I segnali da riconoscere

Scopri se è il colon “intossicato” che ti impedisce di essere magra

Ci sono alcuni indicatori preziosi che ti possono far capire se il tuo metabolismo (e il tuo dimagrimento) è bloccato da un intestino che ha bisogno di depurazione. Segnali del fatto che nel corpo si stanno accumulando troppe scorie e che è necessario intervenire.

Eccone alcuni:

- **hai adiposità su pancia e fianchi:** intorno alla tua vita si è formato un morbido accumulo di grasso che fatichi a eliminare;
- **hai una digestione lenta e lunga:** non sono infrequenti episodi di reflusso e acidità;

- **hai sviluppato forme di intolleranza a cibi che prima mangiavi senza problemi:** ora ti fanno sentire pesante e gonfia;
- **accusi disturbi dell'attività intestinale:** difficilmente riesci a mantenere la tua regolarità e periodicamente soffri di stipsi;
- **hai un fortissimo desiderio di alimenti dolci e zuccherini;**
- **ti senti stanca e poco concentrata** e, anche riposandoti, fatichi a recuperare l'energia;
- **soffri di ritenzione idrica;**
- **periodicamente compaiono brufoli** e impurità sulla pelle del viso.

Dopo una sola settimana

Perdi 2 chili e snellisci pancia e gambe

È piuttosto rapido vedere i benefici che derivano da un intestino che funziona come dovrebbe. In poco tempo ti sentirai più leggera, sgonfia e carica di energia. E questa non sarà una semplice sensazione, ma qualcosa che ti sarà possibile verificare direttamente.

SEGUI IL NOSTRO PROGRAMMA PER SETTE GIORNI E POI...

- **SALI SULLA BILANCIÀ:** in una settimana potrai perdere fino a due chili, ma il dimagrimento continuerà in modo regolare anche nei giorni successivi.
- **MISURATI IL GIROVITA:** centimetro alla mano, potrai verificare una riduzione della tua circonferenza addominale e una diminuzione di adiposità sui fianchi. L'intero corpo risulterà più tonico e compatto, perché avrai eliminato le scorie dall'intestino; sulle cosce e sui fianchi, ad esempio, potrai notare una riduzione dei ristagni: un colon pulito infatti ti porta a eliminare anche i liquidi trattenuti dai tessuti.





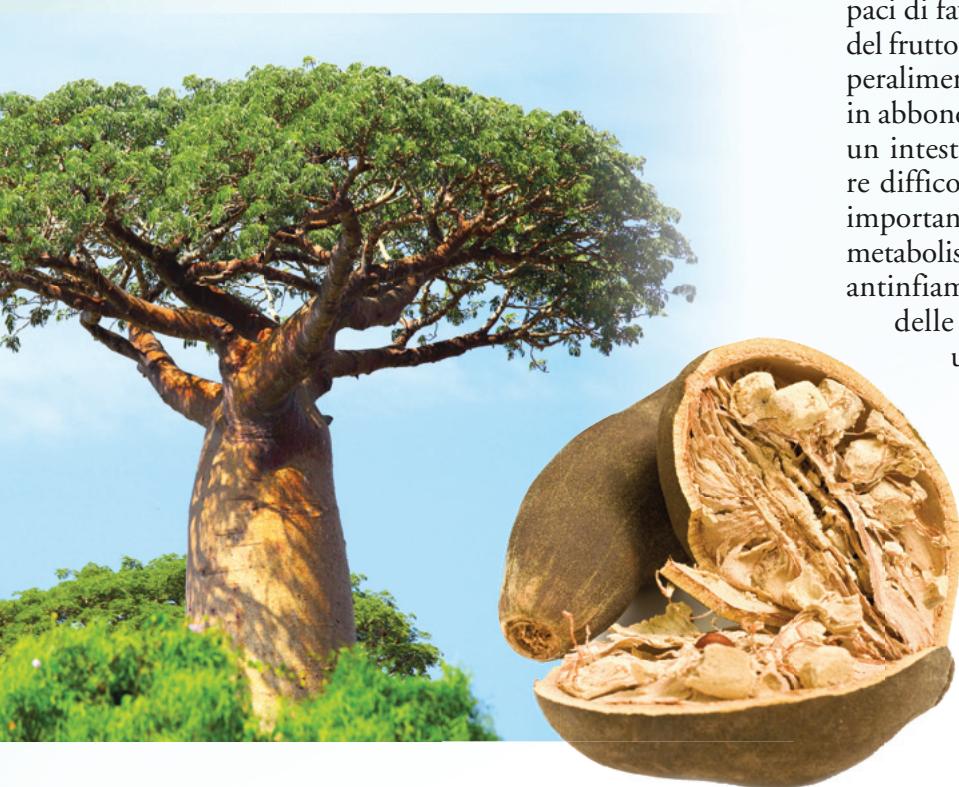
LO SPECIALE DI DICEMBRE

La prima cosa da fare Prendi l'estratto di baobab: spazza via grasso e tossine

È IL MODO PIÙ FACILE E VELOCE DI FARE SCORTA DI FIBRE DEPURATIVE
COSÌ FAI UNA PULIZIA PROFONDA DEL COLON E INIZI SUBITO A SMALTIRE I CHILI

Per fare pulizia nel tuo intestino non c'è nulla di meglio che ricorrere a un vero prodigo della natura: il baobab. Questo grande albero, originario dell'Africa, fa frutti che hanno al loro interno tutto quello che ti serve per un trattamento detox completo. Innanzitutto il frutto del baobab contiene fibre. Apporta tanto quelle solubili, che hanno un'azione lenitiva sulle pa-

reti dell'apparato digerente e, richiamando acqua, ripuliscono per bene l'intero tratto intestinale, quanto quelle insolubili, che non vengono assimilate, ma favoriscono la peristalsi, cioè i movimenti dell'intestino. È grazie a loro che si contrasta la stipsi, che spesso è uno dei segnali di un intestino bisognoso di depurazione. Le fibre inoltre rappresentano il miglior modo per nutrire l'insieme di batteri intestinali capaci di favorire il dimagrimento. La polpa del frutto del baobab è poi un autentico superalimento: contiene vitamine e minerali in abbondanza. E questo è un bene perché un intestino infiammato può anche avere difficoltà ad assimilare micronutrienti importanti, con effetti negativi sull'intero metabolismo. Il baobab ha anche proprietà antinfiammatorie, che vanno a beneficio delle mucose intestinali. Si tratta di un rimedio naturale molto efficace nel favorire la perdita di peso ancora per un motivo: tra le sue mille proprietà, vi è anche quella di contrastare i picchi glicemici, con un effetto saziente e con un'azione diretta sui meccanismi che portano ad accumulare grasso all'interno delle cellule adipose.



Come assumerlo

Ne bastano 5 grammi prima di pranzo e cena

Dai frutti del baobab si ottiene una polvere che si può trovare facilmente in erboristeria, ma anche nei negozi di alimentazione naturale. Per assumerla è sufficiente sciogliere un cucchiaio non colmo (5 g circa) di polvere in un bicchiere d'acqua e berlo circa mezz'ora prima del pranzo e della cena. In questo modo sfrutti ancora di più la capacità del baobab di controllare l'appetito: una volta seduta a tavola il tuo stomaco sarà già in parte riempito dalle fibre del baobab che si saranno gonfiate e così sarà anche più facile evitare di eccedere con le porzioni.



Il trucco in più

Scioglilo nell'acqua di riso: funziona di più

L'acqua è indispensabile per fornire alle fibre che sono presenti nel baobab tutta l'idratazione necessaria al loro ruolo di "spazzine". Per un'azione ancora più depurativa puoi utilizzare l'acqua di riso, ovvero l'acqua nella quale hai fatto bollire i chicchi (a pag. 77 trovi anche una dieta che ha per protagonista proprio il riso). Quest'acqua ha un'azione antinfiammatoria sull'intestino superiore a quella di molte soluzioni chimiche.



Fai il massaggio riattivante con l'olio di origano

Se la polvere di baobab agisce dall'interno, il massaggio dell'addome è un'efficace azione complementare che, dall'esterno, favorisce la motilità intestinale e la depurazione. Grazie al movimento delle mani aiuti a far avanzare verso l'esterno gli scarti metabolici. Utilizza l'olio essenziale di origano, che ti aiuta se spesso la tua pancia si gonfia e risulta tesa.



Diluiscine una goccia in un cucchiaio di olio vegetale e massaggia, in senso orario, la parte superiore e inferiore dell'addome. Puoi praticare questo massaggio al mattino o alla sera.



Ti fa mangiare di meno

L'estratto di baobab in polvere ha un effetto saziente che ti permette così di ridurre le porzioni



LO SPECIALE DI DICEMBRE

E poi ci vuole lo zinco: sfiamma il colon e ti sgonfia

QUESTO MINERALE **TI AIUTA A RIGENERARE LE PARETI INTESTINALI**
CREANDO UNO SCUDO NATURALE NEI CONFRONTI DELLE TOSSINE INGRASSANTI.
E SE FINO AD ORA HAI MANGIATO MALE NE HAI BISOGNO ANCORA DI PIÙ

Se il baobab fa pulizia in modo efficace, lo zinco ripara i danni che sono stati fatti dall'eccesso di tossine nell'intestino e in più rinforza il colon. Uno studio dell'Inran, l'ente pubblico italiano per la ricerca in materia di alimenti e nutrizione, ha dimostrato che una carenza di zinco rende l'intestino ancora più sensibile alle infiammazioni. Questo si traduce anche in una maggior resistenza del corpo a dimagrire. Di zinco si ha bisogno soprattutto se, insieme alla difficoltà di perdere peso, si soffre di stipsi o sono presenti i sintomi del colon irritabile. Grazie a questo minerale è possibile riparare e rigenerare le pareti intestinali e ripristinare così



quella barriera che blocca le molecole che frenano il dimagrimento. Lo zinco inoltre è coinvolto in numerose funzioni fisiologiche: più di 200 enzimi hanno bisogno dello zinco per agire. Uno studio condotto dai ricercatori della University of Massachusetts, ha riscontrato un rallentamento del metabolismo in chi aveva una dieta povera di zinco: è bastato aumentare l'assunzione di questo minerale per ottenere un innalzamento del tasso metabolico. Lo zinco infine incrementa i livelli di leptina, l'ormone sintetizzato proprio dalle cellule adipose, che favorisce l'eliminazione del grasso accumulato, controllando anche il senso di fame.



Lo trovi come integratore: mezza

Il fabbisogno giornaliero di zinco è di circa 10-15 mg. Mangiare alimenti che lo contengono è un'ottima cosa, ma questo può non bastare, soprattutto perché la quantità di zinco presente nei vegetali dipende molto dal terreno in cui sono cresciuti e perché, se il tuo intestino è particolarmente irregolare o pigro, te ne serve di più. Per sfruttare al massimo la sua azione riequilibrante sulle



Fanne scorta anche a tavola

Ecco i cibi che non devi farti mancare

Per ricaricarti di zinco inserisci nella tua alimentazione di questa settimana i cibi che ne sono più ricchi. Ecco quelli che non devono mancare sulla tua tavola.

Come primo scegli il meglio

Tra i cereali è il miglio a fornire una buona quantità di zinco. Mangialo almeno tre volte alla settimana: è altamente depurativo. I suoi chicchi alcalinizzanti sono capaci di contrastare le tossine acide che favoriscono il sovrappeso. Si lessa per 15-20 minuti.

Vuoi un piatto unico? Unisci i ceci

I ceci sono buone fonti di zinco, oltre a essere di per sé drenanti e ricchi di fibre. Puoi utilizzarli per preparare un piatto unico, affiancandone 30 g a 50 g di miglio, oppure di pasta o riso, o ancora puoi usarli come contorno, un paio di volte alla settimana, ad esempio affiancadoli a del petto di pollo, anch'esso capace di rifornirti di zinco.

Mangia sempre 3 noci brasiliene

Una quota di zinco arriva anche dalle noci brasiliene, che lo affiancano a fibre utili all'intestino. Ne sono sufficienti tre al giorno, da mangiare come spuntino.

Il germe di grano: l'aggiunta ok

Il germe di grano è la parte più interna del chicco, dove è presente un'alta concentrazione di minerali, e di zinco in particolare. Lo trovi in scaglie nei negozi di alimentazione naturale: puoi aggiungerlo a yogurt, muesli o minestre.

Il sugo ideale è con le vongole

Le vongole sono tra gli alimenti che vantano il maggior quantitativo di zinco (superate solo dalle molto più costose ostriche). Utilizzale per preparare il sugo della pasta: te ne bastano solamente 30 g per avere già tutto lo zinco che ti serve nel corso della giornata. In più hanno pochissime calorie.

tavoletta è sufficiente

mucose, durante questa settimana, puoi ricorrere a un'integratore. Lo zinco lo trovi in tavolette. La dose consigliata è di mezza tavoletta al giorno (pari a 11,5-12,5 mg di principio attivo) da sciogliere in bocca, al pasto. Grazie all'azione combinata di zinco e baobab elimini le scorie e ricostituisci l'integrità delle pareti dell'intestino.





LO SPECIALE DI DICEMBRE

IL TUO PROGRAMMA CON BAOBAB E

Organizza così i 7 giorni detox



Ecco lo schema da seguire per dimagrire grazie all'azione di baobab e zinco.

ALL'INIZIO DELLA GIORNATA: a colazione puoi bere una tazza di tè verde o di caffè d'orzo, accompagnato con uno yogurt con un cucchiaino di germe di grano e una galletta con un velo di marmellata. In alternativa puoi preparare dei fiocchi d'avena con 4-5 nocciole, un cucchiaino di semi di zucca e girasole e pezzetti di mela con la buccia.



A METÀ MATTINA E A METÀ POMERIGGIO: è il momento di un frutto, accompagnato da una fonte di zinco: tre noci brasiliene oppure tre noci.

MEZZ'ORA PRIMA DI MANGIARE A MEZZOGIORNO E ALLA SERA: ricordati di assumere un cucchiaino di polvere di baobab, con un abbondante bicchiere d'acqua.

PER PRANZO: puoi preparare 50 g di miglio con 30 g di ceci lessati;

- come alternativa prepara 40 g di miglio con zafferano e merluzzo in padella, con verdure cotte a scelta;
- puoi anche optare per degli spaghetti integrali (70 g) con sugo di vongole: accompagna il pasto con un'insalata con semi di zucca.



È L'ORA DELLO ZINCO: in occasione del pranzo ricordati di assumere la mezza tavoletta di zinco.

PER CENA: puoi iniziare con un passato di verdure con un cucchiaino di germe di grano e continuare con 80 g di pesce o carne bianca e verdura lessata oppure con 80 g di ricotta, con spinaci o altra verdura lessata e una galletta di riso integrale;

- una volta alla settimana scegli un hamburger (100 g) con un'insalata verde con semi di girasole e una galletta.



Questi i cibi da evitare

Mentre assumi il baobab e arricchisci la tua dieta di zinco, ricordati di evitare alcuni alimenti. In cima alla lista ci sono le fonti di zuccheri semplici. Fai attenzione anche alle bevande zuccherate, compresi i succhi di frutta di produzione industriale. Evita anche di eccedere con la carne rossa: mangiala una sola volta a settimana. Niente alcolici: fanno eliminare lo zinco attraverso le urine.



ZINCO

E tutte le sere

Bevi l'infuso di frassino: elimina anche i ristagni

In questa settimana di depurazione ricorda di bere con regolarità. Alla sera l'idratazione può essere garantita da una tisana alla quale si aggiungono i principi benefici delle foglie di frassino, depurativo grazie alla presenza di mannitolo e mucillagini. È una pianta che ti serve anche per eliminare da tutti i tessuti i liquidi in eccesso. In erboristeria puoi trovare le sue foglie essiccate, utili per preparare una tisana da bere alla sera, dopo cena. Metti in infusione un cucchiaino di foglie in una tazza d'acqua portata a bollore; lascia riposare 5 minuti, filtra e bevi.

Aggiungi un chiodo di garofano

I chiodi di garofano contrastano la proliferazione di batteri nocivi, favorendo l'equilibrio della flora intestinale. Aggiungine uno all'acqua della tua tisana, lasciarlo bollire un paio di minuti e quindi eliminarlo, prima di mettere in infusione le foglie di frassino.



I tuoi jolly

Tre rimedi verdi su misura per perdere peso più in fretta

LA PITAYA GIALLA

Lo snack ideale se soffri di stipsi



Diffusa in Sud America e coltivata lungo le Ande, la pitaya, nella sua varietà "gialla" è un frutto estremamente utile per dare una mano all'intestino pigro, che quindi ha più bisogno di essere ripulito. Il suo frutto ha proprietà delicatamente lassative: lo trovi disidratato nei negozi di alimentazione naturale. È adatto per essere consumato come snack tra un pasto e l'altro.

L'OLIO DI SEMI DI CANAPA

Il condimento giusto se accumuli sull'addome



Nei piccoli semi della Canapa sativa sono presenti grassi Omega 3 che hanno un'azione disinflammante sul colon e depurativa. Usa l'olio che si ottiene dalla loro spremitura a freddo per condire l'insalata o le tue pietanze. Quest'olio aiuta a disinflammarre la mucosa intestinale e contrasta gli accumuli sull'addome. L'ideale sono due-tre cucchiaini al giorno.

L'ALOE VERA

Il succo se hai la digestione lenta

L'aloe è una delle piante più preziose per la depurazione dell'intestino. Il gel presente nelle sue foglie è ricco di acemannano, un mucopolisaccaride che favorisce l'eliminazione delle tossine. Se l'intossicazione del tuo intestino ha fatto emergere difficoltà digestive o reflusso, prendi un misurino di succo d'aloe senza aloina prima di mangiare, diluendolo in acqua.



Centro Riza di Medicina Naturale e dimagrimento

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



Visite mediche per cure naturali

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

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 pilastri 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 - www.riza.it

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

Si riceve anche il sabato.

Medicina Naturale olistico



INCONTRI DI GRUPPO con Raffaele Morelli

Tutti i giovedì dalle ore 17:00

SCOPRIAMO LE NOSTRE RISORSE INTERIORI

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

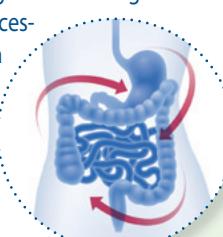
INCONTRI A NUMERO CHIUSO Prenotazione obbligatoria

CURA L'INTESTINO E DIMAGRISCI

a cura della dott.ssa Pamela Scarlata

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

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



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

LE NOSTRE CONFERENZE

L'approccio olistico permette di curare in modo naturale la gran- de maggioranza dei disagi che ci affliggono : dal sovrappeso alla digestione difficile e gastrite, dalla cefalea alle intolleranze. Questo ciclo di incontri ha lo scopo di illustrare al pubblico i principi, i percorsi e le modalità di cure 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 : curiamole 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, fino al raggiungimento del numero massimo di partecipanti. Per prenotazioni e informazioni tel. 02.58.20.793 (lun-ven. 9.00-13.00; 14.00-18.00).

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.

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

La strategia per non ingrassare durante le feste

NEUTRALIZZA OGNI POSSIBILE MINACCIA ALIMENTARE ALLA TUA LINEA:
BASTANO PICCOLI ACCORGIMENTI PRIMA, DURANTE E DOPO I PASTI

I dolci delle feste cominciano a circolare con largo anticipo, le tentazioni culinarie si moltiplicano e poi arrivano pranzi, aperitivi, cene, brindisi: ogni scambio di auguri fa alzare il rischio di mettere su peso. Non è pensabile e neppure auspicabile evitare ogni occasione di convivialità: negarsi il bello di questo periodo dell'anno può far soltanto aumentare il desiderio di trasgredire. È invece oltremodo saggio prepararsi con una vera e propria strategia che riduca al minimo la possibilità di ingrassare. L'importante è pianificare, in modo da affrontare ogni situazione di "pericolo" con il giusto approccio (anche mentale). Se restano degli evergreen consigli come evitare di abbuffarsi grazie a un pinzimonio di verdure che "riempie" oppure non scegliere, tra gli antipasti, quelli in cui la maionese è il primo ingrediente, servono dei suggerimenti più mirati per sapere cosa fare (prima e dopo il pasto) per non avere brutte sorprese quando si sale sulla bilancia. ■



Pranzo impegnativo? Prima prendi... l'ascophyllum

Una delle caratteristiche dei pranzi delle feste è quella di essere multi-portata. Antipasti misti, primo, secondo, dessert vari e poi ci sono i bicchieri di vino. È proprio la quantità a rappresentare il problema. Se il piatto unico fa risparmiare in media il 20% di calorie, qui il conteggio vola verso l'alto. Da solo un cenone - affermano i nutrizionisti - può andare ben oltre il fabbisogno di un'intera giornata, arrivando anche alle 3000 calorie. Un piccolo trucco per ridurre la quantità di zuc-



cheri e grassi che si assorbono durante pranzi e cenoni, è quello di assumere una capsula di ascophyllum. Si tratta di un'alga norvegese sulla quale sono stati condotti numerosi studi che hanno mostrato come sia effettivamente utile per limitare l'assorbimento dei carboidrati ingeriti e regolare il metabolismo anche dei grassi. In più quest'alga contiene sostanze come fucodiani, fluorotannini e polifenoli, che aiutano a ridurre l'indice di massa corporea, favorendo la perdita di peso.

Dopo l'aperitivo con i colleghi bevi il tè di Giava

Un aperitivo con i colleghi è l'occasione in cui si rischia di fare il piano di grassi ma soprattutto di sale. Patatine, olive, magari qualche salatino. E poi un tagliere di salumi (che sono anche il "piatto forte" degli antipasti all'italiana"). Sono sufficienti tre o quattro fette di crudo o bresaola per esaurire la quantità di sodio necessaria per tutte le 24 ore. E la capacità di far trattenere liquidi, tipica appunto del sodio, può acuire una tendenza alla ritenzione o rendere più accentuata la cellulite.

Così espelli il sodio in eccesso

C'è bisogno quindi di aiutare l'organismo a liberarsi dell'eccesso di sale. Ti aiuta il tè di Giava, conosciuto anche con il nome di orthosiphon. Originaria del Sud-Est asiatico, questa bevanda favorisce l'eliminazione del sodio, con un'azione diuretica e depurativa praticamente immediata. Preparane una tazza una volta a casa, dopo l'aperitivo, ponendo un cucchiaino di foglie secche in 150 ml di acqua bollente. Lascia in infusione 5 minuti, filtra e bevi. Puoi berne ancora due tazze il giorno seguente, per favorire ulteriormente il drenaggio e l'eliminazione del sale.

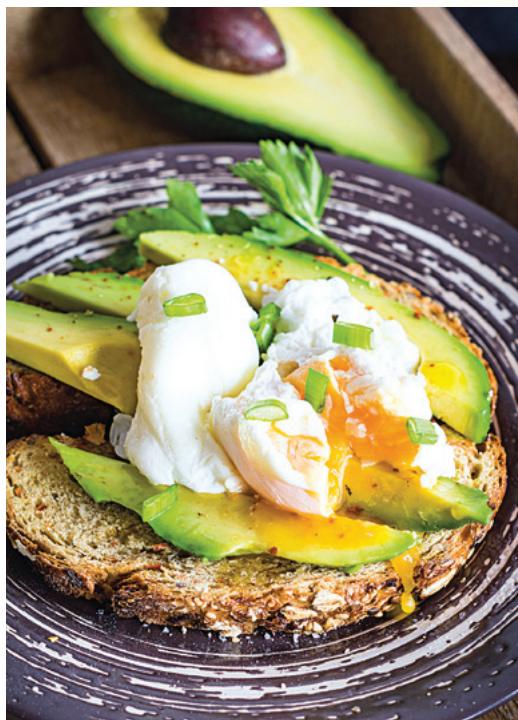




SOTTO LA LENTE

Se alla sera ceni fuori a colazione... avocado

In agenda c'è un invito fuori per le 20.30. Può essere la cena con le amiche o la pizza insieme alle compagne del corso di yoga. Ma già si sa che le calorie serali saranno più del solito. Cercare di arrivare fino a sera mangiando poco o nulla a colazione e a mezzogiorno non è una buona idea. Il rischio infatti è quello di essere tanto affamata da abbuffarsi. Meglio iniziare a pensarci dal mattino: a colazione preparati un toast con pane integrale, mezzo avocado e un uovo. È un vero e proprio pasto, fatto per consentirti di alleggerire il pranzo: basterà un'insalatona con delle fette di tacchino al forno (100 g) e una galletta. Puoi ripetere la colazione a base di avocado anche il giorno dopo, mantenendo leggermente più basse del solito le calorie di pranzo e cena: così già a distanza di 24 ore avrai neutralizzato l'effetto ingrassante della cena fuori.



Panettone in ufficio... accompagnalo al caffè verde

Per farsi gli auguri non c'è niente di meglio che tagliare una fetta di panettone o di pandoro, anche in ufficio. Se c'è la possibilità preferisci il pandoro: una fetta si aggira intorno alle 280 calorie, mentre quella del panettone arriva fino a 365 calorie (sempre che non ci siano salse di accompagnamento). Metà fetta sarebbe sufficiente a rappresentare una merenda sostanziosa. Per contrastare subito le calorie assunte, anziché un normale caffè, bevi una tazza di caffè verde, che ha un'azione stimolante sul metabolismo. Lo puoi trovare anche in comode bustine, da lasciare in infusione in acqua calda per 5-6 minuti. Evita di dolcificare o utilizza della stevia.



Lasagna di mamma? Al pasto

La lasagna della mamma è difficile da rifiutare, anche se si è a dieta. Ma l'insieme di pasta all'uovo, besciamella e ragù di carne la rende davvero un attacco alla linea. Cerca di fartene servire una porzione piccola e se proprio è previsto anche un secondo, limitati a un pezzetto di carne bianca con dell'insalata o, meglio ancora, a una porzione di pesce. Nel pasto successivo corri ai ripari con una delle verdure più depurative: il cavolfiore. Questo ortaggio

Secondi ricchi di grasso: metti la frutta nel contorno

Anatra, tacchino, arrosti... Anche i secondi piatti, che di solito sono d'aiuto a chi vuole perdere peso, nel periodo delle feste possono rappresentare una minaccia. Vengono infatti cucinati in modo tutt'altro che light, con ripieni calorici e pancetta o coppa che avvolgono dall'esterno. Una piccola porzione è concessa, ma fai in modo che ad accompagnarla, anziché le tradizionali patate arrosto, vi sia un contorno di verdura, meglio ancora se un'insalata. Se cucini tu, scegli insalate amare, che aiutano l'organismo a eliminare i grassi saturi del piatto.

Le scelte migliori: melagrana e mango

Ma l'ingrediente in più di un'insalata depurativa può essere rappresentato dall'aggiunta di frutta. Il mango ad esempio che, pur essendo zuccherino, è ricco di antiossidanti e potassio, esattamente quello che ti serve per contrastare l'ossidazione dei grassi presenti nel cibo. In particolare se il secondo è a base di carne lavorata, come possono essere cotechini e zamponi, è bene contrastare subito l'azione negativa di nitrati e nitriti che, oltre a non far bene alla salute, hanno un impatto negativo sul metabolismo. Ottimi anche i chicchi di melagrana, che contengono vitamina C, anch'essa con azione antiossidante. Puoi fare un'insalata di sola frutta, con arance, mango e melagrana.



Nell'acqua il succo di pompelmo

Per arricchire anche l'acqua che metti in tavola di proprietà bruciagrassi, puoi aggiungere succo e fette di pompelmo: contengono acido galatturonico, che contrasta l'eccesso di lipidi nel pasto

dopo vellutata di cavolfiore

contiene composti solforati e glucosinolati, che aiutano il fegato a produrre gli enzimi di cui ha bisogno per digerire i grassi presenti nella lasagna. È sufficiente lessare il cavolfiore, insieme a una zucchina e a tre o quattro tocchetti di patata americana (ricca di fibre ma a basso indice glicemico): condisci con un cucchiaino di olio extravergine a crudo, e un pizzico di peperoncino, che stimola il metabolismo.



NOVITÀ IN EDICOLA



Riza Dossier

Menopausa: ecco come restare giovani e in salute

- Quali rischi comporta la terapia ormonale sostitutiva? Esistono alternative naturali sicure?
- La soia è davvero un'alleata della donna che ha superato gli anta?
- Esiste un vademecum per restare giovani a lungo?
- I sintomi possono durare anni?
- È vero che aumenta il rischio di tumore al seno?
- Vampate e calo della libido hanno un'origine psicosomatica?

In edicola dal 30 novembre

Gli antibiotici naturali

Alleati verdi contro i batteri

La natura ci offre molte piante utili per combattere le infezioni e i malesseri dovuti a malattie da raffreddamento. I rimedi verdi rinforzano il sistema immunitario e combattono le infiammazioni senza provocare effetti collaterali. Spieghiamo quali sono i più efficaci contro i vari disturbi e come usarli. In più elenchiamo anche tutti i cibi che ci difendono dai microrganismi nocivi.

Dimagrireextra

Dimagrisci subito con la dieta dei cereali

I cereali sono alimenti indispensabili alla salute e utili anche per perdere peso. Danno energia, saziano, nutrono il cervello e vincono lo stress che spinge a mangiare in eccesso. Ecco tutti i consigli per scegliere i chicchi più adatti al dimagrimento: integrali e alternati fra di loro, sfruttando anche quelli meno comuni, come quinoa, amaranto e farro.

Chiedili al tuo edicolante

[ALIMENTAZIONE]

Dimagrisci mangiando

Fame emotiva
La vinci a tavola
(ma con i cibi giusti)

Per spegnere il bisogno
di cibo dovuto
ad ansia e stress,
bisogna scegliere bene
cosa mettere nel piatto.
Il menu lo decide
il nostro corpo

a pag. 56

LA SCELTA GIUSTA	L'ALLEATO DEL MESE	PIATTI A CONFRONTO	MEGLIO BIO	LE SCHEDE
Le zuppe pronte La comodità che snellisce la vita a pag. 60	Con la maca aumenta la velocità con cui bruci i grassi a pag. 64	I biscotti più buoni sono quelli che fanno dimagrire a pag. 67	Mela cotogna Il frutto da riportare in tavola a pag. 72	La differenza è nella farina a pag. 74

Blocca così fame (e chili) da stress

SI CHIAMA CRAVING: È LA VOGLIA DI MANGIARE DI TUTTO QUANDO SI È SOTTO PRESSIONE. ED È ANCHE IL MOTIVO PER CUI SI INGRASSA SENZA NEPPURE RENDERSENE CONTO. UN MODO PER DIFENDERSI C'È. E FUNZIONA DAVVERO

Lo conferma una recente indagine britannica: a farci ingrassare è (anche) lo stress. Dietro questa parola che sembra essere la causa della maggior parte dei disagi moderni, c'è in realtà il tentativo del nostro organismo di resistere a situazioni difficili, soprattutto dal punto di vista emotivo. Quando ci si sente sotto pressione, si mangia. Si tratti di caramelle, patatine, cioccolatini o cracker: si ha bisogno di mangiare. Tanto. C'è un termine che spiega questa fame ed è craving: voglia intensa di cibo, in particolare carboidrati. Si tratta di qualcosa di assolutamente naturale. È pressoché inutile imporsi di non abbuffarsi, facendo leva sulla volontà. Meglio sarebbe capire cosa sta cercando di dirci il nostro corpo. Perché la fame, anche quella emotiva, quella do-

vuta cioè alle nostre emozioni, soprattutto quelle negative, è un segnale da non sottovalutare.

Voglie con una ragione

«Lo stress - spiega la dottoressa Carolina Caprioli, biologa e nutrizionista dell'Ei-num (European institute of nutritional medicine) -, almeno inizialmente, non causa

Cosa evitare

No a dolci e zuccheri semplici, che faranno ricomparire a breve la fame. No anche a troppo caffè: riduce la sintesi di serotonina, che favorisce il senso di sazietà



appetito, anzi. Vengono messi in circolo ormoni che sopprimono la fame: lo stress è la risposta a una situazione di allarme e, in condizioni di emergenza, non si pensa a mangiare». Eppure è esperienza comune: più si è stressati e più si ha fame. «Il fatto è che - continua la dottoressa Capriolo - uno stress prolungato e ripetuto esaurisce presto le riserve di alcune sostanze che sono state utilizzate per sostenere l'organismo». Che si tratti di lavoro fisico o di ansia, il nostro corpo accelera il battito cardiaco, aumenta l'ossigenazione dei muscoli, attiva risorse che potrebbero servire a far fronte alle difficoltà. Poi è evidente che ci sia bisogno di mangiare: la fame quindi è



più che motivata. «Quello che invece non dovremmo assecondare - spiega la dottoressa Capriolo - è il desiderio di zuccheri che ci assale in questi frangenti. Il nostro organismo sotto stress è alla ricerca di nutrienti ma soprattutto di energia e ci spinge là dove è sicuro di trovarne molta, come nei dolci e nei carboidrati. Ma si tratta di una soluzione a breve termine che finisce solo per farci ingrassare». Quando si è sotto stress il nostro corpo ha bisogno di altro: solo così blocciamo la fame. Di cosa in particolare? «Dobbiamo fornire all'organismo quelle sostanze che lo stress consuma - precisa la dottoressa Capriolo -. Un esempio sono gli aminoacidi,

Continua a pag. 58



SEGNALI DA CAPIRE

Come riconoscere l'appetito "nervoso"

La fame è fame, si potrebbe dire. Eppure non è proprio così. Se la voglia di mangiare è data da stress, ansia o emozioni negative, ha caratteri specifici. Eccone alcuni:
- è molto intensa e compare all'improvviso: è un bisogno impellente di mangiare, mentre la fame derivante dall'assenza di cibo cresce in modo graduale e lento;
- è orientata su alimenti specifici: si vogliono dolci, patatine o una fetta di pizza;
- non è collegata al senso di sazietà: si mangia anche se si avverte lo stomaco pieno.



Hai bisogno di reintegrare sali e proteine

Segue da pag. 57

che vengono utilizzati per la riparazione cellulare; dobbiamo inoltre favorire la sintesi di neurotrasmettitori come serotonina e dopamina e ancora contrastare i danni causati dai radicali liberi, di cui lo stress aumenta la produzione. Solo se forniamo alimenti che ci garantiscono tutti questi nutrienti (vedi box a fianco) riusciremo a bloccare la fame, ma anche a riequilibrare il metabolismo, sul quale lo stress influenza negativamente». La fame emotiva e il bisogno di cibo che sopravvivono come conseguenza di situazioni stressanti sono indicano infatti uno squilibrio metabolico che, se non ripianato nel modo corretto, porterà a riaccendere lo stimolo dell'appetito, con le ovvie conseguenze una volta saliti sulla bilancia. A farne le spese è soprattutto il girovita: è lì che si ingrassa maggiormente per colpa dello stress. Ma contrastare la fame emotiva con gli alimenti giusti consentirà anche di ridurre la ritenzione idrica: l'eccessiva produzione di cortisolo favorisce uno stato di "intossicazione" dei tessuti con conseguente ristagno di liquidi, soprattutto nella zona dei glutei.



LE MOSSE DA Con questi cibi contra

PRIMA MOSSA

**Ci vogliono gli aminoacidi:
mangia uova e pesce**

Contro la fame emotiva devi reintegrare la scorta di aminoacidi, necessari alla costituzione dei muscoli. Gli ormoni dello stress "demoliscono" il tessuto muscolare e riducono la sua possibilità di bruciare grassi e zuccheri. Ci vogliono pesce o carne bianca. Ottime anche le uova: nel tuorlo hanno vitamine del gruppo B che aiutano la digestione delle proteine e contrastano la fame nervosa.



SECONDA MOSSA

**Assicurati il triptofano:
lo trovi nelle mandorle**

Per controllare la voglia di dolci e carboidrati che nasce quando siamo emotivamente provati, è bene semplificare al nostro corpo la sintesi di neurotrasmettitori come la serotonina. Per produrla serve triptofano. Lo trovi soprattutto nel tacchino e nel pollo. Se l'attacco di fame nervosa ti assale all'improvviso, puoi porvi rimedio con due o tre mandorle o con altrettanti anacardi: sono tra gli alimenti che ne contengono di più e che, assunti lontano dai pasti, ti possono garantire una dose di energia decisamente meno ingrassante di un cioccolatino, anche perché non comportano un'impennata della glicemia.

FARE A TAVOLA sti la voglia di abbuffarti

TERZA MOSSA

Aumenta gli antiossidanti: metti i colori nel piatto

Per riequilibrare il metabolismo e spegnere così l'appetito nervoso è necessario introdurre anche una buona dose di antiossidanti. Lo stress determina una sovrapproduzione di radicali liberi, che possono frenare il metabolismo. Gli alimenti che contengono la quantità maggiore di antiossidanti sono i vegetali, in particolare quelli colorati. Ti garantisce così antociani, resveratrolo, carotenoidi, tutti necessari a contrastare i processi di ossidazione cellulare. Momento difficile? Un centrifugato vegetale, con frutta e verdura, da bere al mattino, agirà da antistress e antifame.



QUARTA MOSSA

Ricaricati di minerali: ti serve il magnesio

Tra le risorse che lo stress esaurisce con maggior velocità vi sono senz'altro quelle di minerali. Contro la fame emotiva serve senz'altro il magnesio, prezioso tanto per il sistema nervoso (è un vero calmante) quanto per i muscoli. E spesso è proprio il bisogno di questo minerale che genera la voglia di cioccolato. Fonti alternative sono i semi di zucca o gli edamame, fagioli di soia perfetti da mangiare anche come snack fuoripasto o quando "assale" la fame improvvisa.



NEI PERIODI CRITICI

C'è il ginseng siberiano

Ci sono momenti in cui oggettivamente siamo chiamati a un superlavoro (dicembre è tra questi). Scadenze, appuntamenti che si accavallano, feste da organizzare che si avvicinano. In questi casi può essere utile un aiuto in più per favorire la resistenza dell'organismo allo stress. In questo modo si dà una mano al metabolismo, riducendo il rischio di fame emotiva. Efficaci sono le cosiddette piante adattogene, che consentono, come dice il nome, un miglior adattamento dell'organismo allo stress. Tra queste vi è il ginseng siberiano, noto anche come eleuterrococco. Lo puoi trovare in compresse di estratto secco o in flaconcini. Puoi anche utilizzarne la sua radice per preparare una tisana, da bere durante il giorno, al posto dell'ennesimo caffè.



Zuppe pronte

La comodità che snellisce la vita



SONO FACILI DA PREPARARE E TI FANNO RISPARMIARE TANTO TEMPO PREZIOSO. MA LA DIFFERENZA LA FANNO CONDIMENTI E ADDITIVI: ECCO QUALI EVITARE PER NON INGRASSARE CON UN PIATTO DI MINESTRA

Rigenerano il corpo e l'anima e sono una coccola calda in cui rifugiarsi nelle giornate fredde: zuppe e minestre rappresentano una delle pietanze predilette dell'inverno. Nelle medicine più antiche, come quella tradizionale cinese, brodi e zuppe, con l'arrivo del freddo, devono prendere il posto di insalate e macedonie, in modo da adeguare l'alimentazione alle necessità delle stagioni e facilitare così il lavoro metabolico del nostro organismo. Sono effettivamente un'ottima soluzione per chi vuole perdere peso: la loro forza sta nel ridotto apporto calorico, soprattutto nel caso dei passati di verdura. Preparare una zuppa, un minestrone o un passato di verdura però richiede tempo. Tanto. Oggi per fortuna esistono delle soluzioni che semplificano la vita. In lattina, in busta, liofilizzate oppure surgelate, le minestre pronte sono uno dei prodotti più venduti. La promessa effe-

tivamente è allettante: tutti i benefici dimagranti di una minestra e solo qualche minuto per prepararla. Perché è vero che le minestre aiutano a perdere peso: hanno un elevato potere saziante e, proprio grazie al calore, comunicano prima al cervello il raggiunto livello di sazietà, che si traduce in un senso di soddisfazione e piacere. Non tutte le zuppe, però, sono uguali, e questo vale ancor di più se non siamo noi a controllare il modo in cui sono preparate. Gli ingredienti, soprattutto quelli dovuti alla lavorazione industriale, possono variare di molto il valore energetico e nutrizionale del piatto finito. Se le minestre sono acquistate già pronte è l'aggiunta di fonti di grassi, zuccheri e addensanti, che si possono scoprire soltanto attraverso un'attenta lettura dell'elenco degli ingredienti, che può tradire le promesse dimagranti di uno dei piatti più salutari. Una prima distinzione al momento dell'acquisto va fatta tra le mine-





Il consiglio

Falle sempre bollire!

Le minestre pronte e fresche sono trattate per eliminare agenti pericolosi. Ma è sempre bene farle bollire per due o tre minuti, in modo da essere sicuri di neutralizzare, ad esempio, le spore di botulino

Le migliori Quelle fresche "in vaschetta"

Nel banco frigo dei supermercati sono presenti minestre pronte che possono essere davvero considerate una buon compromesso tra qualità e praticità. Sono fatte con ingredienti freschi e hanno un contenuto di nutrienti che si avvicina a quelle preparate in casa. Hanno il vantaggio di non avere conservanti, ma per questo devi consumarle in breve tempo. Controlla comunque le etichette: dovrebbero contenere praticamente solo verdure (se devi perdere peso è preferibile che la prima voce non sia costituita dalle patate, ricche di amido) oppure i soli ingredienti "di base", come cereali (prediligli la quinoa, proteica) o legumi.



Sì alle precotte Verifica che siano "al naturale"

Alcune minestre, proposte in sacchetti in cui è contenuto praticamente tutto il necessario alla cottura, consentono di risparmiare tempo perché gli alimenti che richiedono cotture prolungate sono in realtà precotti. Così legumi e talvolta cereali hanno già subito una precottura e non resta che completare l'opera in 10-15 minuti. Devi scegliere però quelle che contengono solo gli alimenti di base. È possibile che, per completare la ricetta, siano presenti aglio o erbe aromatiche disidratate.



Grazie al calore hanno un elevato potere saziante

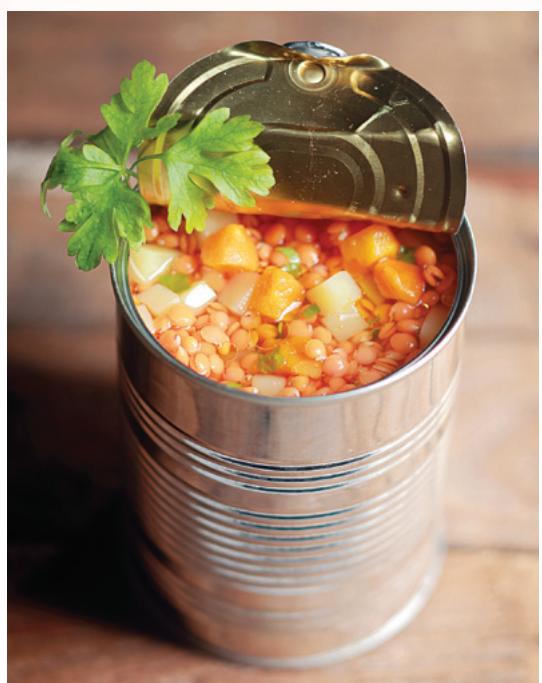
Segue da pag. 60

stre preparate con i soli ortaggi e quelle in cui vengono aggiunti i cereali e/o i legumi, più sostanziose. Un passato di verdura dovrebbe apportare 25-30 calorie per 100 ml e un minestrone circa 45-50: in questo caso il pasto va però completato con una fonte proteica e una fonte di carboidrati (40-50 g di pane). Le minestre possono però diventare anche un perfetto piatto unico: con legumi e cereali raggiungono circa le 100 calorie per 100 ml, ma sono complete dal punto di vista nutrizionale.



Minestre in brick o in lattina

Hai la cellulite? Allora non consumarle troppo spesso



In commercio esistono zuppe e minestre sia in lattina che in brick, che hanno una durata maggiore rispetto al prodotto fresco. In genere la quantità di verdure si aggira intorno al 42-55%, ma il loro vero problema è l'enorme quantità di sodio che contengono. In una sola porzione si può arrivare a consumare il 37% del sale dell'intera giornata. Si tratta di un fattore da tenere in considerazione soprattutto se si soffre di ritenzione di liquidi e cellulite. Di solito l'assenza di glutammato è ben strillata sulle etichette, ma se non viene resa esplicita è possibile che questo ingrediente sia presente, aggiungendo un'ulteriore fonte di sodio, rendendo la minestra ancora più sconsigliata se vuoi evitare di trattenere liquidi. Queste minestre sono sottoposte a un processo di pastorizzazione, ad alte temperature, che diminuisce o azzera il contenuto di vitamine e sali minerali presenti. La differenza del prodotto conservato in brick o lattina è minima, ma le scatole di latta, prodotte in resine di Bisfenolo A, rilasciano lentamente questa sostanza che si accumula, con effetti negativi sulla salute (sospettati anche problemi a livello endocrino). Portale in tavola solo saltuariamente.

Possono contenere anche glutammato che favorisce la ritenzione

Le creme

Morbidezza che si accumula

Tra i prodotti liofilizzati spiccano le creme. Con porcini, zucca, carciofi e asparagi: il gusto vellutato è sicuramente gradevole. Il fatto è che tanta morbidezza rischia di trasferirsi dal piatto direttamente su pancia e fianchi. Alla lettura dell'elenco ingredienti troviamo spesso il grasso di palma, che in alcuni casi è il primo in ordine di comparazione, e quindi l'ingrediente più abbondante. Più della metà dei grassi contenuti in queste creme rischia quindi di essere di tipo saturo, i meno indicati, sia per la linea che per la salute. Si trovano poi farina e fecola di patate, che servono a dare cremosità, ma non apportano nutrienti di qualità. Spesso poi, ancora prima della verdura che dà il nome al prodotto, arriva... lo zucchero. Compaiono spesso anche latte e lattosio, che potrebbero creare gonfiori e intolleranze. Esistono anche in questo caso alternative più sane: è possibile trovare, nella grande distribuzione, basi per la preparazione di vellutate in cui sono presenti solo le materie prime (legumi ad esempio). In questo caso si ha la possibilità di calibrare la quantità di condimenti, grassi e soprattutto sale da aggiungere, pur risparmiando tempo.



Liofilizzate: una soluzione ok

Non tutti i liofilizzati sono da evitare: alcune proposte sono fatte semplicemente togliendo l'acqua al prodotto fresco. In questo caso possono essere una valida opzione. Controlla però sempre sale e grassi sulle etichette.



Passati surgelati più semplici, più light

Molti nutrizionisti sono concordi nell'affermare che i prodotti surgelati mantengono proprietà che si avvicinano a quelle del fresco. Scegli però passati e minestre surgelate nelle quali, effettivamente, siano presenti solo ed esclusivamente verdure e acqua. Pochi grassi, molte fibre e poco tempo per prepararle: questi i vantaggi che arrivano nel piatto. Se la preparazione è più complessa, se si tratta ad esempio di un minestrone o una zuppa con più ingredienti, è ovviamente presente anche del condimento aggiuntivo, ma in genere si tratta di olio di girasole o vegetale, in quantità ragionevoli.

I consigli per completare al meglio il tuo menu

Iniziare un pasto con un piatto fumante aiuta controllare la fame. Ma se si tratta di un semplice passato di verdura è necessario completare il suo apporto nutrizionale con una fonte di carboidrati, è sufficiente del pane, magari da aggiungere in forma di crostini tostati, e una porzione di carne bianca o pesce, del formaggio magro o del tofu. Le minestre in cui sono presenti sia cereali che legumi, costituiscono un piatto unico al quale è possibile affiancare delle verdure al vapore.



Con la maca aumenta la velocità con cui bruci i grassi

QUESTA RADICE È UNO STRAORDINARIO TONICO METABOLICO
ED È QUELLO CHE TI SERVE SE FATICHI A RIDURRE LE PORZIONI. NIENTE DI PIÙ
ADATTO PER QUESTO PERIODO DELL'ANNO



Se in questo periodo riesci a fare poco o niente per la tua linea, presa come sei fra l'acquisto dei regali, l'organizzazione delle feste e la chiusura dell'anno lavorativo, con scadenze da onorare e bilanci da chiudere, c'è almeno una cosa su cui puoi contare: l'estratto di maca. Si tratta di una pianta erbacea di origine sudamericana che cresce spontaneamente tra il Perù e la Bolivia, dove viene utilizzata fin dall'antichità come alimento energetico, anti fatica e persino afrodisiaco. La parte più preziosa è quella che cresce sotto terra. E nella radice infatti che sono contenute vitamine (B1, B2 e C), minerali (davvero tanti, come calcio, magnesio e potassio, iodio, ferro e selenio), alcaloidi, tannini e saponine dal potere antiossidante: è questo mix di sostanze che ne fa un utile aiuto nella dieta. Come hanno dimostrato diversi studi, oltre a contrastare gli stati di affaticamento fisico e mentale, può aiutare nel dimagrimento: è un fantastico tonico per il metabolismo, e in più contiene le fibre

Il suo segreto si chiama beta-ecodysone

La maca è ricca di sostanze nutritive, tanto che, in età precolombiana, era considerata un cibo prezioso, regalato dagli dei e riservato a guerrieri e sacerdoti. La scienza moderna ha invece trovato nella maca la ragione della sua efficacia nello stimolare il metabolismo in una sostanza, il beta-ecodysone. È questo il principio attivo tipico di questo tubero andino. La maca permette grazie ad esso di affrontare anche i periodi in cui si è maggiormente sotto pressione con una buona quantità di energia sempre a disposizione. La maca infatti rende più facile attingere alle riserve di grasso per sostenere le necessità dell'organismo. Si dimagrisce, quindi, ma si avverte anche meno la stanchezza.



A colazione Ti dà energia per tutta la giornata

La maca può essere anche l'ingrediente in più per una colazione che ricarica l'organismo di nutrienti che potranno essere usati durante la giornata, riducendo così la fame. Aggiungi 5 g di maca al tuo yogurt, ai cereali o alla spremuta del mattino.

che favoriscono la depurazione. È la scelta giusta se ti senti affaticata (segno del fatto che il tuo metabolismo sta rallentando) e, trovando difficile tenere il ritmo delle tue giornate, finisci per ricaricarti con qualcosa di davvero troppo calorico. Dal momento che aumenta la velocità con cui il corpo brucia i grassi, ti serve anche se fai fatica a ridurre la quantità di cibo da assumere quotidianamente o, come in questo periodo, se si mangia più del solito. La maca è adatta anche a chi ha qualche anno in più, poiché agisce sull'equilibrio ormonale che, durante la menopausa, viene alterato, favorendo l'accumulo di peso. Gli estratti di questa pianta sono utilizzati anche dagli sportivi, proprio per la loro capacità di rendere disponibili lipidi e zuccheri da trasformare in energia e per favorire lo sviluppo della massa magra. Per la presenza di iodio, evita di assumere la maca in gravidanza, nel periodo dell'allattamento e in caso di disturbi alla tiroide.

Prepara così la bevanda supersnellente

Puoi acquistare la maca sotto forma di polvere: è facile da utilizzare, basta scioglierla in un qualsiasi liquido. È reperibile nei negozi biologici oppure online, ma scegli la radice di maca del Perù biologica, in quanto è questa quella su cui è stata effettuata la maggior parte degli studi. Ecco una ricetta per preparare una bevanda bruciagrassi. Aggiungi un cucchiaino non colmo (5 g) di polvere di maca a 150 ml di latte di soia, una banana e un cucchianino di burro d'arachidi: passa tutto al mixer, aggiungendo, se è il caso, un poco d'acqua. Puoi bere questo drink a merenda, prima di fare sport o come sostituto del pasto.



LA SOLUZIONE FAST

La trovi in capsule: ne bastano un paio

In commercio esistono anche degli integratori di estratto secco in capsule. Questa è davvero la soluzione super rapida per dare sprint al tuo metabolismo. Gli integratori di maca variano, quanto a posologia: verifica quindi le indicazioni sul prodotto che acquisti. In genere però il consiglio d'uso è di una o due capsule al giorno. Oltre che da sola, puoi trovare la maca insieme ad altri estratti vegetali. Spesso viene associata a griffonia e damiana: la prima è un blando ansiolitico naturale, che viene utilizzato per contrastare l'appetito nervoso e il consumo eccessivo di zuccheri, mentre la damiana è considerata una pianta magica per la stanchezza psicofisica, che stimola anche il metabolismo e aumenta la diuresi.

LE RIVISTE DI RIZA IN EDICOLA QUESTO MESE

Dimagrire



Dimagrireextra



Alimentazione Naturale



Salute Naturale



Riza Psicosomatica



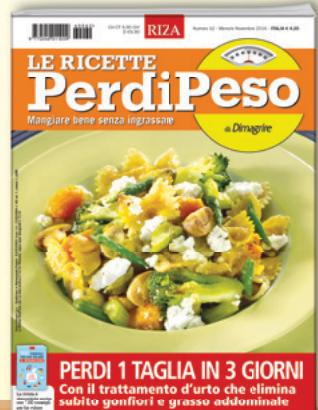
Curarsi Mangiando



Salute Naturale Extra



PerdiPeso



Riza Dossier



MenteCorpo



Mandala Therapy



Riza Scienze



Chiedile al tuo edicolante

I biscotti

più buoni sono quelli che fanno dimagrire

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

PREPARATI CON GLI INGREDIENTI GIUSTI TI PERMETTONO
DI SODDIFARE IL DESIDERIO DI DOLCE SENZA "EFFETTI COLLATERALI"

Sono una vera tentazione. Che di solito ci neghiamo. Ma preparati nel modo giusto, i biscotti possono diventare degli ottimi amici della tua linea. È sufficiente fare attenzione a dosare nel modo corretto zuccheri e grassi, aggiungendo una buona dose di fibre e... infornare! Così avrai pronti dei dolcetti perfetti per l'ora del tè, oppure per la prima colazione (quando se ne potrà mangiare anche qualcuno in più). E, visto il periodo, i tuoi biscotti light possono anche essere il regalo giusto da fare alle amiche, apprezzatissimi anche a quelle in perenne lotta con la bilancia.



Biscotti al burro



L'ERRORE
142
kcal

P. 68

Biscotti cannella e noci



IL RIMEDIO
105
kcal

P. 69

Biscotti avena e cioccolato



IL TRIONFO
80
kcal

P. 70

Biscotti al burro



L'ERRORE

142 kcal

(per 2 biscotti da circa 10 g)

Per "snellire" questi biscotti utilizza una marmellata a ridotto contenuto di zucchero e aggiungi all'impasto un cucchiaio di inulina in polvere: rallenterà l'assorbimento degli zuccheri semplici, riducendo così il loro potere ingrassante.

Tra zuccheri e grassi sono una bomba calorica

Questa prima variante di biscotti mette a dura prova la linea per ben due motivi: è troppo ricca di carboidrati semplici e di grassi. I carboidrati semplici, derivanti da zucchero, marmellata e farina 00, fanno innalzare velocemente la glicemia. In pochi minuti questi carboidrati, assimilati dallo stomaco, raggiungono le cellule dove verranno convertiti in energia o in grasso di riserva. Inoltre la quantità di burro presente in questa ricetta è elevata e, sebbene questo non sia un ingrediente che va demonizzato, qui è davvero troppo abbondante, cosa che fa sì che due semplici biscotti abbiano un impatto calorico notevole. Per non rinunciare ai tuoi biscotti al burro, apporta qualche modifica alla ricetta: riduci zucchero e farina di 50 g e risparmierai fino a 16 kcal a porzione.



INGREDIENTI

(per la realizzazione di circa 25 biscotti)

- 250 g di farina 00
- 200 g di burro
- 150 g di zucchero
- 150 g di marmellata
- 2 uova
- 1 cucchiaino di lievito



ECCO COME SI PREPARANO

In una ciotola lavora il burro ammorbidito e lo zucchero con una frusta, fino a ottenere un composto omogeneo. Unisci le uova e continua a mescolare. Aggiungi quindi la farina setacciata e il lievito, un poco alla volta. Tira fuori l'impasto dalla ciotola e lavoralo con le mani fino ad ottenere un panetto. A questo punto, avvolgi il panetto con la pellicola trasparente e mettilo a riposare in frigorifero per 30 minuti. Trascorso il tempo di riposo, riprendi il panetto, stendi l'impasto con un mattarello e crea i tuoi biscotti. Disponi al centro di ogni biscotto un cucchiaino di marmellata. Sistemali in una teglia e cuoci in forno preriscaldato a 180 °C per 20 minuti.

Biscotti cannella e noci



IL RIMEDIO

105 kcal

(per 2 biscotti da circa 10 g)

Ecco un trucco in più per preparare questa ricetta: al posto dello zucchero utilizza il miele, che ha un maggiore potere dolcificante e un po' meno calorie. Così puoi usare 80 g di miele e alleggerire l'intero impasto di 84 kcal.

Noci e olio migliorano le qualità nutrizionali

Il punto a favore di questi biscotti è dato dalla presenza delle noci, che sono comunque fonte di grassi vegetali migliori rispetto a quelli presenti nel burro. Anche il fatto che il resto dei grassi sia fornito dall'olio extravergine d'oliva rappresenta un passo avanti. Il contenuto di zuccheri, poi, è inferiore rispetto alla ricetta precedente. La presenza della cannella, inoltre, risulta particolarmente utile per contrastare le flaccidità (soprattutto quelle che si accumulano nell'addome), spesso favorite dal consumo eccessivo di zuccheri e cibi raffinati. Ma ancora qualche modifica può essere fatta: sostituisci la farina bianca con quella integrale e utilizza un solo uovo invece di due: aumenterai l'apporto di fibre e ridurrà quello di lipidi, rendendo questi biscotti ancora migliori per la tua dieta.



INGREDIENTI (per la realizzazione di circa 25 biscotti)

- 200 g di farina 00
- 2 uova
- 100 g di zucchero
- 110 g di olio di semi
- 50 g di noci tritate
- 1 cucchiaino di cannella
- 1 cucchiaino di lievito
- 1 pizzico di sale



ECCO COME SI PREPARANO

In una ciotola capiente unisci e mescola la farina setacciata, lo zucchero, la cannella, il lievito e il pizzico di sale. Procedi aggiungendo le uova, l'olio e le noci. Appena l'impasto risulterà lavorabile, impasta con le mani fino a ottenere un panetto morbido e omogeneo. Avvolgi il panetto con la pellicola trasparente e mettilo a riposare in frigorifero per 30 minuti. Trascorso il tempo di riposo, riprendi il panetto, stendi l'impasto con un mattarello e crea i tuoi biscotti. Sistemali su una teglia rivestita di carta forno. Cuoci in forno preriscaldato a 180 °C per circa 25 minuti. Devono leggermente dorarsi. A cottura ultimata sforna i biscotti e lasciali raffreddare bene.



Biscotti avena e cioccolato

IL TRIONFO

80 kcal

(per 2 biscotti da circa 10 g)

Se scegli di mangiare questi biscotti a colazione associali a una tazza di tè o latte di soia. In questo modo, non rinuncerai al buono dei polifenoli, contenuti nel cioccolato fondente, che in presenza di caseina perdono il loro potere antiossidante.

La variante che sazia e controlla la glicemia

Questi biscotti rappresentano davvero una scelta vincente. A basso contenuto di zuccheri semplici e a ridotto apporto di grassi, possono essere consumati a merenda, ma sono perfetti anche per la prima colazione. In pratica hanno le stesse calorie di una mela da 200 g.

Il loro punto di forza è rappresentato dall'utilizzo di farina e fiocchi d'avena. L'avena è uno dei cereali da introdurre di frequente in un regime finalizzato alla perdita di peso. Anche la sua farina contiene molte più fibre e proteine rispetto a quella del grano, perché conserva gli strati più esterni del chicco. I fiocchi, che vengono ottenuti pressando i chicchi, hanno un contenuto di amido poco disponibile per l'assorbimento: la glicemia non subirà forti sbalzi, il ventre rimarrà piatto e anche il senso di sazietà durerà a lungo.

INGREDIENTI

(per la realizzazione di circa 25 biscotti)

- 100 g di farina d'avena
- 100 g di fiocchi d'avena
- 30 g di zucchero integrale di canna
- 50 g di gocce di cioccolato fondente
- 1 uovo
- 1 vasetto scarso di extravergine d'oliva
- 1 cucchiaiolo di lievito
- 1 cucchiaiolo di cannella
- 1 pizzico di sale

ECCO COME SI PREPARANO

In una ciotola unisci e mescola la farina e i fiocchi d'avena, lo zucchero, la cannella, il lievito e il pizzico di sale. Procedi aggiungendo l'uovo, l'olio e le gocce di cioccolato. Appena l'impasto risulterà lavorabile, impasta con le mani fino a ottenere un panetto morbido ed omogeneo. Avvolgi il panetto con la pellicola trasparente e mettilo in frigorifero per 30 minuti. Trascorso il tempo di riposo, riprendi il panetto, stendi l'impasto con un mattarello e crea i tuoi biscotti. Sistemali in una teglia rivestita di carta forno. Cuoci in forno preriscaldato a 180 °C per circa 25 minuti. Sforna i biscotti e lasciali raffreddare prima di gustarli.

Le alternative con la frutta

Ecco due alternative per realizzare altri biscotti con lo stesso impasto di quelli all'avena: al posto del cioccolato, qui c'è la frutta disidratata. Il sapore cambia, le calorie invece no.



Con le prugne

Al posto del cioccolato aggiungi 40 g di prugne secche, 20 g di mandorle tritate e qualche scorzetta di arancia o limone, a seconda dei tuoi gusti.

- Le prugne secche sono un alimento perfetto per iniziare con la giusta scorta di energia la giornata: sono energetiche ma senza essere eccessivamente caloriche. Unite ai fiocchi d'avena potenziano il loro effetto lassativo, grazie al contenuto di fibre che offrono: ecco perché questi biscotti sono ideali per il mattino.



Con l'uvetta

Anziché le gocce di cioccolato usa 40 g di uvetta (tienila a bagno per 5-10 minuti nel succo d'arancia) e 20 g di pinoli. Le calorie rimarranno invariate.

- L'uvetta, così come le prugne secche, aiuta e regolarizza il transito intestinale. Contiene potassio e magnesio utili per contrastare l'acidosi responsabile dei gonfiamenti addominali. Questi biscotti sono ottimi al mattino a colazione, ma anche come snack sano e saziante prima di un'attività sportiva.

Tea time



Accompagnali a una tisana bruciagrassi

• PER DARE SPRINT AL METABOLISMO

Ingredienti

- 20 g di semi di finocchio
- 20 g di semi di griffonia
- 20 g di radice di tarassaco
- 10 g di corteccia di cannella

Preparazione e modo d'uso

Versa un cucchiaino colmo del mix di erbe in una tazza di acqua bollente. Fai bollire per 10 minuti. Lascia in infusione per altri 10 minuti.

Filtra e bevi.



PERCHÉ FA BENE

- I semi di griffonia contengono un precursore della serotonina, che influenza anche sulla fame.
- La cannella regolarizza gli zuccheri nel sangue.
- Il tarassaco drena e depura i tessuti epatici.
- I semi di finocchio favoriscono la digestione evitando gonfiamenti addominali.



• PER UNA PANCIA PIATTA

Ingredienti

- 20 g di foglie di equiseto
- 20 g di radice di zenzero
- 20 g di scorzette di arancio amaro bio

Preparazione e modo d'uso

Mescola le radici di zenzero, le scorze di arancio e le foglie di equiseto. Prepara la tisana mettendo un cucchiaino del composto in 250 ml di acqua. Fai bollire per 5 minuti e poi filtra. Lascia intiepidire e bevi, senza dolcificare.



PERCHÉ FA BENE

- Le foglie di equiseto svolgono un'azione antigonfiore.
- Lo zenzero attiva la diuresi e facilita l'eliminazione dell'adipe.
- Le scorzette di arancio sono ricche di oli essenziali sciogliadipe.

Mela cotogna

Il frutto dimenticato da riportare in tavola

GUSTATA CRUDA OPPURE COTTA, QUESTA VARIETÀ ANTICA FAVORISCE LA DIGESTIONE: PER QUESTO È AMICA DELLA PANCIA PIATTA

La mela cotogna è una varietà di mela autunnale dal sapore leggermente acidulo e dalla buccia ruvida. Assomiglia nel sapore a una pera poco matura e anche la sua forma, un po' bitorzoluta, la ricorda. La mela cotogna è uno di quei "frutti dimenticati", che vale però la pena di recuperare, anche perché,

sfuggendo alle tecniche intensive di coltivazione, offre la garanzia di una coltivazione priva di fitofarmaci e, quindi, naturalmente biologica. La mela cotogna è versatile in cucina: si presta a essere trasformata in composta o marmellata e si abbina bene anche ai cibi sapidi, in virtù del suo sapore dolce-asprigno.

Contiene quercetina che contrasta l'adipe addominale

Ricca di acqua e sali minerali, la mela cotogna ha pochissime calorie e, se consumata cruda, ha intatto il suo apporto vitaminico. Inoltre è fonte di fibra. Consumata cotta favorisce, in modo molto delicato, la funzionalità intestinale. Da cruda, invece, è astringente, con azione disinflammante su tutto l'apparato gastrointestinale. Ma è la presenza di quercetina, un flavonoide dal grande potere antiossidante, che la rende utile per la dieta (ce n'è di più nel frutto al naturale). Questa sostanza ha dimostrato di essere capace di favorire la perdita di peso stimolando i geni della magrezza ed è utile per ridurre in particolare il grasso addominale. Il mix di principi attivi presenti nella mela cotogna ne fa anche un'ottima alleata per l'inverno, poiché rinforza il sistema immunitario.



A fine pasto riduce i gonfiori

La mela cotogna, grazie al sapore acidulo e alla presenza di acido malico, può essere consumata anche a fine pasto, contrariamente al resto della frutta. Anzi aiuta la digestione, in particolare quella dei grassi, i primi responsabili di rallentare il lavoro di stomaco e intestino. Ecco perché spesso troviamo le carni stufate accompagnate dalle mele (cotte o in purea) che ne favoriscono la corretta assimilazione.

Bevi il suo succo: è uno spezza-fame



Il succo della cotogna ha proprietà depurative, digestive e diuretiche. Molto saziente e povero di calorie, il succo di mela cotogna può accompagnare spuntini e merende, accentuando l'effetto spezza-fame. Per ogni cotogna aggiungi una mela golden e il succo sarà più dolce. Se anziché un centrifugato usi la mela cotogna per un frullato, aumenterai la quantità di fibre a tua disposizione.



➤ Tre idee da provare <

• A COLAZIONE: È ALCALINIZZANTE

Sbuccia due o tre mele e tagliale a spicchi. Adagiale su una teglia cospargendole con del succo di mela bio miscelato con acqua. Falle cuocere in forno a 180 °C, per 40 minuti. Diventeranno così morbide e perfette da consumare al mattino, se vuoi iniziare la giornata con una colazione alcalinizzante. Quelle che non mangi, le puoi conservare in frigorifero, in contenitori chiusi, fino a due giorni.

• COME DESSERT: È GRATIFICANTE

Sbuccia due o tre mele cotogne, spruzzale con succo di limone. Togli il torsolo e tagliale a spicchi; cuoci in una casseruola con succo d'uva (40 ml) e un pizzico di cannella in polvere. Lascia raffreddare e consuma così, al naturale, o aggiungi granella di nocciole e uva passa fatta rinvenire. Se le preferisci più dolci aggiungi un cucchiaio di succo d'agave o di acero. È un dessert ipocalorico, che toglie la voglia di dolce.

• NELL'INSALATA: È RIATTIVANTE

Lascia in ammollo per una notte una tazza di ceci e mezza tazza di lenticchie. Il giorno dopo cuoci i legumi separatamente; lasciali raffreddare. lava dell'insalata belga e affettala, sistemandola, con i legumi, in una ciotola: condisci con olio, un cucchiaio di aceto umeboshi e prezzemolo. Taglia due mele cotogne a piccoli pezzi e aggiungili agli altri ingredienti. Questo è un piatto unico ricco di fibre, utile per riattivare il colon.

La differenza è nella farina

NON C'È SOLO QUELLA BIANCA. ORA SUGLI SCAFFALI DEL SUPERMERCATO C'È UN SALUTARE RITORNO AL PASSATO. COSÌ L'INGREDIENTE PRINCIPALE DI PASTA E PRODOTTI DA FORNO TORNA A ESSERE RICCO DI FIBRE E PROTEINE

Un tempo, sulle tavole delle nostre nonne non era difficile trovare, oltre alla classica farina di grano, anche quelle di segale, farro, avena, mais, castagne. Con queste venivano preparati pani di tutti i generi, paste fresche, polente, torte e biscotti. Oggi le farine dimenticate stanno tornando in auge, un po' per il desiderio di riscoperta di antichi sapori e un po' a causa dell'aumento delle intolleranze. Queste farine sono perfette da usare anche se si è a dieta, in quanto sono leggere, spesso meno caloriche e più ricche di fibre della semplice 00. In commercio si trovano ormai facilmente, sugli scaffali dei più comuni supermercati o nei negozi naturali e biologici. Spesso provengono da cereali che usiamo abitualmente per zuppe e primi piatti, senza considerare quanto siano preziosi "in polvere", come farro, segale, avena; altre volte si tratta di farine provenienti da cibi di

recente scoperta o ri-scoperta come la chufa o il sorgo. Questi prodotti sono semplici da usare in cucina, anche se ci vuole un po' di dimestichezza per far sì che la resa finale sia quella ottimale. «Le nostre nonne e bisnonne spesso adoperavano nella loro cucina di tutti i giorni queste farine - dice Simona Recanatini, coautrice insieme a Sonia Sassi di "Farine dimenticate" (Gribaudo Editore), - ma per questioni di mode o di logiche della grande distribuzione sono state abbandonate». Talvolta vale la pena di tornare al passato. ■



Variare
spesso aiuta
a contrastare
anche le
intolleranze

Farina di castagne

Per la prima colazione

Si ricava dalle castagne secche ed ha una buona dose proteica (7%) e lipidica (9%). È priva di glutine ed è perfetta sia per preparazioni dolci (il più noto è il castagnaccio) sia salate: pasta, pane, gnocchi e frittelle. A colazione mangia una fetta di castagnaccio con un bicchiere di latte di soia.

Arriverai a pranzo senza buchi nello stomaco!



Farina di ceci

Per frittate senza uova

Con molte proteine (circa il 20%), questa farina contiene acidi grassi polinsaturi, i migliori, anche per chi è a dieta. La farina di ceci è perfetta per le preparazioni salate, come pasta fresca e finte frittate (basta aggiungere acqua). In commercio sono diffuse anche le paste di farina di ceci, da condire con sughi veg per un pieno di proteine, vitamine e fibre.



Farina di grano saraceno

Per la polenta light

La farina che si ricava dai chicchi di grano saraceno è priva di glutine, ricca di antiossidanti e dal basso indice glicemico (pari a 50). In cucina è la protagonista della polenta taragna, tipica della Bergamasca: puoi preparare una versione "light" condendola con della ricotta, che bilancia anche il contenuto di proteine e grassi del piatto.



Farina di segale

Per il pane a basso IG

La segale è un cereale antichissimo, ricco di vitamine e sali minerali e di fibre, che aumentano il senso di sazietà. Ha una buona percentuale proteica (12-16%) e un basso indice glicemico. La farina di segale è ideale per preparare pane e panini: completali con semi oleosi come quelli di zucca e di girasole.



Farina di avena

Per chi fa molto sport

Ha un sapore dolce, che la rende ideale per preparare biscotti (vedi pag. 70) e prodotti da forno. Grazie all'alto contenuto di proteine (circa il doppio rispetto al grano), è ideale per chi fa sport. Contiene acido folico, che contrasta la stanchezza, vitamine A, B ed E e minerali come potassio e magnesio. Puoi aggiungerne un cucchiaio a un frullato pre-allenamento.





Scuola di Naturopatia

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

MILANO
14 gennaio

ROMA
21 gennaio

VERONA
22 gennaio

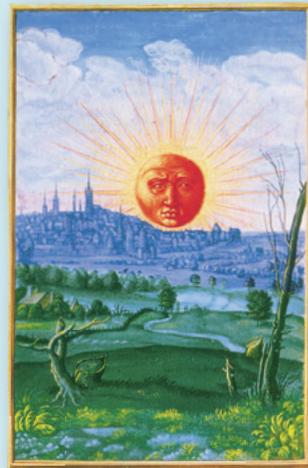
BOLOGNA
28 gennaio

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

SISB

Col patrocinio della
SOCIETÀ ITALIANA
SCIENZE DEL BENESSERE

DIREZIONE DELLA SCUOLA

Dott. Raffaele Morelli

Presidente dell'Istituto Riza e della Scuola di Naturopatia

Dott. Vittorio Caprioglio

Direttore dell'Istituto Riza e della Scuola di Naturopatia

COSTI E PAGAMENTI

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

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

PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI:

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

L'agenda bruciagrassi

Questo mese ti proponiamo...

La dieta del riso

*I chicchi per sciogliere il grasso
e rimodellare la silhouette*



Cara amica,

la nostra agenda di dicembre è dedicata al riso, un cereale senza glutine ricco di virtù salutari e indicato anche per chi vuole perdere peso ed eliminare i gonfiori addominali. Le varietà di riso utilizzate sono tutte ricche di fibre che contribuiscono a regolarizzare l'intestino oltre che a ridurre l'assimilazione di grassi e zuccheri, quindi di calorie. Ed alcune, come il riso rosso e nero, sono anche ottime fonti di antiossidanti che mantengono "giovane" il metabolismo, e quindi attivo. Il riso ha anche un elevato potere disintossicante ed è indicato anche contro la ritenzione idrica e la cellulite, agendo quindi su tutte le cause di sovrappeso. E adesso, non ti resta che iniziare...

Ritaglia e conserva

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



Lunedì

APPENA SVEGLIA

- 1/2 bicchiere di acqua con 1 cucchiaio di succo puro di melagrana (lo trovi nei negozi bio)

COLAZIONE

- Caffè d'orzo con 120 ml di latte di riso con 1 presa di cannella
- 4 biscotti secchi
- 1 mela
- 1 yogurt naturale (di soia per veg e intolleranti)
- 7 mandorle

SPUNTINO

- 1 pera e 3 noci

PRANZO

- 1 porzione di crema di ceci al limone e sesamo
- 250 g di broccoli cotti al vapore da condire con 2 cucchiaini di olio e peperoncino
- 30 g di cracker di riso

MERENDA

- 1 kiwi e 3 noci

CENA

- 1 porzione di riso rosso al pollo*
- 2-3 carciofi mondati, lessati e conditi con 2 cucchiai di olio, poco sale e pepe q.b.

LA RICETTA PER IL PRANZO

Crema di ceci al limone e sesamo

Per 1 persona: scola 180 g di ceci in vasetto e sciacquali bene sotto acqua corrente. Mettili in acqua in ebollizione e scolali dopo 5 minuti. Frullali con il succo di mezzo limone e un ciuffetto di prezzemolo tritato unendo brodo vegetale caldo q.b. per ottenere una vellutata. Condisci con 2 cucchiaini di olio, spolverizza con pepe nero appena macinato e una presa di semi di sesamo.



LA RICETTA PER LA CENA

Riso rosso con il pollo*

Per 1 persona: fai lessare 50 g di riso rosso (se hai poco tempo, puoi usare il riso precotto che trovi al supermercato). Quando è cotto, fai scalolare 2 cucchiaini di olio con 2 cucchiai di cipolla tritata e mettici a rosolare 180 g di tocchetti di pollo. Quando il pollo è cotto, unisci 2 cucchiai di yogurt intero e il riso rosso; mescola bene, spolverizza con pepe nero e servi.



COSA MANGIO FUORI CASA

IN MENSA O AL RISTORANTE: una porzione di riso con verdure e pollo. Prepara la ricetta con i ceci per la sera.



AL BAR: verdure grigliate con un piccolo panino e 20 g di mandorle che porti da casa.

IN UFFICIO: 40 g di cracker di riso con 150 g di hummus di ceci e verdure a piacere.



L'ALTERNATIVA

* Tofu al posto del pollo

Al posto dei tocchetti di pollo utilizza 160 g di tofu a dadini da cucinare come indicato per il pollo.



Riso rosso: è antiossidante

Il suo colore rosso indica la presenza di elementi antiossidanti in grado di contrastare l'eccesso di radicali liberi e disintossicare l'organismo, rendendo più facile il dimagrimento.

È utile anche contro la stipsi.

[Martedì]

APPENA SVEGLIA

- 1/2 bicchiere di acqua con 1 cucchiaio di succo puro di melagrana

COLAZIONE

- Tè verde
- 70 g di pane integrale
- 3 cucchiai di confettura di prugna
- 1 yogurt naturale (di soia per veg e intolleranti)
- 1 arancia
- 7 mandorle

SPUNTINO

- 1 mela e 3 noci

PRANZO

- 1 porzione di vitello al kiwi (con variante veg nella ricetta a lato)
- 100 g di radicchio a listarelle da condire con 2 cucchiai di olio e pepe
- 30 g di cracker di riso

MERENDA

- 1 pera e 3 noci

CENA

- 1 porzione di riso nero con il salmone*
- 250 g di finocchi mondati e lessati, poi conditi con 2 cucchiai di olio e pepe

LA RICETTA PER IL PRANZO

Vitello al kiwi

Per 1 persona: fai appassire 1 cucchiaio di cipolla tritata in 2 cucchiai di olio, poi metti 160 g di fettine di vitello nel recipiente, in un solo strato. Lasciale rosolare da ambo i lati, versa un kiwi frullato, regola di sale e pepe e porta a cottura. Servi le fettine di carne cospargendole con il fondo di cottura.



LA RICETTA PER LA CENA

Riso nero con il salmone

Per 1 persona: fai lessare 50 g di riso nero (Venere). Quando è cotto, metti a scaldare un tegame con 2 cucchiai di olio e unisci 1 spicchio d'aglio; elimina quest'ultimo non appena prende colore e versa 160 g di tocchetti di salmone. Dopo 2-3 minuti, unisci il riso nero cotto e 2 cucchiai di trito di prezzemolo e buccia di limone. Mescola bene e servi spolverizzando con il pepe.



COSA MANGIO FUORI CASA

IN MENSA O AL RISTORANTE: una porzione di riso con verdure e pesce. Prepara la ricetta con il vitello per la sera.



AL BAR: un panino con verdure e formaggio (oppure bresaola).

IN UFFICIO: il pranzo suggerito è adatto anche per l'ufficio, in alternativa, vedi quanto consigliato "Al bar".



LA TUA GIORNATA VEG

* Tempeh al posto del salmone

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



Riso nero:

utile contro la cellulite

Ricco di ferro e fibre, il riso nero o Venere è noto anche per il suo elevato contenuto in antociani, potenti antiossidanti che rinforzano i capillari e migliorano sia la circolazione sanguigna sia quella linfatica contrastando la cellulite.



Mercoledì

APPENA SVEGLIA

- 1/2 bicchiere di acqua con 1 cucchiaio di succo puro di melagrana

COLAZIONE

- Caffè d'orzo con 120 ml di latte di riso con 1 presa di cannella
- 70 g di pane integrale
- 3 cucchiaini di confettura di prugna
- 1 mela
- 1 yogurt naturale (di soia per veg e intolleranti)
- 7 mandorle

SPUNTINO

- 1 pera e 3 noci

PRANZO

- 1 porzione di fesa di tacchino ai pistacchi*
- 200 g di cavolfiore lessato da condire con 2 cucchiaini di olio e peperoncino
- 30 g di cracker di riso

MERENDA

- 1 arancia e 3 noci

CENA

- 1 minestra di riso con lenticchie
- 100 g di indivia belga a listarelle da passare in padella con 2 cucchiaini di olio e cipolla tritata q.b.

LA RICETTA PER IL PRANZO

Fesa di tacchino ai pistacchi

Per 1 persona: fai appassire un cucchiaio di cipolla tritata con 2 cucchiaini di olio. Unisci 180 g di fette di fesa di tacchino infarinate; fai colorire. Sfuma con 3 cucchiai di vino bianco e porta a cottura. Trita finemente 15 g di pistacchi sgusciati e uniscili a 2 cucchiai di yogurt. Versa la salsa sulle fette di tacchino un istante prima di toglierle dal fuoco. Servile spolverizzando con pepe nero.



LA RICETTA PER LA CENA

Minestra di riso con lenticchie

Per 1 persona: in una casseruola, fai rosolare 50 g di trito per soffritti e 150 g di dadini di zucca con 2 cucchiaini di olio. Unisci 70 g di lenticchie piccole secche e 30 g di riso semintegrale e mescola per due minuti. Copri con 300 ml di acqua bollente e porta a cottura, unendo altra acqua se necessario e regolando di sale e pepe. Servila tiepida.



COSA MANGIO FUORI CASA

IN MENSA O AL RISTORANTE: una porzione di minestra con legumi e riso (o pasta). Prepara la ricetta con il tacchino a cena.



AL BAR: un'insalatona con mozzarella o tonno e un panino.

IN UFFICIO: il pranzo suggerito è adatto anche per l'ufficio; in alternativa puoi scegliere 40 g di cracker di riso con 70 g di prosciutto e verdure a piacere.

L'ALTERNATIVA

* Soia anziché tacchino

Fai lessare 60 g di bistecche di soia per 10 minuti, poi lasciale raffreddare nell'acqua. Strizzale un po' e cucinale come la carne.



Riso semintegrale: è antigonfiori

Ha un contenuto di fibre inferiore rispetto al riso integrale, ma contiene comunque il 50% del germe del chicco (con vitamina E antiossidante e D salva ossa e snellente). È indicato a chi soffre di colite e gonfiori.

Giovedì

APPENA SVEGLIA

- 1/2 bicchiere di acqua con 1 cucchiaio di succo puro di melagrana

COLAZIONE

- Caffè d'orzo
- 70 g di pane integrale
- 1 uovo sodo (oppure 100 g di tofu scottato in padella, 60 g di salmone affumicato o 120 g di ricotta)
- 1 kiwi
- 7 mandorle

SPUNTINO

- 1 arancia e 3 noci

PRANZO

- 1 porzione di risotto giallo al parmigiano (con variante veg nella ricetta a lato)
- 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.

MERENDA

- 1 mela e 3 noci

CENA

- 1 porzione di pesce spada alla piastra con la zucca*
- 30 g di cracker di riso

LA RICETTA PER IL PRANZO

Risotto giallo al parmigiano

Per 1 persona: fai appassire ½ scalogno tritato in 2 cucchiaini di olio e unisci 60 g di riso semintegrale; mescola per 2 minuti, poi versa un mestolino di brodo bollente e porta a cottura, unendo poco brodo per volta. Nell'ultimo mestolino, aggiungi una presa di zafferano. Quando il riso è cotto, unisci 30 g di parmigiano grattugiato (o 100 g di tempeh alla piastra a tocchetti) e pepe.



LA RICETTA PER LA CENA

Pesce spada alla piastra con la zucca

Per 1 persona: metti 200 g di tocchetti di zucca a lessare per 10 minuti, poi scolali e mettili in un tegame con 2 cucchiaini di olio e rosmarino tritato; quando la zucca è rosolata, mettila in caldo tra 2 piatti. Fai cuocere 180 g di pesce spada per pochi minuti per lato su una piastra ben calda, regola di sale e pepe e servilo con la zucca.



COSA MANGIO FUORI CASA

IN MENSA O AL RISTORANTE: risotto bianco o giallo con parmigiano o grana e un contorno di verdure.



AL BAR: un panino con formaggio o frittatina e insalata. Prepara la ricetta con il risotto per la sera.

IN UFFICIO: 40 g di cracker di riso con 30 g di parmigiano e un contorno a base di verdure grigliate.



L'ALTERNATIVA

* Tofu anziché pesce spada

Servi 150 g di tofu alla piastra al posto del pesce spada e accompagna con la zucca cotta come indicato.



Risotto snellente: scegli un riso a basso IG

Per fare un risotto snellente a basso indice glicemico occorre scegliere un riso poco "colloso", come l'Arborio, il Carnaroli oppure il Vialone nano. Meglio evitare invece il Roma o il riso Ribe.



Venerdì

APPENA SVEGLIA

- 1/2 bicchiere di acqua con 1 cucchiaio di succo puro di melagrana

COLAZIONE

- Tè verde
- 70 g di pane integrale
- 3 cucchiaini di confettura di prugna
- 1 yogurt di soia
- 1 arancia
- 7 mandorle

SPUNTINO

- 1 mela e 3 noci

PRANZO

- 1 porzione di scaloppine di seitan al prezzemolo
- 200 g di carote cotte al vapore da condire con 2 cucchiaini di olio e peperoncino
- 30 g di cracker di riso

MERENDA

- 1 pera e 3 noci

CENA

- 1 porzione di riso integrale con cavolfiore
- 70 g di affettato vegetale

LA RICETTA PER IL PRANZO

Scaloppine di seitan al prezzemolo

Per 1 persona: spruzza 160 g di fettine di seitan con succo di lime (o limone) e dopo 10 minuti mettile a cuocere in un largo tegame, unto con un filo d'olio. Trita 10 foglie di prezzemolo e uniscile insieme a un pizzico di sale a 3 cucchiai di yogurt di soia senza zucchero, poi versa la salsa nel tegame e fai cuocere il seitan ancora per qualche istante. Servi quindi spolverizzandolo con pepe.



LA RICETTA PER LA CENA

Riso integrale con cavolfiore

Per 1 persona: fai lessare 50 g di riso integrale. Nel frattempo, lessa 200 g di cavolfiore a cimette mettendo 1 cucchiaio di aceto nell'acqua di cottura. Fai appassire 1 cucchiaio di cipolla tritata in un tegame con 2 cucchiaini di olio, unisci il cavolfiore e fai rosolare, poi aggiungi anche il riso cotto, mescola per 2 minuti, regola di sale e pepe e servi.



COSA MANGIO FUORI CASA

IN MENSA O AL RISTORANTE: pesce con un'insalata verde e patate al forno.



AL BAR: un toast solo con formaggio o con prosciutto e verdure grigliate.

IN UFFICIO: il pranzo suggerito è adatto anche per l'ufficio, oppure 40 g di cracker di riso con verdure e 150 g di ricotta o tofu alla piastra.

L'ALTERNATIVA

Senza prodotti di origine animale



È utile per depurare l'organismo da scorie e tossine che rallentano il metabolismo.



Riso integrale: è il più saziante

È uno dei cereali amici della linea grazie alla sua azione antifame dovuta alle fibre e alle vitamine B di cui è ricco. È inoltre indicato per assorbire meno grassi e regolarizzare l'intestino.

[Sabato]

APPENA SVEGLIA

- 1/2 bicchiere di acqua con 1 cucchiaio di succo puro di melagrana

COLAZIONE

- Caffè d'orzo con 120 ml di latte di riso con 1 presa di cannella
- 4 biscotti secchi
- 1 mela
- 1 yogurt naturale (di soia per veg e intolleranti)
- 7 mandorle

SPUNTINO

- 1 pera e 3 noci

PRANZO

- 1 porzione di pasta di riso ai pomodorini secchi
- 180 g di sogliola in padella (oppure 150 g di hummus di ceci)
- 60 g di rucola in insalata da condire con 2 cucchiai di olio e pepe

MERENDA

- 1 kiwi e 3 noci

CENA

- 1 porzione di riso rosso con gamberetti*
- 100 g di lattuga spezzettata da condire con 2 cucchiai di olio e peperoncino

LA RICETTA PER IL PRANZO

Pasta di riso ai pomodorini secchi

Per 1 persona: metti a lessare 60 g di pasta di riso; trita 2 pomodorini secchi sott'olio ben scolati; fai scadare 2 cucchiai di olio in un tegame e unisci uno spicchio d'aglio e i pomodorini; lascia insaporire il fondo di cottura, elimina l'aglio e versa nel recipiente la pasta di riso cotta e 2 cucchiai della sua acqua di cottura. Mescola per qualche istante, spolverizza con il pepe e servi.



LA RICETTA PER LA CENA

Riso rosso con gamberetti

Per 2 persone: metti a lessare 50 g di riso rosso. Quando è cotto, fai scaldare 2 cucchiai di olio con 1 spicchio d'aglio in un tegame e mettici a cuocere 160 g di gamberetti ben puliti. Saranno pronti dopo 3 minuti; elimina l'aglio, unisci il riso e 10 foglie di prezzemolo tritato, sale e pepe e fai saltare per qualche istante. Servi subito in tavola.



COSA MANGIO FUORI CASA

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



AL BAR: un panino con verdure e formaggio o bresaola.

IN UFFICIO: 40 g di cracker di riso con prosciutto cotto o affettato vegetale e verdure grigliate.

L'ALTERNATIVA

* Ceci anziché gamberetti

Sostituisci i gamberetti con 150 g di ceci lessati da cucinare come indicato per i crostacei.



Pasta di riso: non contiene glutine

È indicata per chi soffre di gonfiori dovuti alla sensibilità al glutine che, pur non essendo celiachia, crea problemi all'intestino e riduce anche l'assorbimento degli elementi utili per stimolare il metabolismo.



Domenica

APPENA SVEGLIA

- 1/2 bicchiere di acqua con 1 cucchiaio di succo puro di melagrana

COLAZIONE

- Caffè d'orzo con 120 ml di latte di riso e 1 presa di cannella o un classico cappuccino
- 1 fetta di torta casalinga oppure una brioche integrale di buona qualità
- 1 mandarino
- 10 mandorle
- **Nota:** Oppure una colazione a scelta tra quelle proposte negli altri giorni della settimana

SPUNTINO

- 1 pera e 3 noci

PRANZO

- 1 porzione di risotto con salmone e vodka (con variante veg nella ricetta a lato)
- 200 g di biete mondate, poi lessate, strizzate e tritate, quindi passate in padella con cipolla tritata e appassita in 2 cucchiaini di olio, poco sale e pepe q.b.

MERENDA

- 1 cioccolata calda con un ciuffetto di panna

CENA

- 1 porzione di pollo in umido*
- 100 g di radicchio rosso a listarelle da condire con 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, succo di limone, sale e pepe
- 30 g di cracker di riso

LA RICETTA PER IL PRANZO

Risotto con la vodka

Per 1 persona: fai scaldare 2 cucchiaini di olio e unisci 30 g di dadini di salmone affumicato (o 50 g di tofu). Lascia insaporire per qualche istante, poi unisci 60 g di riso semintegrale. Mescola per 2 minuti, sfuma con 2 cucchiai di vodka e porta a cottura unendo poco brodo vegetale bollente per volta. Prima di togliere dal fuoco, versa altri 30 g di salmone a dadini (o 50 g di tofu), 1 cucchiaio di yogurt e pepe. Fai riposare per 3 minuti e servi.



LA RICETTA PER LA CENA

Pollo in umido

Per 1 persona: fai appassire 2 cucchiai di cipolla tritata con 2 cucchiaini di olio. Mettici poi a rosolare 200 g di tocchetti di varie parti di pollo. Unisci quindi 120 ml di passata di pomodoro, regola di sale e di pepe e porta a cottura unendo un mestolino di brodo bollente.



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 il risotto per la cena.

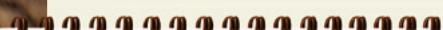


L'ALTERNATIVA

* Sostituisci il pollo con il seitan



Acquista un pezzo di seitan da cuocere e cucinalo come indicato per i tocchetti di pollo.



Latte di riso: con la cannella è snellente

Il latte di riso può essere un alleato della linea se si acquista un prodotto senza zucchero saccarosio aggiunto e se lo si arricchisce con una presa di cannella, la spezia che contrasta il grasso addominale.



La lista della spesa*

Proteine animali e vegetali

- 1 uovo
 - 380 g di tocchetti di pollo
 - 160 g di fettine di vitello
 - 180 g di fettine di fesa di tacchino
 - 180 g di pesce spada
 - 190 g di tocchetti di salmone
 - 180 g di sogliola
 - 160 g di gamberetti
 - 30 g di salmone affumicato
 - 180 g di ceci in vasetto
 - 70 g di lenticchie piccole secche
 - 160 g di fettine di seitan
 - 70 g di affettato vegetale
 - 2 yogurt di soia
 - 480 ml di latte di riso

Latte e derivati

- 6 yogurt naturali
 - 30 g di parmigiano

Frutta e verdura

- Circa 20 frutti (mele, pere, kiwi, arance e mandarini); 2 limoni
 - 4 cipolle, sedano, aglio, scalogni
 - 100 g di indivia belga
 - 60 g di rucola
 - 200 g di radicchio rosso
 - 100 g di lattuga
 - 250 g di carote
 - 250 g di finocchi
 - 350 g di polpa di zucca
 - 200 g di spinaci
 - 200 g di biete
 - 400 g di cavolfiore
 - 250 g di broccoli
 - 3 carciofi
 - 2 pomodorini secchi sott'olio
 - Prezzemolo, peperoncino, rosmarino

Cereali e derivati

- 1 confezione di riso rosso
 - 1 confezione di riso nero
 - 1 confezione di riso integrale
 - 1 confezione di riso semintegrale
 - 1 confezione di pasta di riso
 - 1 confezione di pane integrale
 - 1 confezione di cracker di riso
 - Farina

Dolci, bevande e varie

- Confettura di prugna
 - 1 confezione di biscotti secchi
 - Tè verde e caffè d'orzo
 - Mandorle e noci senza sale
 - Semi di sesamo, pistacchi sgusciati
 - 1 fetta di torta casalinga
 - 1 cioccolata calda con panna
 - Vino bianco, vodka
 - 120 ml di passata di pomodoro
 - 1 confezione di succo puro di mela-grana



La tisana che dà la carica al tuo metabolismo

Il percorso a base di diverse varietà di riso che ti proponiamo in queste pagine ti aiuta a liberare l'organismo da scorie e tossine che rallentano il metabolismo, facendoti arrivare alla fine della settimana depurata e sgonfia. Per accendere ancora di più il tuo motore bruciagrassi, bevi, dopo pranzo, questa tisana. **Come fare:** fatti preparare dall'erborista un mix di tè verde, ortica e melissa e lascia un cucchiaino del mix in una tazza di acqua calda per 5

Come fare: fatti preparare dall'erborista un mix di tè verde, ortica e melissa e lascia un cucchiaino del mix in una tazza di acqua calda per 5 minuti. Filtra, dolcifica con un cucchiaino di miele e bevi.



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

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

[BENESSERE]

Vivi il tuo corpo

Christmas Gym

Per prepararsi al Natale
(e a tutte le feste che
lo precedono e lo seguono)
attenzione puntata sull'addome

P. 88



DIMAGRIRE CON LO SPORT

Potenzia i tuoi muscoli
senza "muoverti"

pag. 91

IL RIMEDIO COSMETICO

Le resine. Distillati d'albero
contro i segni del tempo a pag. 92

TROVI PIÙ
RIVISTE
GRATIS

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



Christmas Gym

Addome scolpito
anche sotto le feste
con una serie di esercizi
ad azione mirata

di Emiliano Peluso, preparatore atletico

Si sta seduti a tavola, si mangia, così basta qualche settimana e i pantaloni che andavano bene non si allacciano più. Ma non deve necessariamente essere questo il racconto del tuo periodo di feste, soprattutto se metti in campo un piano di intervento che snellisce addome e girovita. È importante focalizzare l'attenzione su questa parte del corpo, che è la prima a rendere evidente qualche eccesso a tavola.

Ecco allora una serie completa di esercizi, facili da eseguire, ma estremamente efficaci, che ti permetteranno di definire gli addominali, sia quelli alti che quelli bassi e obliqui. Sono esercizi che ti richiederanno soltanto pochi minuti d'impegno, che potrai affiancare al tuo normale piano di attività fisica, ma che, se fatti tutti i giorni, ti consentiranno di contrastare il grasso sulla pancia.

1 Su le ginocchia

In posizione eretta, con le mani all'altezza del bacino, alza il ginocchio destro più che puoi e quindi, ridiscendi in modo lento, controllando il movimento. Fai tre serie da dieci esercizi e quindi ripeti con la gamba sinistra.



2 Tonifica gli obliqui

In piedi, metti le mani dietro, la nuca, gomiti aperti; alza il ginocchio destro e contemporaneamente con il gomito sinistro piegati verso il ginocchio alzato, fin quasi a toccarlo. Alza quindi il ginocchio sinistro e ripeti l'esercizio dall'altra parte. Fai 2 serie, con 10 esercizi per lato.



3 Fianchi snelli

In piedi, sempre con le mani ai fianchi, alza la gamba destra, tenendola distesa lateralmente e piegando il busto leggermente di lato, inclinandolo verso la gamba alzata; abbassa quindi lentamente la gamba, fino a ritornare, anche con il busto, nella posizione di partenza. Fai 2 serie da 10 esercizi e ripeti dall'altro lato.



4 Assottiglia la vita

Sempre in posizione eretta, allarga le gambe tenendole leggermente flesse e alla stessa larghezza delle spalle; con le braccia distese in avanti e unite, gira il busto lentamente a destra e quindi a sinistra. Ripeti 10 volte per lato, per 3 serie successive.

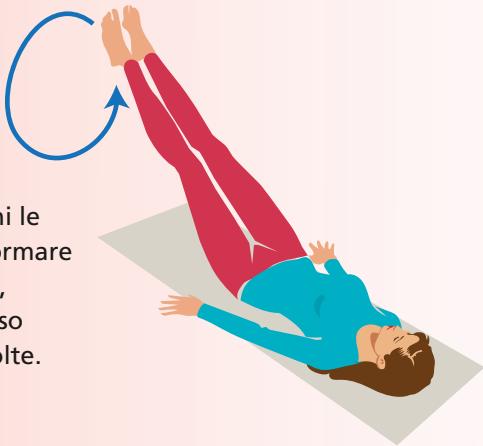
5 Per gli addominali alti

Ora distenditi a terra, supina; piega le ginocchia e tieni la pianta dei piedi a terra; distendi le braccia davanti a te e alza il busto per pochi centimetri, mantenendo lo sguardo verso l'alto; scendi lentamente senza appoggiare il busto a terra. Fai 3 serie da 8 ripetizioni ciascuna.



6 Piccoli cerchi

Sempre sdraiata a terra, in posizione supina, tieni le braccia distese lungo il corpo; alza le gambe a formare un angolo di circa 45 gradi; tenendo i piedi uniti, fai due rotazioni prima verso destra e quindi verso sinistra; scendi lentamente. Ripeti l'esercizio 8 volte.



7 Rotazioni da seduta

Mettiti in posizione seduta, con le gambe distese, i piedi a martello e i talloni appoggiati a terra; porta le braccia unite in avanti, tenendole distese; gira il busto a destra e poi a sinistra.

Fai 8 ripetizioni per lato, per 3 serie.

8 Scolpisci i glutei

A questo punto distenditi a terra in posizione prona; distendi le braccia in avanti; tieni i piedi dritti, appoggiandoli sulla punta delle dita; alza la gamba destra e poi riscendi lentamente. Alza quindi la gamba sinistra. Fai 8 esercizi completi, quindi ripeti per 3 serie.



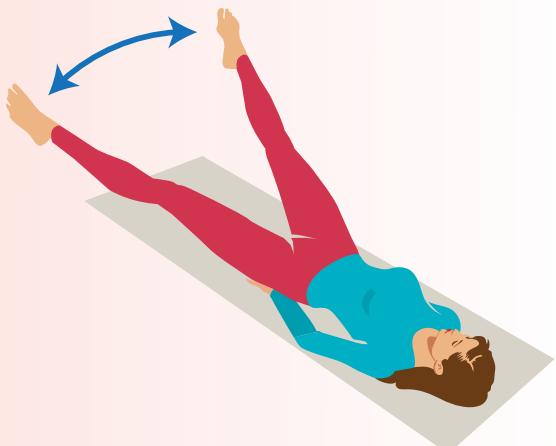
9 Addominali bassi

Resta distesa, ma torna in posizione supina; tenendo le braccia distese lungo il corpo, porta le ginocchia al petto e quindi distendi le gambe verticalmente, in modo che siano sollevate una ventina di centimetri da terra; tieni la posizione qualche secondo, quindi riscendi lentamente a terra. Ripeti 6 volte, per 2 serie.



10 Pancia e interno coscia

Sempre restando distesa, in posizione supina, metti le mani sotto i glutei e solleva le gambe distese in avanti, una ventina di centimetri da terra; apri e chiudi le gambe. Ripeti 8 volte, per 3 serie complete.



Potenzia i tuoi muscoli senza “muoverti”!

**È la ginnastica isometrica:
rassoda, rinforza e snellisce**

È molto efficace per dare tono ai muscoli, soprattutto se sei poco allenata o in aggiunta all’attività fisica abituale: la ginnastica isometrica - o statica - è semplice e si può fare ovunque, basta un poco di spazio. “Isometrico” significa della stessa lunghezza, perché gli esercizi non prevedono né un allungamento né un accorciamento muscolare. La ginnastica isometrica aumenta la forza e migliora il tono muscolare grazie a contrazioni statiche, con cui si possono tonificare tutti i muscoli del

corpo: addome, glutei, fianchi, gambe, braccia e spalle. Gli esercizi isometrici sono caratterizzati dal mantenimento di una posizione per un tempo variabile, da pochi secondi fino a qualche minuto (per gli avanzati). Non è necessaria un’attrezzatura particolare, basta il proprio corpo (una parte può ostacolare il movimento di un’altra) ed eventualmente una resistenza esterna (un muro, il pavimento, una scrivania) per attivare il lavoro muscolare. È adatta praticamente a tutti, ad esclusione di chi soffre di gravi patologie o pressione alta. ■



**Se la utilizzi come
unico metodo di
allenamento, puoi
praticarla anche
tutti i giorni, per
15-20 minuti,
sempre almeno
due ore dopo aver
mangiato.**

Puoi allenarti così anche tutti i giorni

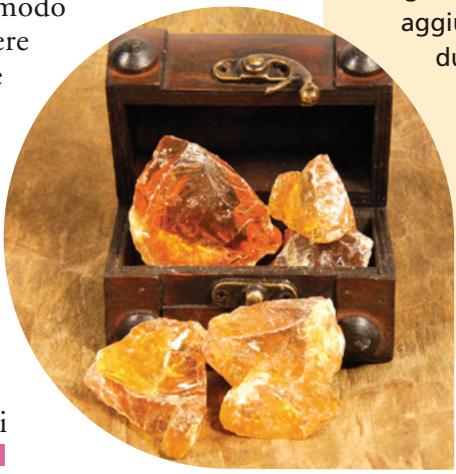
Ecco tre esercizi isometrici da fare a casa tua. **Per l’addome:** sdraiati a terra supina, poi solleva le gambe tese e il busto a formare una V, con le braccia allungate in avanti e parallele al suolo. Tieni la posizione da 15 a 30 secondi. Ripeti tre volte. **Per braccia e spalle:** in piedi a circa un metro da un tavolo, appoggia le mani su di esso con le braccia larghe un po’ più delle spalle. Piega le braccia con i gomiti che formano un angolo di 90°. Mantieni la posizione da 15 a 30 secondi. Ripeti tre volte. **Per gambe e glutei:** in piedi, gambe divaricate all’altezza delle spalle e punte leggermente in fuori, piega le ginocchia e assumi la posizione di squat (cosce parallele al terreno). Tieni la posizione da 30 a 60 secondi. Ripeti tre volte.

Le resine

Distillati d'albero contro i segni del tempo

IN QUESTI COMPOSTI OLEOSI PRODOTTI DALLA CORTECCIA SONO CONCENTRATE SOSTANZE CAPACI DI CONTRASTARE L'INVECCHIAMENTO CUTANEO. ECCO COME SFRUTTARLE

Un distillato vegetale ricco di principi attivi, aromi e oli essenziali dall'effetto antiage: questo sono le resine. Prodotti spontaneamente dalle piante per proteggersi da insetti e funghi o per riparare i danni del tronco, le resine sono da sempre utilizzate per la salute e la bellezza del corpo. E sono soprattutto gli arabi a conoscerne le virtù: nella loro cultura la fragranza della mirra costituirebbe addirittura un assaggio del profumo del Paradiso. Il modo più semplice per godere delle loro proprietà è quello di fare ricorso agli oli essenziali da esse ottenuti, oli che concentrano i loro principi attivi e sono perfetti per bagni tonificanti o anticellulite, ma anche per massaggi che cancellano i segni del tempo.



MIRRA



Contro rughe e cedimenti

La mirra è conosciuta fin dall'antichità per la sua capacità di ridurre l'affaticamento e la confusione mentale, ma anche per mantenere intatti gli organi e i tessuti. Per questo gli antichi Egizi la usavano nelle tecniche di imbalsamazione. La sua capacità riparatrice della pelle la rende ideale per contrastare i segni dell'età: usa il suo olio essenziale aggiungendone qualche goccia (ne bastano due o tre) a 50 ml di crema neutra per il viso oppure, contro pelle rilassata e cedimenti, alla crema o all'olio vegetale per il corpo (mantenendo le stesse proporzioni). Massaggia il prodotto ottenuto dopo la doccia per mantenere la pelle giovane, tonica e compatta.





I benefici passano anche dal naso

Secondo l'aromaterapia, il profumo delle resine ha un'azione distensiva e calmante, capace di contrastare il bisogno di mangiare conseguente ad ansia e rabbia. Puoi usare un diffusore per l'olio essenziale, mentre per le resine in grani si usano specifici brucia essenze con cialde di carbone autocomburente.



INCENSO



Attenua le smagliature

L'incenso è una resina oleosa che viene prodotta da piante della penisola arabica e del Corno d'Africa. Il liquido, simile a un gel, viene fatto essiccare e, quando solidifica, assume il tipico colore ambrato. Da sempre impiegato nei rituali religiosi, l'incenso è ricco di sostanze con proprietà antinfiammatorie e, in cosmetica, è utilizzato per attenuare i segni lasciati dalle smagliature: usalo aggiungendo qualche goccia di olio essenziale all'acqua del bagno. Riempì la vasca e sciogli nell'acqua 5-6 gocce di olio essenziale di incenso, diluite in un cucchiaio di olio vegetale. Resta nell'acqua fino a che non comincia a raffreddarsi, massaggiandoti la cute là dove sono presenti le striature. Una volta uscita, non sciacquare la pelle, ma avvolgitla nell'accappatoio.

BENZOINO



Tiene lontana la cellulite

Estratto da varie specie di *Styrax*, il benzoino viene prodotto soprattutto a Sumatra, a Giava, in Laos e nel Siam. Il suo odore ricorda quello della vaniglia, dolce e avvolgente. Le proprietà riscaldanti della resina di benzoino agiscono sulla circolazione sanguigna, alla base di gambe sane e belle, senza ritenzione idrica e cellulite. Usalo per un massaggio da effettuare tre volte a settimana, aggiungendo 10 gocce di olio essenziale a 30 ml di olio di mandorle dolci e utilizzando poi l'olio sulle gambe con massaggi che partono dalle caviglie per salire fino alle cosce.

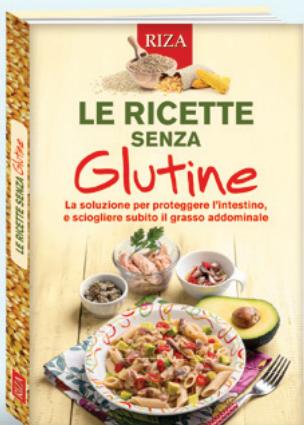


CONSIGLI DI LETTURA

I LIBRI DI DIMAGRIRE IN EDICOLA

Con un'alimentazione varia spazzi via i chili di fine anno

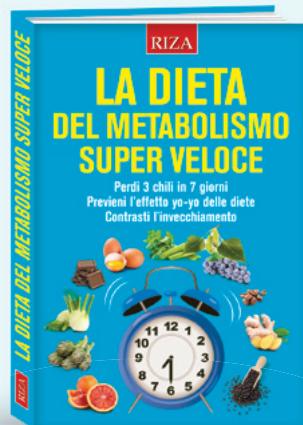
SE EVITI IL GLUTINE PER UN BREVE PERIODO TI LIBERI DALLE SCORIE E TI SGONFI SUBITO



Evitare i cibi contenenti glutine per un periodo limitato di tempo potrebbe, secondo molti nutrizionisti, giovare alla salute e al peso forma della maggior parte di noi. Questo manuale ci spiega come mettere a punto una dieta gluten free, da adottare per 15 giorni, che ci consentirà di depurare l'organismo, snellire il girovita e portare in tavola cereali alternativi, rendendo più varia la dieta.

Le ricette senza glutine
Edizioni Riza, 144 pp., 9,70 €

SCOPRI LE STRATEGIE PIÙ EFFICACI PER MANTENERE ATTIVO IL METABOLISMO



Il metabolismo è il complesso di processi che permette all'organismo di ricavare energia dai cibi. Se funziona al meglio ci sentiamo in forze e non accumuliamo peso in eccesso. Se invece per diverse ragioni esso rallenta, accumuliamo chili e adipone. In questo libro troveremo le migliori strategie per mantenere attivo il metabolismo, attraverso la dieta e i rimedi naturali più efficaci per "sbloccarlo".

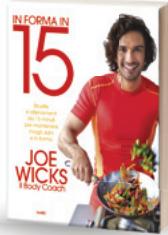
La dieta del metabolismo super veloce
Edizioni Riza, 144 pp., 9,90 €

IN LIBRERIA

Ricette light e fitness mirato per chi non ha mai tempo

15 minuti: è il tempo che ci vuole per realizzare una delle oltre 100 ricette proposte in questo libro da Joe Wicks, giovane esperto di programmi dimagranti. Affiancando ad esse il fitness mirato, ci garantisce l'autore, potremo perdere peso e non riacquistarlo più.

In forma in 15
Joe Wicks
Tre60
224 pp., 18 €



Controlla l'indice glicemico e perdi peso in salute

Per dimagrire e rimanere in salute bisogna tenere conto, nell'impostare la dieta, di quanto velocemente un cibo fa impennare gli zuccheri nel sangue, ovvero dell'indice glicemico. Ci spiega nel dettaglio come fare questo agile volume.

L'indice glicemico
di Marie-Laure André
Edizioni Il Punto d'Incontro
208 pp., 10,90 €



Per una spesa sana e attenta alla linea

L'alleato che ti aiuta contro la fame nervosa

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



Lao Dan - Tel. 02/40098294
info@laodan.it - www.laodan.it

Fermenti lattici vivi per il benessere intestinale

Larix Laboratori presenta la nuova Linea di integratori di fermenti lattici vivi (che comprende Acidophilus, Probiotico Donna 15 mld e altri) per il riequilibrio della flora batterica intestinale, utile in caso di squilibri alimentari, terapie antibiotiche e disturbi funzionali.



Larix Laboratori - Isola Rizza (VR)
www.larixlaboratori.it

L'essiccatore casalingo per conservare le virtù dei cibi

L'essiccazione è un metodo naturale di conservazione che mantiene intatte le proprietà nutritive degli alimenti. Biosec è l'essiccatore Made in Italy, piccolo, versatile e semplice da usare, perfetto in ogni cucina.



Tauro Essiccatori - Camisano Vicentino (VI)
 Tel. 0444/719046 - www.tauroessiccatori.it

Il dolcificante naturale a zero calorie, adatto a tutti

Misura Stevia è il dolcificante di origine naturale al 100% e a zero calorie, la vera alternativa allo zucchero. Possono usarla tutti, grandi e piccoli, ha un ottimo sapore ed è adatta anche ai diabetici; è gluten free ed OGM free, e ha il doppio del potere dolcificante dello zucchero. In 4 formati: cristalli finissimi, liquido, compresse e bustine.



Misura - www.misurastevia.it

La zuppa nutriente e vegan, pronta in pochi minuti

La Zuppa quinoa e legumi di Dnabio è saporita e facile da preparare; presenta il perfetto equilibrio fra proteine (vegetali) e carboidrati, perfettamente in linea con la dieta mediterranea. A base di cibo "vivo", precotto a meno di 40 °C per preservare tutti i valori nutrizionali degli ingredienti, è pronta in pochi minuti.



Dnabio - Morciano di Romagna (RN) - Tel. 0541/1837025 -
info@dnabio.it

Infusi riscaldanti e profumati per i tuoi momenti di relax

Rendere più magico ogni momento trascorso in casa, è possibile: basta scegliere gli infusi Pompadour. Magia d'Inverno, con il suo gusto unico, ricorda i tipici sapori delle feste, grazie al profumo intenso e avvolgente della cannella e della mela cotta al forno.



Pompadour - Bolzano - www.pompadour.it

Per augurare salute e benessere 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 te 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



L'alimentazione che ti cura

€ 7,00 invece di ~~€ 9,70~~

- La dieta salva stomaco
- La dieta salva fegato
- La dieta anticolesterolo
- 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



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



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 (area shopping)
oppure invia l'importo a:

EDIZIONI RIZA S.p.A. - Via Luigi Anelli 1 - 20122 Milano tramite:
• **versamento sul c/c p. n. 25847203** intestato a Edizioni Riza S.p.A.
(specificare la causale sul fronte del bollettino)
• **bonifico bancario IBAN: IT34A05216016700000010302** (specificare la causale)
Per anticipare la spedizione, si consiglia di inviare copia del pagamento
a mezzo mail: ufficioabbonamenti@riza.it oppure al numero di fax 02/58318162
• **Carta di credito**, direttamente dal sito shopping.riza.it
• **Paypal**, direttamente dal sito 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.**

a cura dell'Istituto Riza di Medicina Psicosomatica

Direttore responsabile
Raffaele Morelli

Direttore Generale
Liliana Tieger

Grafica e impaginazione
Simona Zecca

Progetto grafico
Roberta Marcante

Comitato scientifico

Direttore: Emilio Minelli
Maria Elisa Campanini, Vittorio Caprioglio,
Fiorella Coccolo, Raffaele Fiore,
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: dimagrile@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

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

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

EDIZIONI RIZA

www.riza.it

info@riza.it

Corsi Istituto Riza: riza@riza.it

Abbonamenti: abbonamenti@riza.it

Pubblicità: advertising@riza.it

GARANZIA DI RISERVATEZZA PER GLI ABBONATI

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

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

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

Massaggio psicosomatico e linguaggio del corpo

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

CORSI BREVI

Talento

Scopri la tua creatività nascosta

CITTÀ DATE

Milano tel. 02/58207921 • 8-9 aprile 2017

€ 196 (Iva inclusa)

Autostima

Come ritrovarla

CITTÀ DATE

Milano tel. 02/58207921 • 13-14 maggio 2017

€ 196 (Iva inclusa)

Dieta psicosomatica

Nuovo metodo pratico

CITTÀ DATE

Milano tel. 02/58207921 • 13-14 maggio 2017

• 27-28 maggio 2017

Torino e Roma tel. 02/58207921 • 10-11 giugno 2017

• 10-11 giugno 2017

€ 196 (Iva inclusa)

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

Questo numero è stato chiuso il 27/10/2016

Fattincasa Di Leo.

Da 25 anni, bontà senza olio di palma.



Con i Fattincasa Di Leo dimostrai che ci tieni a una corretta alimentazione per te e per la tua famiglia. Perché da oltre 25 anni sono prodotti senza olio di palma.

Perché hanno solo **28 Kcal per biscotto** e il **70% di grassi saturi in meno** rispetto alla media dei frollini più venduti. Perché sono fatti con ingredienti sani e genuini secondo un'antica tradizione artigiana. E in più, acquistando i Fattincasa Di Leo, oggi dimostrai che ci tieni anche all'ambiente. Fino al 1° di ottobre 2017, con l'operazione All'orango io ci tengo*, contribuirai alla riforestazione di Sumatra e al reinserimento degli oranghi nel loro habitat naturale. Scopri come su www.dileo.it

* In collaborazione con:



#allorangoicotengo



Tutto il buono di una volta



acqua
Lindos

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

Il magnesio della vita

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

Magnesio
356 mg/l

Bicarbonato
1744 mg/l

Silice
60 mg/l

I tuoi sorsi di benessere!

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

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