



dieta fast

10 GIORNI
E SE
PERFETTA

OBIETTIVO: ELIMINARE
L'ULTIMO ROTOLINO
DA PANCIA E FIANCHI
(SÌ, PUOI RUSCIRCI!).
TEMPO: RIDOTTO
AL MINIMO, PERCHÉ
LA SPIAGGIA È
DIETRO L'ANGOLO.
PIANO: ULTRAINTENSIVO,
FATTO DI **MENÙ
SU MISURA, ESTRATTI
DRENANTI E GYM
EFFETTO LIPOSUZIONE.**
DA PROVARE SUBITO
di **Rossana Cavaglieri**

Certo che sei in tempo! Anche tu potrai presto sfoggiare i nuovi costumi più hot. Per riuscirci ti serve un programma intelligente, veloce e molto efficace, come quello che troverai in queste pagine. Prima di tutto c'è la dieta: «Si tratta di un piano alimentare di dieci giorni, studiato per aumentare la massa muscolare magra a scapito di quella grassa», spiega Angelo Bianco, dietologo esperto in terapie naturali. «Secondo le ultime ricerche, è possibile ottenere questo risultato limitando i cibi troppo ricchi di zuccheri semplici che favoriscono la resistenza all'insulina. Il vantaggio di formare più tessuto magro? Oltre a conquistare in fretta un corpo molto più scolpito, incrementi il tuo metabolismo, perché il tessuto magro brucia di più, anche quando sei a riposo». E se al menù abbinai altri trucchi furbi, come esercizi e massaggi mirati, riuscirai a rendere il tuo fisico ancora più sexy e finito in tempi record. Ma andiamo

ordine. La dieta proposta qui, formulata dal nutrizionista Angelo Bianco, ha queste caratteristiche:

è **ipocalorica** (ossia apporta circa 1.200 calorie al giorno).

è **leggermente iperproteica**

perché le proteine ti aiutano a formare massa magra e a tenere più attivo il metabolismo.

è **ipoglicidica**, cioè riduce gli zuccheri al minimo indispensabile.

Per dieci giorni, infatti, dovrai rinunciare alla pasta, al pane e ai dolci. Ma mangerai frutta e verdura in abbondanza che ti regaleranno fibre, minerali e vitamine antiossidanti. In particolare, la frutta secca e il pesce ti forniranno un prezioso apporto di acidi grassi insaturi omega-3, fondamentali per le funzioni cellulari. A cena mangerai, invece, meno, evitando così il picco di calorie serale che favorisce l'aumento di peso. Ma in compenso farai colazioni da principessa (da non saltare mai!) per iniziare la giornata sempre carica di energie e di buonumore. Unica avvertenza: puoi seguire questa dieta solo se sei sana e non devi prolungarla oltre i dieci giorni, per non stressare il fegato e i reni.

VIETATISSIMI

DOLCI & SOFT DRINK Stimolano l'insulina, l'ormone che facilita l'accumulo dei grassi nelle cellule. Occhio anche agli acidi grassi trans di merendine e gelati di scarsa qualità: fanno salire colesterolo e peso. Quando hai voglia di un dolce, resisti 10 minuti sorseggiando un bicchiere d'acqua. Secondo Frederic Brandt, dermatologo di Madonna e autore di *10 minutes/10 years*, basta per far cessare il desiderio.

ALCOLICI Vietati vino, birra e drink strong. Rallentano il metabolismo e intossicano il fegato, che è concentrato a smaltire le tossine.

SALUMI, FORMAGGI, CARNI GRASSE

Sono un concentrato di grassi saturi (che si infilano nei tessuti alimentando i cuscinetti) e di sale (che favorisce la ritenzione idrica). Concessi: la bresaola e pochissimo formaggio fresco.

COLAZIONE

SPUNTA

1	3 albicocche fresche oppure 1 pesca, 1 tazza di latte di soia o di riso (200 g), 1 fetta di pane integrale tostato con poca ricotta o fiocchi di latte e 5 mandorle.	Sprema pompelmo e 5 anacardi.
2	Spremuta d'arancia o pompelmo, 1 yogurt magro, 3 gallette di riso soffiato con un velo di composta di frutta senza zucchero, 5 nocciole, caffè o tè non dolcificati.	1 coppetta di frutta secca (circa 50 g).
3	Centrifugato di finocchi e carote, 2 gallette di riso soffiato con una fettina di salmone affumicato (10 g), 5 anacardi, tisana di anice stellato.	Yogurt magro con 1 cucchiaino di semi di girasole.
4	Spremuta d'arancia o pompelmo, 1 yogurt magro, 3 gallette di riso soffiato con un velo di composta di frutta senza zucchero, 5 nocciole, caffè o tè.	1 carota cruda.
5	3 albicocche fresche oppure 1 pesca, 1 tazza di latte di soia o di riso (200 g), 1 fetta di pane integrale tostato con poca ricotta o fiocchi di latte e 5 mandorle.	1 succo di pompelmo, 1 cucchiaino di pistacchi.
6	Centrifugato di finocchi e carote, 2 gallette di riso soffiato con una fettina di salmone affumicato (10 g), 5 anacardi, tisana di anice stellato.	1 pesca e 5 mandorle.
7	1 coppetta di frutti di bosco (200 g) con 1 yogurt naturale magro senza zucchero, 2 fette biscottate integrali, caffè o tè non dolcificati.	Centrifugato di carote e 5 mandorle.
8	Mezzo melone piccolo, muesli integrale con latte di soia, 1 cucchiaino di semi di girasole, tè o caffè non dolcificati.	1 coppetta di frutta secca (circa 50 g).
9	1 coppetta di frutti di bosco (200 g) con yogurt naturale magro senza zucchero, 2 fette biscottate integrali, caffè o tè non dolcificati.	Anguria a cubetti e 5 mandorle.
10	Mezzo melone piccolo, muesli integrale con latte di soia, 1 cucchiaino di semi di girasole, tè o caffè non dolcificati.	Mela e carote centrifugate e semi di girasole.

Ogni giorno, per condire: 5 cucchiaini di olio extravergine di oliva in tutto. Aceto e succo di limone a volontà.

PRANZO

MERENDA

CENA

Petto di pollo alla piastra (200 g) con succo di limone e erbe aromatiche e insalata mista (300 g) e una spolverata di sesamo tostato.

Yogurt magro e 5 mandorle.

Passato di verdura senza patate (300 g) con 3 cucchiai di riso cotto, 1 susina.

Pesce spada alla griglia (200 g) insaporito con foglioline di menta, rucola e 300 g di verdure grigliate (melanzane, zucchine, pomodori).

2 fette di bresaola e 1 galletta di riso.

Crema di piselli (200 g), insalata mista (200 g) con qualche dadino di quattirolo.

Insalata mista preparata con verdure di stagione (300 g), una scatoletta di tonno al naturale (95 g) e 1 mela.

2 kiwi e un pezzetto di formaggio.

Minestrone (300 g) con 3 cucchiai di pasta di farro, 1 mela piccola.

Trancio di salmone al vapore (120 g) e fagiolini lessati (200 g) aromatizzati con prezzemolo fresco ed erba cipollina.

2 fette di ananas e qualche pistacchio.

Mezzo melone, bresaola (90 g), 1 pera al forno aromatizzata con la cannella.

Fesa di tacchino (220 g) con un po' di senape e insalata di crauti con semi di cumino (300 g).

Yogurt magro alla frutta e 5 nocciole.

Passato di verdura (300 g) con 3 cucchiai di riso cotto, 1 mela piccola.

Insalata mista (300 g) con 10 olive, 1 uovo e 1 cucchiaino di semi di girasole tostati.

Mousse di mela e pera con 1 yogurt.

Minestrone con 40 g di pasta integrale, 1 susina.

Insalata di mare (300 g) con limone fresco e 2 patate lessate (200 g) con prezzemolo.

Pompelmo spremuto con 5 nocciole.

Crema di piselli, crostini di pane integrale, 2 albicocche e 2 prugne cotte con cannella e chiodi di garofano.

Roastbeef (150 g) con pinzimonio di carote, finocchi, pomodoro e, sedano (300 g di verdure crude in tutto).

Yogurt magro e semi di girasole.

Passato di verdura con 3 cucchiai di riso, dadini di tofu (100 g) con erbe aromatiche.

Orata al cartoccio (260 g) con caponata di verdure (300 g tra peperoni, zucchine, melanzane, pomodori e cipolle rosse).

2 fette di bresaola e 1 cracker integrale.

Minestrone con 40 g di pasta integrale, 1 albicocca.

Bresaola (90 g) con verdure grigliate (300 g tra peperoni, melanzane, trevigiana e zucchine), 1 macedonia.

Yogurt magro alla frutta con 5 nocciole.

Passato di carote, zucca e spinaci; tofu alla piastra (100 g); 1 mela cotta insaporita alla cannella.

METTI IL TURBO

MASSAGGIO SLIMMING

I centimetri in più possono accumularsi se l'intestino funziona male. Per aiutarlo a ritrovare il giusto ritmo puoi provare il massaggio Adamski, una tecnica osteopatica che agisce su 5 punti dell'addome contro gonfiore, stitichezza e colite (info: www.adamski-method.net).

ADDOMINALI «Quelli classici funzionano meglio se li abbinati a un riscaldamento aerobico con 10 minuti

corsa, anche sul posto», spiega Driss Marzak, preparatore della squadra nazionale di atletica leggera. «Sdraiati a pancia in su con le ginocchia piegate e i piedi uniti e porta il peso delle gambe verso il petto, per 5 volte, senza sollevare la zona lombare. Poi ripeti per altre 5 volte, ma con le gambe tese».

INTEGRATORI «I più nuovi sono a base di fucoxantina, l'estratto di alghe wakame che agisce sul grasso», aggiunge la farmacista Ezia Lombardo, esperta di prodotti naturali alla Farmacia Ambreck di Milano. I Fiori australiani, invece, ti aiutano a essere ligia alla dieta: «Boronia ti evita di pensare con troppa insistenza al cibo, e Five corner incentiva la tua autostima, impedendoti di sabotare il nuovo regime alimentare», conclude il dietologo Angelo Bianco. Basta assumerne sette gocce, due volte al giorno.

FOTO BETTY IMAGES/LAURA RONCHI.

NOVITÀ
 IL DIETOLOGO ON LINE PIÙ
 In esclusiva per le lettrici
 Cosmo, il dietologo Angelo
 Bianco sarà on line giovedì
 11 luglio, dalle 15 alle 17, sul sito
 del sito www.cosmopolitan.it.
 Per rispondere in diretta a
 domande e curiosità su
 dieta & nutrizione.

Da bere: acqua (2 litri), tisane, tè verde. Poco caffè senza zucchero.