n%

no peso: è la riserva minima di grasso a cui l'organismo può attingere in caso di nepere a quanto ammonta la tua massa grassa procia in grado di calcolarla o chiedi all'estetista di il plicometro. Ma non dimagrire troppo! «Il grasdurre ormoni sessuali come estrogeni e progega Ivo Pulcini, nutrizionista. «Ecco perché la dieoltre a proteine e carboidrati deve fornire il 25-. I più sani (omega 6 e omega 3) li trovi nell'olio esce. Latte e yogurt regalano acido linoleico coecondo alcuni studi aiuta a controllare il peso».

giorno al mese, sgonfiati e ricaricati con la mini-dieta detox del nutrizionista Angelo Bianco. *Colazione:* 1 tazza di tè verde, 1 cucchiaino di miele e 1 frutto. *Snack:* 1 frutto e 1 tisana (60 g di cime di elicriso; 20 g di issopo; 20 g di radice di gramigna, 30 g di betulla: fai bollire 1 cucchiaio in 1 tazza per 15 minuti). *Pranzo:* verdure al vapore; 1 panino integrale; 80 g di riso al pomodoro; 1 tazza di tè rosso. *Snack:* 1 centrifugato di verdure con succo di limone. *Cena:* minestra di verdure, farro e orzo; frutta cotta con chiodi di garofano e 1 cucchiaino di uva sultanina; 2 gallette di riso soffiato; 1 tisana (1 cucchiaino di semi di finocchio, 1 di coriandolo e 1 di tarassaco, in 1 tazza d'acqua).

DA 4 A 12

Da 4 a 12 cm: sono rispettivamente l'altezza ideale dei tacchi da portare di giorno e quella da riservare alle occasioni. «I tacchi sopra i 5 cm spostano il baricentro del corpo e possono danneggiare le ginocchia. E più i tacchi sono alti, più aumentano i disagi per la schiena», avverte l'ortopedico Saverio Colonna. Ma non devi rinunciare ai tacchi vertigo! Se li indossi per 3-4 ore di seguito non avrai grossi problemi. Punta su scarpe e stivali con plateau: se lo scarto tra l'alzata davanti e il tacco è di 6 cm (esempio: tacco 8, plateau 2; tacco 12, plateau 4) sarà come camminare su tacchi da 6 o 8 cm, col vantaggio che il piede è più stabile.

A CIFRA DEL ENESSERE

battiti al minuto: sono le pulsazioni cardiache da non superare quando sei a riposo. «Se vuoi bruciare calorie senza affaticare il cuore, quando ti alleni con l'attività aerobica devi far salire i battiti al punto giusto, cioè allenarti tra il 70 e l'85% della frequenza cardiaca massima», precisa Ivo Pulcini. «Per fare il calcolo, sottrai la tua età al numero fisso 220 (se hai 30 anni: 220 - 30 = 190). Il 70% di 190 sono 133 battiti al minuto e l'85% sono 161,5 battiti al minuto». Resta in questo range 3 volte alla settimana, per un tempo compreso tra 20 e 60 minuti.