

Sentirsi bene

## Per dimagrire butta la bilancia

Addio a difficili calcoli. Adesso si può facilmente ritrovare la linea senza pesare i cibi: basta imparare a valutare la quantità giusta a colpo d'occhio

di Silvia Pigorini con la consulenza di **Marija Makarovic, nutrizionista e autrice** del libro *Dimagrire senza bilancia* (Mondadori)

**P**erché spesso le diete non funzionano? Perché è noioso e complicato dovere sempre pesare ogni cibo: 100 g di pollo, 50 g di pasta, 30 g di pane... E così, dopo qualche giorno si getta la spugna! C'è una nuova dieta, invece, che insegna a fare a meno della bilancia. È la "dieta visiva", dove colazione, spuntino, pranzo e cena sono presentati in fotografia. Ecco in che cosa consiste.

### La regola del "vedi ciò che mangi"

Questa dieta propone due programmi, uno studiato per perdere tre chili in 21

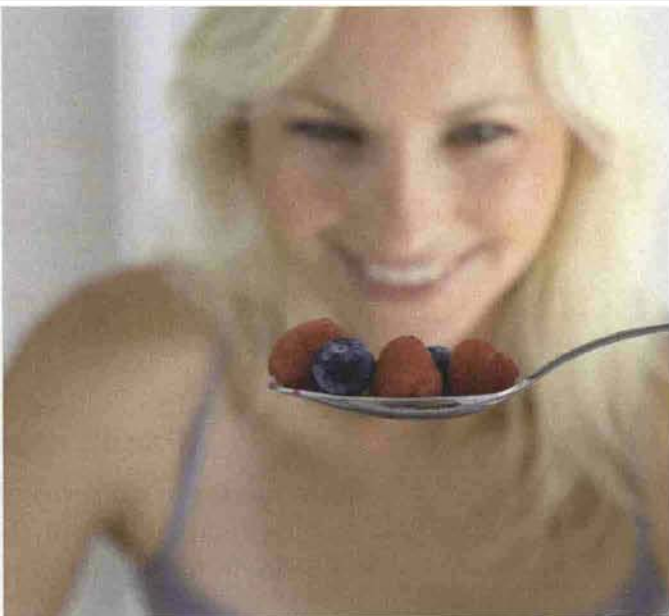
giorni e l'altro un chilo in tre giorni. Lo scopo di entrambi è quello di imparare a misurare gli alimenti "a occhio", senza pesarli. L'ideale per seguire la dieta anche fuori casa e anche un modo per viverla più liberamente. Consiste, infatti, nel guardare i piatti fotografati (sono piatti piccoli, fondi e piani, con un diametro interno standard di 14, 16 e 19 cm) dove le porzioni sono già calibrate nella dose corretta (mentre sotto la foto sono indicati il peso e le relative calorie). E, con un po' di allenamento, si impara a mangiare le giuste quantità di cibo senza essere costretti a fare calcoli. Certo, non è così difficile memorizzare le calorie degli

alimenti che si mangiano più spesso: per esempio, una rosetta di pane equivale a 50 g e a 135 calorie, un cucchiaino d'olio pesa 10 g, che corrispondono a 90 calorie, mentre un piatto colmo fino al bordo di verdura cruda avrà sì e no 40 calorie. Ma è impossibile ricordarsi quelle di ogni cibo. Ecco perché saperle valutare a colpo d'occhio aiuta a perdere peso senza stress e a mantenere i risultati raggiunti.

### Per ogni pietanza ci sono tre alternative

La dieta visiva va incontro ai gusti personali e alle esigenze del momento (per esempio, quando si è al ristorante). Ogni pasto, infat-

ti, che prevede quasi sempre un primo, un secondo e un contorno, dà la possibilità di scegliere fra tre alternative per ogni portata: per esempio, tra tortellini al pomodoro, minestrone o riso in bianco, tra grana, fesa di manzo o nasello, tra carciofi, carote o asparagi. La dieta, poi, comprende tutti gli alimenti, in modo da evitare carenze nutritive e dare, per esempio, ai vegetariani o a chi ha il colesterolo alto la possibilità di scegliere i cibi adatti. Inoltre, il "pacchetto" pranzo può essere scambiato con le proposte della cena: l'importante è che sia quello previsto per quella giornata così da ottenere le stesse calorie.



www.ecostampa.it



## Per avere piedi sani e curati

In farmacia trovi una guida con tanti consigli. E un regalo per il tuo benessere

La felicità? Secondo i dati raccolti da una recente ricerca di AstraRicerche, per quasi 18 milioni di italiani "dipende anche dal modo in cui si cammina". Ed è proprio per favorire la salute e il benessere dei piedi che, fino al 15 luglio, è a disposizione, gratuitamente, nelle 2.500 farmacie e 1.500 mass market aderenti all'iniziativa "Il mese del piede", una guida del Dr. Scholl. Si tratta di 52 pagine di consigli utili

per scoprire, in modo semplice e chiaro, come risolvere tutti i problemi medici ed estetici (dalle callosità ai disturbi legati a malattie come diabete o arteriopatie) e avere sempre piedi perfetti. In più, c'è un omaggio per tutti: comprando in una farmacia due prodotti Dr. Scholl si riceve subito in regalo un pedicure curativo da fare nel centro estetico più vicino a casa. Info: [www.mesedel piede.drscholl.it](http://www.mesedel piede.drscholl.it).

Gerty