



€ 1,8  
(in Ital)

# Silhouette

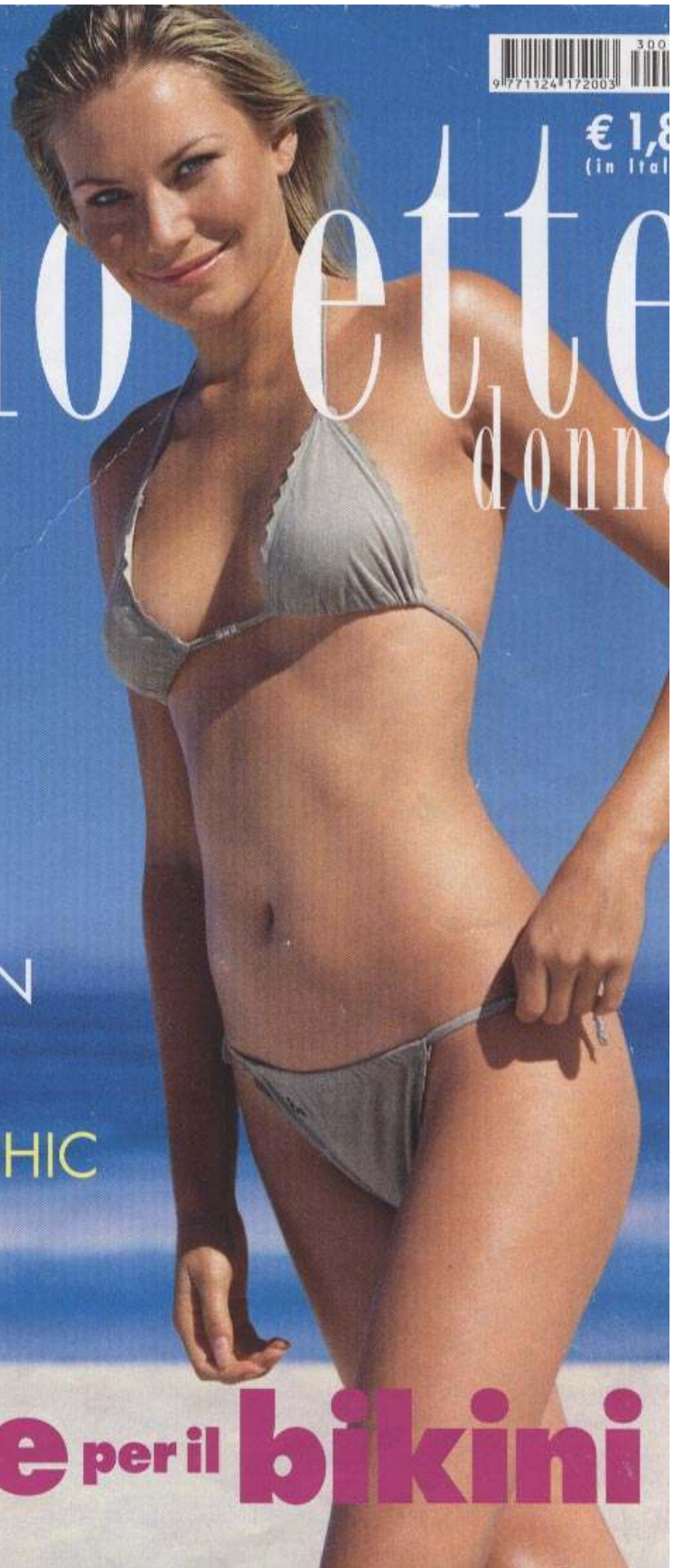
donne

## cellulite

- cure con gli oli essenziali
- IL LIFTING DELLE GAMBE
- DIMAGRIRE CON L'AQUARUNNING
- MODA MARE CHIC E SPORT

**da -3 a -5 kg**

**10 diete** per il **bikini**



STORIA VERA

**L**a storia che vi raccontiamo è quella di un successo. La storia di una donna nuova, grazie alla forza della sua determinazione. Dolores è giovane, ha 30 anni ed è obesa. Un giorno decide di dire basta alle sue misure ingombranti e incomincia a seguire una dieta, con l'aiuto di un dietologo. In un anno e mezzo perde ben 48 chili. Non è uno scherzo. Quasi inutile sottolineare che è diventata un'altra persona. Non solo fisicamente, ma anche psicologicamente. Chi non la vede da un po' di tempo la riconosce dagli occhi, dalla voce, dal sorriso.

## COSI' HO PERSO

# 50 chili

**Con una dieta bilanciata e trattamenti mirati. Ma soprattutto con una forza incrollabile**

### Tutti i dati

Nome: ..... Dolores  
Età: ..... 30 anni  
Altezza: ..... 1,75 m  
Peso prima della cura: ..... 123,2 kg  
Peso dopo la cura: ..... 75 kg  
Taglia iniziale: ..... 60  
Taglia attuale: ..... 46  
Durata della dieta: ..... inizio settembre 2001  
fine gennaio 2003

## IL RACCONTO DI DOLORES

Pesavo 123 chili e 200 grammi. Ero così grossa perché mi sentivo così giovane. Per fortuna non avevo problemi di salute, grazie a un'ottima funzione delle ghiandole e alle ginocchia, dovuti evidentemente al peso eccessivo. A volte ero anche costretta a rimanere a letto per alcuni giorni. Ma questo non era sufficiente a farmi mangiare meno. Sono sempre stata una buona forche, adoro cucinare e mangiare quello che ho preparato.



## Pazza per i dolci

La mia passione erano i dolci. Nel seguire la dieta che mi ha fatto dimagrire ho sempre avuto una forte determinazione sin dall'inizio, ma rinunciare del tutto ai dolci, in particolare nella prima fase del nuovo regime dimagrante, è stato sicuramente il sacrificio maggiore. Impaziente per quelli fatti in casa, per il tiramisù e per la nutella. Da un giorno all'altro ho dovuto eliminarli, anche se a un certo punto della dieta potevo mangiare una brioche e un dolce a scelta alla settimana.

## Senza orari

Oltre a mangiare di tutto, mangiavo anche senza seguire degli orari precisi, come fanno tutti, del resto. Non esistevano per me momenti come la colazione, il pranzo e la cena, ma un'interminabile susseguirsi di abbondanti "spuntini" durante tutto l'arco della giornata, che terminavano soltanto al momento di andare a dormire.

## Adesso basta

Una mattina mi sono svegliata e ho detto basta. Mi ricordo che era venerdì. Non so dire bene che cosa fosse successo, ma è stato in quel momento che ho deciso di cambiare le cose. Forse sono state le continue derisioni di mio fratello, i suoi appellativi poco carini nei miei confronti. Forse, invece, sono stati soltanto la pazienza e l'affetto del mio ragazzo. O forse, invece, ero io che non ne potevo più, che ero arrivata al limite. Basta, Basta, basta. Sono andata in ufficio e mi sono fatta dare il numero della dottoressa Makarovic da una mia collega. E' stato così che ho preso il primo appuntamento.

## DAL DIETOLOGO

La dottoressa mi è piaciuta da subito. Forse perché è schietta e diretta come me. Mi ha visitato e fatto delle domande sul

mio stato di salute in generale e sulla mia famiglia. All'inizio credeva che avessi disturbi di altro genere. Per questo mi ha prescritto

analisi del sangue specifiche. Ma tutti i parametri erano normali. Il problema rimaneva uno soltanto: il cibo eccessivo.

## Inizia la dieta

Così ho cominciato la dieta. A colazione una tazza di caffè latte con 3 fette biscottate. A pranzo, in ufficio, un panino al prosciutto e una bibita gasata light; a cena minestre con pasto o riso, e verdure condite a crudo. Nel week-end mangiavo la carne a pranzo, mentre a cena avevo una volta i legumi e un'altra la pizza. Durante la giornata potevo fare degli spuntini, consumando fino a 500 g di frutta e quattro yogurt magri. Non si mangiava poco, ma rispetto a prima c'era un abisso. Più di una volta ho contato sconsolata le penne o gli gnocchi che avevo nel piatto. Però non ho mai pensato di fermarmi.

## Tre terapie affiancate

Durante la dieta dovevo anche prendere delle compresse fitoterapiche 2 volte al giorno, e delle gocce omeopatiche al mattino per controllare il senso di fame. Inoltre, dopo due mesi ho cominciato a fare delle sedute di mesoterapia con la dottoressa. Mi iniettava su interno cosce, pancia, glutei, schiena dei principi attivi per sciogliere il grasso. Dopo un altro mese, la dottoressa ha abbinato anche la crioscultura, una tecnica per contrastare ulteriormente la cellulite.

## A spasso con Bubu

Sin dall'inizio la dottoressa ha detto che dovevo camminare almeno un'ora al giorno a passo sostenuto. Così, dopo il lavoro, accompagnata da Bubu, il mio bastardino, facevo la mia passeggiata. Ho cominciato anche ad andare a piedi anziché in macchina, a fare le scale, invece di prendere l'ascensore. Dopo i primi 3 mesi alla camminata ho sostituito mezz'ora buona di corsa.

## Le prime gratificazioni

Le mie amiche e le mie colleghe notavano dei cambiamenti da una settimana all'altra. Si entusiasmano tutte. Io per la verità non mi accorgevo di dimagrire, anche se la bilancia parlava chiaro: da settembre a maggio avevo perso ben 38 chili. In primavera infatti ho cominciato a comprare i primi vestiti taglia 48. Non mi pareva vero.

## La pausa estiva

In estate la dietologa mi ha dato la libertà di mangiare per tre mesi quello che volevo, pur rispettando alcune regole (proteine a pranzo, carboidrati a cena, tanta frutta e verdura). Mi accorgo che non è difficile mantenere il peso raggiunto. Alterno la corsa con la bicicletta.

## Gli ultimi 4 mesi

Dopo l'estate mi sono iscritta in palestra (ginnastica aerobica), due volte a settimana. Gli altri giorni correvo, anche se d'inverno fa buio presto. Ormai non mi ferma più nessuno, mi porto appresso la pila in caso di emergenza e via. Con me viene anche una mia amica. In questo periodo ho ripreso la dieta e le terapie, e ho perso altri 10 chili.

## Il mantenimento

Ora sto seguendo un mantenimento, ossia un'alimentazione variata, tra le 1600-2000 calorie al giorno. Se mi capita di sgarrare? Certo, ma non è più come una volta. Se proprio non resisto mangio ciò che mi ingolosisce, poi, però il giorno dopo consumo soltanto frutta e verdura.

LA BIONDA



PRIMA



## LA FINE DELLA STORIA

Dolores ora pesa 75 chili e porta una taglia 46. Non sono misure da modella, ma sono le sue misure. Può mantenere questo peso perché per lei, per la sua costituzione fisica, per la sua storia, questo è proprio il peso giusto. Certo, dovrà sempre tenersi sotto controllo, ma la sua determinazione la rende unica

ed esemplare per tutte quelle persone che, forse, hanno paura di cambiare. Non ricorda più i dolori alla schiena e alle ginocchia, pratica molto sport che, come sappiamo bene, determina la produzione di endorfine (sostanze che favoriscono il benessere fisico e psicologico), tonifica la pelle e i muscoli.

Nel frattempo è diventata addirittura presidente dell'associazione sportiva del suo paese. Ma soprattutto Dolores sta bene con se stessa. Con 50 chili in meno il suo carattere è più aperto e gioiale. Ritrovare un peso forma normale le ha permesso di scoprire una nuova fiducia in se stessa.

## LA PAROLA ALL'ESPERTA

Durante la prima visita ho accertato che Dolores presentava un'obesità grave. In questi casi non bisogna imporre diete troppo restrittive. Ecco com'era organizzato il suo regime alimentare.

### Prima fase

**Da settembre a novembre perde 15 chili.**

Segue una dieta da 1500-1700 calorie. A pranzo consuma principalmente proteine: carne e pesce a piacere, uova (massimo 6 a settimana), formaggi (100 g, 4 volte a settimana), prosciutto (50 g) con 80 g di pane. A cena, invece, carboidrati in abbondanza. Può usare 2 cucchiaini di olio al giorno, bere bibite light a piacere, ma deve eliminare i dolci. Nell'arco della giornata può mangiare fino a 500 g di frutta o, in alternativa, 4 vasetti di yogurt magro.

● In questa prima fase è importante sedare il senso di fame. Le prescribo quindi l'assunzione di capsule fitoterapiche un'ora prima dei pasti. A metà mattina deve prendere anche 30 gocce di un composto omeopatico.

● Dolores presenta zone del corpo che, nonostante la perdita di peso in generale, non diminuiscono in proporzione (addome, zone sottoscapolari, cosce interessate da cellulite a uno stadio avanzato). Le suggerisco allora una seduta di mesoterapia ogni 15 giorni. Si tratta di iniettare con un ago sottilissimo nei punti critici una miscela di principi attivi per sciogliere il grasso. Inoltre, deve camminare a passo sostenuto per un'ora al giorno.

### Seconda fase

**Da dicembre a febbraio perde altri 10 chili.**

La dieta si stabilizza sulle 1700 calorie giornaliere. Si introducono i dolci 2 volte a settimana. La frutta aumenta a 700 g.

● Per agire sul senso di fame le prescribo capsule a base di arancio amaro, mezz'ora prima dei pasti. Deve assumere per bocca anche un composto omeopatico in granuli e un composto multivitaminico e multiminerale, utili contro la stanchezza.

● In questa fase alla mesoterapia ogni 4-5 settimane si affianca una seduta di crioscultura, un metodo per trattare gli inestetismi localizzati come la cellulite. Si tratta di veicolare in profondità un cocktail di principi attivi che viene prima congelato. Questo "blocchetto di ghiaccio" viene passato sulla parte da trattare. Un sistema di elettrodi (polo positivo e negativo) opportunamente regolato e sistemato consente un passaggio efficace di lievi impulsi elettrici per fare penetrare i principi attivi alla profondità necessaria.

● L'ora di camminata viene sostituita con 20 minuti di corsa, che Dolores porta da subito a 40. Durante l'attività fisica indossa i pantaloncini a compressione graduata.

### Terza fase

**Da marzo a giugno perde altri 8 chili.**

Siamo all'estate, siccome sta perdendo peso troppo velocemente, consiglio una pausa di 3 mesi. Non ci sono rischi, ormai il senso di sazietà è regolato.

● La pausa è necessaria per assestare l'elasticità dei tessuti, ma anche per abituarla Dolores alla sua nuova immagine. Persone con un peso così elevato, infatti, fanno fatica psicologicamente a riconoscere la loro nuova immagine. Suggestivo alcune indicazioni per mantenere il peso: si ai gelati, molta frutta, proteine a pranzo e carboidrati a cena, tanta verdura.

### Quarta fase

**Da ottobre a gennaio arriva a 75 chili.**

La dieta varia tra le 1500-1800 calorie. Ora può mangiare fino a 150 g di carni bianche tutti i giorni, il pesce a piacere oppure 2 uova o 100 g di formaggio. La sera un primo con carne o pesce. Sono concessi 2 spunti-



DOPO

### Due immagini di Dolores, prima e dopo la cura.

ni nella giornata: tè con 2 fette di pancarrè e marmellata.

● Per rassodare i tessuti assume un composto di aminoacidi essenziali. Mattina e sera applica una crema a base di collagene ed elastina.

### Il mantenimento

Il regime dietetico ora si aggira sulle 1600-2000 calorie giornaliere. Può mangiare frutta e verdura a piacere; condire con 3 cucchiaini di olio al giorno. A pranzo o a cena può mangiare un panino. Poi un secondo di carne, pesce o formaggio. Nell'altro pasto consuma una porzione abbondante di pasta o riso.

Caterina Caristo

Consulenza della dottoressa Maria Makarovic, specialista in scienza dell'alimentazione a Milano e Gorizia.