

segue da pag. 83

3

SNOBBI I PESINI

Prima di dire che l'unico sport utile per snellirsi è fare aerobica o correre sul tapis roulant, sentite qui: uno studio pubblicato sul *Journal of Strength and Conditioning Research*, rivela che dedicarsi a 60 minuti di lavoro con pesini e bilancieri, porta l'organismo a bruciare 100 calorie in più nelle 24 ore successive all'allenamento: significa che con tre sedute alla settimana di tonificazione, polverizzate 1.500 calorie in un mese. Un'informazione che a **Coleen Rooney**, moglie del calciatore del Manchester United, Wayne Rooney, non è sfuggita, visto che ora abbina al suo sport preferito, il pilates, esercizi di tonificazione.

4

MANGI DAVANTI ALLA TV

Pessima idea quella di cenare davanti al teleschermo. Uno studio pubblicato sulla rivista scientifica *Appetite* spiega il perché: chi lo fa tende a mangiare il 20 per cento in più. «Quando si segue un programma, i tempi del pasto si dilatano ed è più facile mangiare senza sosta» conferma la dottoressa. «L'attenzione, poi, è rivolta altrove, il che fa perdere il controllo di ciò che si sta consumando». Se il fascino di mangiare sdraiate sul divano è più forte di voi, preparatevi una ciotola di pinzimonio o di cereali integrali da sgranocchiare.



Jennifer Love Hewitt, 30 anni. Di giorno tanti cereali integrali, yogurt e macedonie fresche. Ma a cena si concede un bicchiere di vino

6

BEVI TROPPI DRINK

Cappuccini, succhi di frutta e bevande energetiche sono ricche di zuccheri. Così come gli alcolici. «Che in più allentano i freni, nel senso che rendono più disinibite, spingendo a mangiare-oltre il dovuto» dice la dottoressa Maria Makarovich. «Ma, stando ad alcuni studi recenti, sembra che una moderata dose di alcol sia in grado di stimolare la produzione di leptina, l'ormone che mette a tacere la fame» aggiunge l'esperta. La strategia vincente? Quella adottata dall'attrice **Jennifer Love Hewitt**: si concede solo un bicchiere di vino bianco al giorno. Poco più di 100 calorie e l'effetto tappa-fame è assicurato.

5

HAI FRETTA

Va bene che la prova costume è alle porte. Ma seguire una dieta che promette di perdere peso troppo velocemente rischia di essere un boomerang. Anche **Emma Bunton**, ex Spice girls, fierissima delle sue curve da pin up, ha rivelato al mensile americano *Ok!* di essere contraria a questi metodi. «Un regime corretto fa eliminare non più di un chilo alla settimana» dice la dottoressa Maria Makarovich. «Chi dimagrisce troppo velocemente, quando riprende a mangiare riacquista subito il peso smaltito. Se non, addirittura, di più» conclude l'esperta.



Emma Bunton, 33 anni. Se mette su un paio di chili non si agita. E non ricorre a rimedi drastici

7

HAI ELIMINATO I CARBOIDRATI

Tutta colpa della mania per le diete iperproteiche, se la maggior parte delle donne fa sparire dalla tavola pasta e pane: un errore che può costare caro. «Si può fare, ma solo per pochi giorni, il tempo necessario per buttare giù un chilo» avverte l'esperta. Poi i carboidrati vanno reinseriti, privilegiando quelli integrali, come fa l'attrice **Mischa Barton**, una che alla pasta non rinuncia. «Alla lunga, infatti, l'assenza di questi nutrienti fa sì che l'organismo bruci le proteine di cui sono fatti i muscoli. Il risultato? Un aspetto flaccido, persino un po' giallognolo» conclude la nutrizionista.



Maria Makarovich, specialista in Scienza dell'alimentazione