



Dimagrire senza sacrifici

Scopri come cancellare gli odiosi chili di troppo, e non sentire la fame, con questo regime alimentare che punta sulle proteine. È facile e funziona. Provalo!

servizio di Cristina Mazzantini, con la consulenza della dottoressa Maria Gabriella Di Russo, specialista di Idrologia Medica

Con l'arrivo della bella stagione ci si sveste di più, ma è in agguato un'amara sorpresa: proprio quella camicetta o gonna, che l'anno passato stava d'incanto, è diventata un po' troppo attillata. Perché stringe proprio su quei punti "critici"? Perché durante l'inverno si sono venuti a formare degli antipatici "rotoletti" di ciccia. Che

fare? Prima di dover affrontare la faticosa prova costume, è necessario correre ai ripari. Come si dimagrisce nei punti giusti, senza perdere il buonumore o, peggio, senza danneggiare la propria salute? La scelta più ovvia è quella di seguire una dieta. Scelta difficile, però, visto che l'offerta sul mercato è molto varia.

Anche per questo, bisogna stare molto attente a non cadere nelle trappole di alcuni programmi alimentari che promettono risultati miracolosi, ma che spesso non lo fanno. Se è pur vero che si perdono diversi chili in breve tempo, come promesso, appena s'interrompe la dieta, nel giro di pochi mesi si riacquistano tutti i chili, e con l'interesse.

Mantieni il tono muscolare

C'è una soluzione? Una proposta è quella di Nutrition & Santé, un'azienda francese leader in Europa nella distribuzione di prodotti dimagranti e alimenti biologici, che lancia in Italia una novità esclusiva: Protiplus, dieta proteica basata su un ridotto apporto di grassi saturi e carboidrati, con un elevato apporto di proteine. È il regime alimentare adatto

LEGGERA
Se si è costanti, i risultati si vedono.

Questa dieta a base di proteine consente anche di mangiare altro, come lo yogurt.

I preparati proteici ti regalano un senso prolungato di sazietà. Così perdi peso più in fretta!

Concentrati di vitamine e minerali per cinque volte al giorno

Questo metodo è facile da seguire e si basa su 5 pasti: colazione, spuntino, pranzo, merenda, cena. I preparati proteici agiscono sul senso di sazietà ritardando, così, il senso di

fame e apportando un ridotto quantitativo di zuccheri e grassi. Tali preparati sono arricchiti di un complesso multivitaminico e di minerali essenziali, necessari per evitare carenze

durante la dieta. Contengono, inoltre, fibre prebiotiche che migliorano l'equilibrio della flora intestinale e modulano l'assorbimento dei diversi nutrienti. È una dieta proteica non rigida

che permette una perdita di peso rapida senza rischi, né difficoltà d'uso. Frazionando l'assunzione di proteine, consente di riprendere uno stile di vita normale durante il fine settimana.

TRE STEP PER OTTENERE OTTIMI RISULTATI IN SOLI 7 GIORNI

Fase intensiva

LUNEDÌ MARTEDÌ MERCOLEDÌ

L'inizio è sempre duro, ma con un po' di determinazione si notano i primi risultati già nei primi giorni; si prevede il consumo di 5 preparati Protiplus (colazione, break metà mattina, pranzo, break pomeriggio, cena), combinati con alimenti quotidiani come verdure, formaggi magri e bresaola.

In questa prima fase, il consumo proteico calcolato è di circa 97 gr e le Kcal assunte sono circa 1.074.



per chi è in sovrappeso e vuole perdere qualche chilo di troppo, mantenendo però il tono muscolare. Di che si tratta? «È una dieta moderatamente ipocalorica-iperproteica, basata sulla combinazione di un metodo facile da seguire, che permette di conciliare preparati proteici con i normali cibi comunemente usati. Consente di perdere quasi esclusivamente massa grassa proprio grazie alle proteine che stimolano il metabolismo basale, innescando la lipolisi e preservando il tono muscolare», spiega la dottoressa Maria Gabriella Di Russo, specialista di Idrologia Medica. «La dieta combina il consumo dei prodotti dietetici Protiplus con un'alimentazione sana ed equilibrata a

Fase progressiva

GIOVEDÌ VENERDÌ

Per consolidare e mantenere i risultati conseguiti, si prevede una riduzione del consumo dei preparati Protiplus e una maggiore libertà verso cibi comuni, sempre in linea con la dieta proteica. Il giovedì si consumano a colazione, ai break di metà mattina/pomeriggio e al pranzo, mentre il venerdì durante la colazione e i break.

In entrambi i giorni, la dieta prevede assunzione di yogurt magro, verdure, formaggi magri, pesce o carne magra.

In questa seconda fase il consumo proteico calcolato è di circa 107-124 gr e le Kcal assunte sono tra le 1.078 - 1.150 circa.

base di frutta, verdura, latticini magri, pesce e carne magra. Durante la settimana di dieta, in ogni fase, si può invertire il menu consigliato per il pranzo con quello indicato per la cena. Inoltre, si può scegliere il prodotto e il gusto che più piace, e sostituirlo a quello suggerito nello schema. Prevede tre giorni intensivi, due di progressivi e due di pre-equilibrio», aggiunge la dottoressa.

La possono seguire tutti

Questa dieta può essere assunta dalla maggior parte delle persone in sovrappeso. Ovviamente va sconsigliata a quei soggetti che hanno patologie particolari, per cui devono seguire un'alimentazione

Fase di pre-equilibrio

SABATO DOMENICA

In quest'ultimo passaggio si prevede una riduzione ulteriore nel consumo di preparati Protiplus, dando sempre maggiore spazio ad alimenti di uso quotidiano. Infatti il numero dei preparati Protiplus si limita a due soltanto: il sabato (break mattino/pomeriggio), per poi essere completamente assente la domenica. In questo modo, nei giorni coincidenti con il fine settimana, si facilita la vita sociale delle persone a dieta. Il consumo di alimenti quotidiani consigliati non si allontana da cibi di facile consumo: si ha infatti la possibilità di mangiare carne di pollo o di vitello, pizza e perfino un dolce.

Il tutto mantenendo un consumo proteico di circa 107 gr il primo dei due giorni e di 60 gr nell'ultimo giorno (indice standard di un'alimentazione normoproteica).

speciale e calibrata sulle esigenze personali. E ancora. È stato ricordato che la dieta deve essere seguita per un tempo minimo di una settimana e per un massimo di tre settimane. Si prevede un calo dai 2 ai 5 chili circa. Una volta terminata la dieta, come si può mantenere la linea? «Continuando a usare i prodotti come le barrette e le creme dolci come spuntini o merende. Si può usare la pasta iperproteica, alternandola con la tradizionale. I primi tre giorni del metodo si possono usare come scarico dopo un evento particolare (una cena di compleanno, un matrimonio, eccetera). Si può ripetere una settimana una volta al mese», conclude la dottoressa Di Russo.