ANIMAGEMELLA®

La dieta 1.000watt

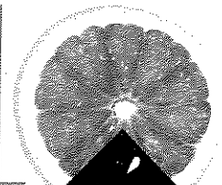
Scopri cibi & drink che ti regalano **sprint** per tutto il giorno, ti aiutano a essere **superconcentrata** al lavoro e molto, molto **brillante** nelle tue serate social

«Se ti senti spesso stanca, fai colazione con latte, cereali, 50 g di ricotta o una fetta di prosciutto», consiglia Rita Sala, specialista in Scienza dell'alimentazione a Milano. «Come snack mangia frullato di mela e carota o yogurt con fragole o banana e un caffè. A pranzo e cena, per evitare picchi d'insulina e crisi di fame, punta su verdure e legumi con orzo, farro, avena, pasta o riso. Aggiungi proteine: tre fette di bresaola o un uovo».

IN PAUSA PRANZO

Il toast non ti sazia, eppure ha 300 calorie. Meglio un panino (non caldo, perché meno digeribile) con bresaola e mozzarella.

no



sì

Il pompelmo offre polifenoli antiossidanti, fibre e 30 calorie per 100 g: perfetto per riempirti dopo il panino o l'insalatona.

I superenergetici

Caffè
Due o tre tazzine al giorno migliorano la memoria e la concentrazione e stimolano il tono muscolare.

Lenticchie
Sono ricche di ferro, magnesio, calcio, proteine vegetali e antiossidanti: alternale a piselli, fagioli e ceci, tre volte a settimana.

Acqua
Con due litri al giorno elimini tossine e stanchezza.

Banane
Apportano zuccheri e moltissimo potassio, il minerale utile per prevenire i cali di energia.

Yogurt
Con il magnesio attiva gli enzimi che metabolizzano i carboidrati e le proteine e aiuta a rilasciare energia.

POSTA @ POSTA

«Mi piacciono tantissimo le ostriche: quante ne posso mangiare all'aperitivo?». @ ***Lisa***

Come stuzzichino a un cocktail puoi gustare 4 o 5 ostriche. Apportano poco più di 100 calorie e sono fonti naturali di zinco, il minerale utile per rinforzare unghie e capelli.

Quanti bicchieri di vino posso bere durante una cena, senza rimetterci il fegato e la linea?». @ ***Marina***

Se non hai problemi di salute (e non devi guidare!) puoi concederti un aperitivo poco alcolico a base di polpa di pesca e prosecco. E un bicchiere di vino rosso o bianco a cena.

Scrivi

al nostro specialista in dietologia, esperto di medicine naturali,

ANGELO BIANCO

cosmo.energy@mondadori.it

SPUNTINI FURBI

Nuovi studi svelano che chi sta a lungo senza mangiare, produce ormoni dello stress. E che gli snack giusti possono migliorare il benessere.

MELE E CANNELLA

Antifame in ufficio
Taglia una mela e spolverala di cannella: la pectina del frutto ti fa sentire sazia, la spezia evita il gonfiore.

MOUSSE DI CACAO

Per sogni dolcissimi
Monta un albume, unisci un cucchiaio di fruttosio e due di cacao: ti regala anandamide, sostanza che concilia il sonno.

POPCORN

Ricarica dopo la gym
Metti in una ciotola due cucchiai di mais, coprili con la pellicola forata, lasciali nel microonde a 600W per cinque minuti.

A CURA DI PAOLA BRAMBILLA, TESTI DI TERRY SANTAMBROGIO. STILL LIFE MILESTONE, CHRIS ECKERT/STUDIO D (2), SVEND LINDBAEK, MONDADORIPRESS (2), GETTY IMAGES, GETTY IMAGES/LAURA RONCHI (3).