

# oggi sono in forma

Otto chili persi in pochi mesi  
ma soprattutto  
una nuova armonia

**U**na ragazza graziosa e solare che ha ritrovato una forma perfetta in due mesi e mezzo. È la storia di Chiara, 26 anni, che ha riscoperto il piacere di un corpo molto più snello e armonioso, e ha imparato a mangiare in modo più equilibrato, senza eccessi ma anche senza troppe rinunce. A guidarla in questo percorso di cambiamento in meglio la dottoressa Maria Makarovic, specialista in Scienza dell'alimentazione a Milano, che ha studiato per lei una dieta su misura, pensata per le sue caratteristiche e le sue esigenze alimentari.

## LA SVOLTA DECISIVA

«Io - dice Chiara (nella foto) - quando, la scorsa primavera, mi sono rivolta alla dietologa ero in lotta contro i chili di troppo ormai da anni. Durante l'adolescenza avevo provato a seguire diverse diete ottenendo risultati più o meno soddisfacenti ma mai duraturi. Infatti dopo qualche tempo i chili tornavano ad accumularsi soprattutto sui punti critici, tipici del mio fisico mediterraneo, fianchi e cosce. Ho preso la

decisione di farmi consigliare da un medico quando mi sono resa conto che il peso non scendeva nonostante mi sforzassi, con enormi rinunce, di mangiare poco e di limitare il più possibile i dolci e tutti i cibi grassi come le fritture. Anche mia madre aveva notato le mie crescenti difficoltà e mi ha incoraggiato a cercare finalmente un aiuto serio».

## UNO STILE DI VITA DIVERSO

La visita è servita a chiarire gli obiettivi e a "disegnare" il progetto di un corpo nuovo. «Volevo soprattutto eliminare il problema della poca armonia fra i fianchi, rotondi, e il busto sottile» - dice Chiara - E la dieta è coincisa anche con la scoperta di uno stile di vita nuovo e molto più dinamico. «Per lavoro sto molto seduta. La dottoressa mi ha consigliato un'attività fisica compatibile con i miei orari: quindi ho cominciato ad andare al lavoro in bici (40 minuti al giorno), cerco anche di camminare il più possibile e, dal momento che mi piace molto, ballo. Tutto questo mi ha aiutato a dimagrire e mi ha resa più agile»



## risultati rapidi



**La dottoressa Maria Makarovic spiega come ha fatto Chiara a perdere i chili di troppo e a contrastare la cellulite.**

«Chiara si è rivolta a me sia perché voleva perdere i chili di troppo sia anche per risolvere alcuni piccoli disturbi fisici come una fastidiosa gastrite e la stanchezza, dovuta alla carenza di ferro. Inoltre la ragazza aveva il problema della cellulite sulla parte laterale delle cosce, molto comune nelle donne, come lei, di tipo ginoide, che tendono cioè ad ingrassare soprattutto nella parte inferiore del corpo» dice la dottoressa Makarovic.

«All'inizio della dieta Chiara pesava 59 chili per 1,58 di altezza: aveva una vita sottile, 75 cm, ma fianchi larghi, 103 cm, mentre il girocoscia misurava 63 cm. In due mesi e mezzo di dieta ha perso ben 8 chili passando da 59 a 51. L'effetto più evidente è però la nuova armonia che il suo corpo ha acquistato: mentre prima indossava la 42 per giacche e camicie e la 46 per gonne e pantaloni ora indossa la taglia 40 sia sopra che sotto!»

### La dieta in tre step

«Per lei ho pensato a un programma diviso in tre step successivi. Questa è la prima fase, la più rigorosa e d'impatto che è durata un mese: a colazione poteva prendere un caffè e una tazza di latte e mangiare 30g di pane con un velo di marmellata. A pranzo, mangiando fuori casa per lavoro, le ho consigliato di consumare 50g di pane con un secondo di carne o pesce o bresaola o ricotta e verdure. Lo spuntino da consumare a metà mattina e a metà pomeriggio era a base di frutta di stagione come fragole, melone, anguria o 2 volte alla settimana un piccolo gelato. La ce-

na, invece, prevedeva un panino da 50g oppure 50g di pasta o riso con pesce (almeno 4 alla settimana), prezioso per il suo contenuto di omega 3, e negli altri giorni carne magra con un contorno di verdure.

Il secondo step, durato altri trenta giorni, era meno restrittivo, composto da 5 giorni di dieta e 2 giorni liberi. Nelle ultime due settimane, infine, Chiara è stata a dieta per 4 giorni seguiti da 3 liberi alla settimana. Così è arrivata al peso forma: ora tiene sotto controllo il peso con un regime di mantenimento (5 giorni liberi e 2 di dieta alla settimana)».



Nella foto a destra Chiara com'era prima della dieta.

### GLI INTEGRATORI

Nel suo caso era importante risolvere alcuni disturbi fisici. Contro la sua leggera anemia le ho prescritto una cura una cura di un mese con compresse di ferro. Le ho consigliato fermenti lattici per riequilibrare la flora batterica che, se è alterata, può creare gonfiore, come nel suo caso. Per stimolare la microcircolazione sono state molto utili compresse a base di centella e bioflavonoidi, mentre per regolare l'appetito ha preso delle gocce di microalghe klamath, ricche di sostanze nutrienti ad azione

antiossidante, e rhodiola rosea, un estratto vegetale che alza il tono dell'umore. Nell'ultima fase, invece, ha assunto una miscela di aminoacidi essenziali per mantenere la massa magra e al tempo stesso ridurre l'appetito.

**Tanti centimetri in meno nelle zone critiche, dalla vita in giù**

### CURE ESTETICHE

«Il problema più grande per Chiara era la cellulite localizzata, per questo ha seguito trattamenti mirati a casa e nel mio studio. A casa applicava 2 volte al giorno una crema a base di escina, centella con effetto protettore sui capillari, e fosfatidilcolina ad azione lipolitica, contro gli accumuli di grasso. La sua era una cellulite al terzo stadio: per combatterla si è sottoposta a due cicli da 5 sedute di ultrasuoni (una tecnica indolore che permette di sgretolare il tessuto adiposo e fibroso della cellulite). I risultati sui cuscinetti sono stati subito visibili! Oggi continua con una seduta al mese di mesoterapia e ultrasuoni».

Lucia Fino