

PANE, GHIACCIO E UN PIZZICO DI FOLLIA

Il bestseller americano *Hollywood diet secrets* ha spifferato al mondo le piccole grandi fissazioni delle star a tavola. Le più stravaganti? Eccole



Renée Zellweger

Le uova Durante le riprese del suo ultimo film *In amore niente regole* ha mangiato 5 uova al giorno. «Anche se non è vero che fanno alzare drasticamente il colesterolo, sono troppe. Più sano limitarsi a uno» dice la nutrizionista Maria Makarovic.



Gwyneth Paltrow

La tisana Al suo arrivo in albergo, Gwyneth vuole sempre trovare una tisana al tarassaco. Ha scoperto che è formidabile per far risplendere la pelle ed eliminare i gonfiori. «È vero» dice l'esperta. «Questa pianta stimola la diuresi e aiuta il fegato a depurarsi».



Oprah Winfrey

Il ghiacciolo Quando si arrabbia, la conduttrice tv ritrova la calma con il ghiacciolo alla frutta. «Uno al giorno non fa male alla linea, ha circa 50 calorie (tu zucchero), me per fare il pieno di vitamine meglio un frullato freddo» dice l'esperta



Demi Moore

La mela con burro di arachidi Strano il suo rimedio per tenere a bada gli zuccheri nel sangue: l'attrice punta su fettine di mela "condite". «Questa golosità non ha nessun beneficio sulla glicemia e ha molte calorie. L'ideale è solo un frutto o della verdura cruda» dice l'esperta.



Catherine Zeta-Jones

Il sandwich Giornata storta? Lei si consola con un sandwich di pane nero e salmone. Poi brucia tutto con vasche di nuoto. «Gli Omega 3 di questo pesce stimolano la produzione di dopamina e serotonina che regalano buonumore e calma» dice l'esperta.



Cindy Crawford

Il pinzimonio Un'ex top model come sa bene quanto il cibo che servono in aereo sia pericoloso per la linea. Co prima di partire prepara mini porzioni di cetrioli, carote, anguria. «Va benissimo per reintegrare liquidi e sali minerali, data l'aria secca della cabina. Allo stesso scopo è utile anche bere bevande integrate con sodio e potassio» dice Maria Makarovic.

Kika 4, Masu, Dycorn, Still life, Mondadori Press



Maria Makarovic
esperta in Scienza
dell'alimentazione