TA...
vedere l'ex

Piano base Verdure à gogo per rinfrescare l'epidermide e non sentire la fame. Legumi e cereali integrali per smaltire scorie e tossine.
Colazione Alterna: caffè d'orzo e 50 g di fette biscottate. Spremuta di pompelmo e 50 g di biscotti. Yogurt e 40 g di cracker. Tè e un frutto.
Snack Finocchi, sedano e cetrioli crudi
Pranzo A scelta: 60 g di penne alle verdure, gnocchi al pomodoro, spaghetti ai peperoni; gazpacho, zuppa di legumi. Prosegui con insalata o pomodori, zucchine alla griglia o fagiolini al vapore. Se hai ancora fame, aggiungi 150 g di petto di pollo ai ferri o 60 g di bresaola.
Snack 1 frutto (ananas, kiwi, pesca, banana).
Cena A rotazione: minestra di verdura, merluzzo e macedonia. Insalata di riso, finocchi e mango. Sogliola con pomodori, albicocche. Pizza senza mozzarella, pesche. Crudo e melone, cetrioli e menta.
Elisir detox Fai preparare dall'erborista un mix di tarassaco, betulla, bardana e semi di finocchio e bevi una tazza di infuso due volte al giorno.

POSTA@POSTA

«È vero che alcuni cibi, come i crostacei, aumentano il volume del seno?». @ ***Annarita***

Non esistono cibi capaci di tali prodigi. Una dieta corretta è amica del seno: se dimagrisci troppo, si svuota e cede; se prendi qualche chilo si rassoda. Possono aiutare integratori a base di fitoestrogeni.

«Compro tutto light: yogurt, snack, dolci così non mi privo di niente. Faccio bene?». @ ***Ada***

I cibi light hanno meno grassi e zuccheri, ma non sempre contengono meno calorie: leggi le etichette. Un'idea? Gustare la versione normale, ma un po' meno spesso.

Scrivi

al nostro specialista in dietologia, esperto di medicine naturali,

ANGELO BIANCO

Invia una mail a ***cosmo.energy@mondadori.it*** *o scrivi a* ***Cosmopolitan - Energy - Mondadori 20090 Segrate (Mi)***

IL MODO PIÙ SPICY PER TAGLIARE I GRASSI

Un nuovo studio della Daegu University, in Corea, conferma che la capsaicina del peperoncino ti aiuta a bruciare più lipidi e ti regala energia. Gustala così

INSALATA DI CUSCUS

Unisci a 180 g di cuscus già pronto quattro pomodori, un cetriolo, un peperone rosso e uno giallo, quattro zucchine e un gambo di sedano, tutti affettati. Condisci con cipolla rossa, un pizzico di peperoncino, aceto

MOUSSE DI CIOCCOLATO

Sciogli 200 g di cioccolato fondente a bagnomaria con due tazzine di caffè. Togli dal fuoco e aggiungi due noci di burro, quattro tuorli e un pizzico di peperoncino. Unisci quattro albumi montati a neve e due cucchiai

FOTO DI MARGHERITA TRUNCELLITO; CONSULENZA DI RITA SALA, NUTRIZIONISTA A MILANO. FOTO DI PATRICK DEMARCHELIER, STILL LIFE TIPSIMAGES.COM (2). TESTI DI MARGHERITA TRUNCELLITO; CONSULENZA DEL DOTTOR PAOLO SANTAMBROGIO, FARMACISTA. FOTO PHOTOMASI.