

A dieta e non solo

Nel suo nuovo libro la dottoressa Gillian McKeith illustra il metodo per rimanere sempre in forma, con la promessa di farvi toccare l'apice della salute a livello fisico, psichico e spirituale. E lo fa passando in rassegna stili di vita, alimentazione, atteggiamenti ed emozioni. Si tratta di un manuale

interessante, ricco di domande e risposte. Il lettore ha la sensazione di essere preso per mano e di interagire con l'autrice. Infine, una serie di ricette facili e gustose, consigli psicobeautey, capitoli dove si fa il punto della situazione con autovalutazione e regole ("La Dieta McKeith", Corbaccio, 19,90 euro).

L'ULTIMA ARRIVATA

In Francia è praticata da 15 anni. Si chiama Protiplus, consentirebbe di eliminare 1-2 chili la settimana e di migliorare ritenzione idrica, gonfiori e cellulite. «È un regime ipocalorico facile da seguire e non austero, perché combina cibi che si mangiano di solito a preparati proteici, come bevande al cioccolato e cappuccino, vellutate di verdure e paste iperproteiche, creme dessert molto golose. Una sinergia che conserva il tono muscolare e fa perdere solo massa grassa, grazie alla stimolazione della termogenesi indotta dalla dieta stessa», spiega Maria Gabriella di Russo, specialista in idrologia medica. «I preparati, a base di proteine del latte e del germe di grano, sono arricchiti con un complesso multivitaminico e multiminerale, per evitare carenze durante la settimana di dieta. Soprattutto contengono fibre prebiotiche, che aumentano il senso di sazietà e migliorano l'equilibrio della flora intestinale, modulando l'assorbimento dei diversi nutrienti». Il programma alimentare inizia il lunedì ed

è suddiviso in tre fasi: i primi tre giorni sono intensivi, seguono due giorni più leggeri, poi si arriva al weekend, dove l'unico preparato proteico previsto è una barretta per i break di mattina, pomeriggio e colazione, mentre si pranza e si cena solo con cibi comuni. La dieta tipo del primo giorno? Colazione con bevanda Protiplus e yogurt magro; spuntino con barrette; pranzo con pasta iperproteica al pomodoro o verdure, insalata di pomodori e 30 g di mozzarella, pesca da 200 g. Cena con vellutata, verdura e 30 g di bresaola. Si segue minimo per una settimana, massimo per tre, ma è buona norma chiedere sempre la consulenza del farmacista prima di iniziarla (i prodotti sono infatti in vendita in farmacia), evitando le prescrizioni fai da te, soprattutto se non si è in perfetta salute. Non si può seguire, per esempio, se si è intolleranti alle proteine del latte o se si soffre di celiachia. Inoltre non è consigliata a chi ha problemi renali, alle donne in gravidanza e in allattamento, a bambini e anziani.

Ha collaborato
Angelica Vadora.
Pettinature Mike
Lundgren © Lundlund.
Trucco Katarina
Hakansson
© Lundlund.
Modella Lisanne
© Nathalie Paris.

*Lo stimolo per perdere peso?
Di solito non lo facciamo per
noi stessi, ma per qualcun altro*