

GRAZIA • BELLEZZA &amp; BENESSERE

# DI NUOVO INFORMA

Gli stravizi delle feste hanno lasciato il segno con gonfiore e qualche chilo di troppo? Ecco un programma salva-taglia in 7 mosse  
 Di Monica Marelli - FOTO DI Chris Eden

Belle le festività, ma meno male che finiscono altrimenti il girovita sarebbe diventato quello di Babbo Natale:

secondo le statistiche ci rimangono circa 4 chili in più, soprattutto sulla pancia. Per non avere questa zavorra addosso tutto l'anno, meglio correre ai ripari, per esempio muovendosi al ritmo di Zumba per 22 minuti e bruciare quelle dolci 365 calorie contenute nella fetta di panettone avanzata. Oppure seguire i nostri consigli per un programma detox post-feste fra libri, alimenti e prodotti per riprendere la forma rapidamente.

# 1

**DOLCEZZE ECCESSIVE** Durante le feste Kelly Osbourne ha esagerato con il suo dolce preferito, il cioccolato, mentre Jessica Simpson non ha rinunciato alle manciate di M&M's che tiene sempre nella borsa. Se ti viene una voglia pazzesca di dolci, non cedere subito ma prova qualche goccia di

tintura madre di *gymnema sylvestre* (arbusto indiano), da sciogliere in un bicchiere d'acqua: questo estratto vegetale ha la proprietà di "spegnere" i recettori del sapore dolce della lingua. In più, l'acido ginnemico di cui è ricco rallenta l'assorbimento a livello intestinale degli zuccheri ingeriti (nel caso tu abbia ceduto invece al bis di pandoro!).

# 2

**IL LIBRO: "THE PLAN"** Arriva l'8 gennaio in libreria *The Plan - L'anti-dieta per perdere peso mangiando i cibi giusti per te* (ed. Urrà, € 18) della nutrizionista naturopata americana Lyn-Genet Recitas. Non sono i grassi, i carboidrati o le calorie che ingrassano. Molti cibi considerati sani o dietetici, quando sono ingeriti, si combinano con la chimica di un individuo e possono causare una reazione tossica e infiammatoria che innesca l'aumento di peso. Quindi, ciò che è sano per una persona, può essere negativo per un'altra. Ecco perché la Recitas invita a individuare i cibi migliori per noi, senza demonizzarne alcuno. Eliminare i formaggi, per esempio, è sbagliato: il latte vaccino provoca reazioni in più del 20% delle persone, mentre quello di capra in meno del 10%, ed è a questi che bisogna puntare. Tra i cereali, poi, va riscoperta la segale che, ricca di probiotici, aiuta la digestione ed evita gonfiore e pesantezza.

# 3

**KIT IN SCATOLA** Per eliminare i chili di troppo accumulati durante le "festività alimentari", c'è il programma di soli 3 giorni di Tisanoreica di Gianluca Mech, metodo che sfrutta la perdita di peso attivata dalla chetosi (privato di zuccheri, il corpo è costretto a bruciare i grassi). È il Kit 3 Days After della linea Nature Fashion con Pietanze Tisanoreica e tre prodotti della Decottopia (€ 44, in erboristeria e farmacia).



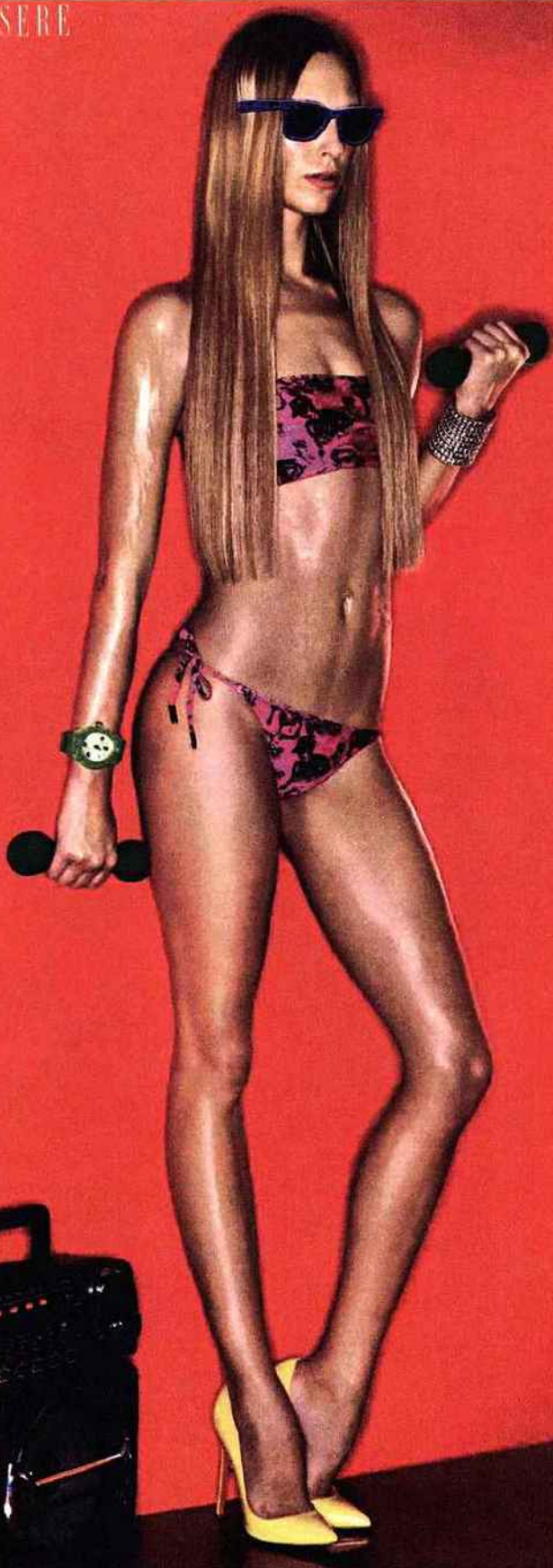
Silhouette a  
prova di  
panettone con  
BioNike  
Defence Body  
Anticellulite  
(in farmacia),  
formula termo e  
criogenica.  
L'alternanza  
caldo-freddo  
stimola  
il microcircolo e  
il drenaggio,  
favorendo  
l'eliminazione  
delle tossine.

GRAZIA\* BELLEZZA &amp; BENESSERE

4

**DIETA IN GIALLO** Provata con successo da Beyoncé e Jared Leto: la dieta del limone. Una dieta "vintage" (e degli Anni Cinquanta) ma ancora

molto seguita dalle star di Hollywood. Ecco come funziona: per 10 giorni si bevono soltanto dai 6 ai 10 bicchieri di una bevanda a base di acqua e limone, condita con una punta di succo d'acero e una spruzzata di pepe di cayenna. I nutrizionisti di oggi sconsigliano di digiunare e bere soltanto questa "limonata" per così tanto tempo ma dicono che la bevanda può essere un ottimo integratore, (da assumere per 3 giorni) per stimolare il metabolismo, depurarsi e tenere sotto controllo la pressione alta. Il limone contiene acido citrico che promuove la digestione e, oltre a sentirti meno gonfia, dopo poco tempo avrai anche una pelle luminosa e compatta: la vitamina C del frutto, infatti, rende alcalina la pelle, creando un ambiente ostile ai batteri che causano acne e impurità. E se hai problemi di intestino pigro o irritato dagli eccessi, il rimedio della nonna funziona sempre: al mattino, un bicchiere di acqua tiepida e il succo di un limone risolve il problema.



**5** **POLVERI MAGICHE** Dopo l'abbuffata c'è bisogno di dare una "scossa" al metabolismo, aiutando tutto l'organismo a depurarsi e riprendere a lavorare in modo sano e corretto. Per farlo esistono diversi integratori, da assumere ai pasti. Uno dei più quotati oggi è la **polvere di caffè verde**, ottenuta dalla macinazione dei chicchi di caffè "crudi", cioè che non hanno subito la torrefazione. Sono ricchi di acido clorogenico, che secondo uno studio dell'Università di Scranton (Pennsylvania) aiuta a controllare i livelli di zucchero nel sangue e quindi a contrastare l'accumulo di grasso. Per depurare il fegato, non solo dalle tossine alimentari ma anche dagli eccessi dell'alcol, c'è l'**estratto di cardo mariano**, in capsule o in tè: contiene un flavonoide, la silimarina, che favorisce la rigenerazione delle cellule. L'**estratto di baobab puro al 100%** è ricco di fibre insolubili e idrosolubili, che contribuiscono alla sensazione di sazietà, aiutandoci a non riempire troppo lo stomaco. Per sfruttare al meglio questa virtù, basta sciogliere 2 cucchiaini da tè colmi di polvere di baobab in mezzo litro di acqua naturale con uno spruzzo di limone per aromatizzare la bevanda e gustare prima del pasto principale.

**6** **CUCINA LIGHT** La corretta alimentazione non dovrebbe essere uno stress, ma un piacere. È questa la filosofia della Lonhea Alpin Clinic ([www.lonhea.com](http://www.lonhea.com)), la clinica svizzera per la remise en forme in cui si mettono in pratica gli insegnamenti del dottor Michel Golay, chiropratico di fama internazionale. Ecco una ricetta gustosa per un'insalata di indivia e mele per 4 persone: 4 indivie, 4 mele, noci, olio di noce, aceto di mele, yogurt naturale, sale e pepe. Sbucciare le mele e tagliarle a cubetti. Tagliare l'indivia a rondelle sottili, schiacciare le noci. Miscelare tutti gli ingredienti con 2 cucchiaini di yogurt, aggiungere olio e aceto. Salare, pepare e... gustare.

**7** **VERDE ALTERNATIVO** Per un pasto leggero, al posto della solita insalata, hai mai pensato alle alghe? Sono ricchissime di vitamine e minerali, in particolare di iodio (che accelera il metabolismo e quindi il consumo di calorie) e di mucillagini, che essendo "gonfie" di acqua, regalano un senso di sazietà che ti aiuta a mangiare meno. Esistono tante varietà (le trovi nei negozi di alimenti bio e naturali) fra cui le arame, delicate e adatte a chi assaggia per la prima volta questo alimento; le kombu, ottime con il riso; le wakame, per una dose extra di calcio. ■

## L'AUTO EXTRA

Per velocizzare tempi e risultati, formule snellenti, integratori e fanghi



1-CARCIOFO DETOX



2-FIALE URTO



3-SCRUB OSMOTICO



4-PER IL GIROVITA

5-MONITOR DA POLSO



6-ANTI-RISTAGNO



7-FANGO RAPIDO



8-ALLENATORE HI-TECH

1- Abbassa il colesterolo, ripulisce il fegato e favorisce il metabolismo dei grassi. Una bustina in mezzo litro d'acqua: **Complemeta** Alcachofa Carciofo Estratto Liquido (€ 19,90; [www.minceurdiscount.it](http://www.minceurdiscount.it)). 2- Estratti di alghe azzurre e centella asiatica: una fiala sulle zone critiche del corpo per i primi dodici giorni, poi una ogni tre. **Bios Line Cell-Plus** Concentrato Intensivo (€ 26). 3- Cambia pelle con il sale marino e l'acido polilattico: **Rouj Scrub Iono-Osmotico**, in buste monodose (€ 4,90 cad.). 4- Affina il punto vita e lo mantiene grazie ad attivi lipolitici e anti-stoccaggio di nuovi grassi: **Somatoline Cosmetic™** Trattamento Pancia e Fianchi (€ 38, in farmacia). 5- Sonno, movimento, cibo: sono variabili che incidono sulla remise en forme. Puoi monitorarle con il braccialetto **UP by Jawbone** (€ 129,99). 6- Meliloto, uva ursina, ananas: super drenante, **PoolPharma Kiločal Dren** (€ 15,50, in farmacia). 7- Agisce in soli 15 minuti di posa: **Geomar Fango Rapido Monodose** (€ 3,29), formula lipolitica e drenante a base di alghe oceaniche, argilla verde e caolino. 8- **Geonaute ONcoach** (€ 99,95 da Decathlon): lettore MP3, cardiofrequenzimetro e "personal trainer" con feedback vocali e programmi mirati per running e bicicletta. (Laura Belli)