



dimagrire senza bilancia
la nuova dieta visiva della dottoressa Makarovic

Maria Makarovic

Formato	cm 16,5 x 23,5
Pagine	168
Illustrazioni	oltre 700 illustrazioni minimali
Prezzo	€19,00
Editore	Mondadori
In libreria	maggio 2011

Una nuova dieta basata su un metodo “fotografico”, nata dall’esperienza della rinomata nutrizionista Maria Makarovic.

Il libro propone due programmi studiati per perdere rispettivamente 3 chili in 21 giorni e 1 chilo in 3 giorni, seguendo la formula del “vedi ciò che mangi”, che permette di imparare a misurare gli alimenti a occhio, senza pesarli, grazie alle porzioni presentate nei piatti e già calibrate nella dose corretta da assumere ogni giorno.

Dopo una introduzione della Dottoressa Makarovic che presenta le caratteristiche delle diete proposte, fornendo una panoramica sui principi generali dell’alimentazione, sul benessere e l’importanza dell’attività fisica, la prima dieta è illustrata giorno per giorno e suddivisa tra colazione, spuntino, pranzo, merenda e cena. All’interno di ogni tipologia di piatto – per esempio, primo, secondo e contorno – si danno tre alternative: una comodità per seguire la dieta anche fuori casa, e insieme un modo per renderla più libera. Le pietanze proposte possono essere quindi consumate in maniera interscambiabile e abbinare a piacere tra di loro.

Proseguendo con il programma, si impara così a pesare “a occhio” gli alimenti, di cui sono comunque indicati il peso approssimativo (a crudo) e le relative calorie. Nella dieta dei 21 giorni l’ammontare complessivo di calorie giornaliere è di circa 1300. Anche per il metodo della dieta dei 3 giorni (con un apporto al di sotto delle 1000 calorie al dì) si può scegliere tra diverse proposte, a seconda dei gusti e delle proprie abitudini alimentari.

Ogni giorno inoltre è accompagnato da uno o più box di approfondimento su singoli temi: le proprietà nutritive di verdure, carne, pesce, frutta, latticini, gli abbinamenti consigliati, le vitamine, l’utilizzo delle spezie, i grassi e molto altro. In apparato si trovano utili tabelle che forniscono il valore calorico per 100 grammi dei principali alimenti a crudo (in alcuni casi, quando le calorie variano in modo sensibile a seconda della cottura dell’alimento, si riportano anche le quantità dopo averlo cotto).

Maria Makarovic, laureata in Medicina e Chirurgia presso l'Università di Milano e specializzata in Scienze dell'alimentazione con indirizzo dietologico e dietoterapico, collabora con settimanali e mensili a carattere scientifico e divulgativo. Segue pazienti con problemi di sovrappeso ed estetici, lavora a Milano e Gorizia. E' docente presso l'Academy School of Practical aEsthetic Medicine (ASPEM). Questo è il suo decimo libro, con Mondadori ha pubblicato *Più sane più snelle* (2007) e *Più forti più magri* (2007).

Sommario

PAG 5	Presentazione
PAG 7	Che cos'è la dieta visiva
PAG 11	I principi nutritivi
PAG 17	Gli alimenti
PAG 21	Attività fisica, dieta e benessere
PAG 25	Le principali tecniche di cottura
PAG 27	Come leggere la dieta
PAG 29	3 kg in 21 giorni
PAG 149	1 kg in 3 giorni
PAG 163	Tabella delle calorie



Presentazione

«Dottoressa, devo proprio usare la bilancia? Devo controllare la quantità di tutto quello che mangio? Come mi piacerebbe una dieta dove non devo pesare nulla!».

Questo è il modo sincero e diretto con il quale esordiscono sempre più spesso alcune e alcuni miei pazienti che vogliono perdere qualche chilo.

Ho riflettuto su tale richiesta e perciò, oltre alle prescrizioni dietologiche, personalizzate e schematizzate con numeri e sigle, ho iniziato a semplificare spiegando che una rosetta di pane, per esempio, equivale a 50 g e a 135 calorie, un cucchiaino d'olio invece pesa 10 g, che corrispondono a 90 calorie, mentre un piatto colmo fino al bordo di verdura cruda comporta poche calorie.

Con questo tipo di semplificazioni mi è sembrato di facilitare molto le cose anche alle persone impegnate in una vita frenetica, condotta in genere fuori casa, con una pausa pranzo spesso ritagliata con fatica agli impegni di lavoro ma che desiderano nutrirsi in modo appropriato tenendo sotto controllo il proprio peso. A volte si mette su peso solo per "disinformazione", perché magari si è convinti che un piatto di pasta al pomodoro sia più calorico di un trancio di pizza... oppure che un pezzetto di formaggio (già pronto da mangiare) sia meno "pesante" di una bistecca (che invece deve essere cucinata).

Ho fissato l'attenzione su due elementi, quantità e qualità, e ho provato a tradurli in immagini per rendere inutile l'utilizzo della bilancia: così è nata la Dieta Visiva.