

# STYLING

Linea, bellezza, moda, benessere

POCKET  
€ 1,50

DONNA

## MEDICINA ESTETICA

LE NOVITÀ  
DAL CONGRESSO

- LABBRA "ESCLUSIVE"
- VIA LE SMAGLIATURE
- FOCUS SU  
MANI E PIEDI

## CAPELLI

il ritorno  
del bowl cut

## trucco

CIGLIA E  
SOPRACCIGLIA  
ALLA TWIGGY

## LINEA

### PROGRAMMA CHANGE ONE

cambia il tuo  
stile alimentare  
in 6 settimane

**E PERDI UNA TAGLIA**

## A DIETA CON LE ZUPPE

**1 GIORNO**  
sgonfiante **-1KG**

**3 GIORNI**  
detox **-2KG**

**5 GIORNI**  
antipancia **-3KG**

## viso

LIFTING, NO GRAZIE  
ORA C'È IL FILLER  
NASCOSTO

## LO YOGA ENTRA IN SAUNA

cosmetici  
effetto nuvola

## moda

CAPPOTTO TARTAN  
O FULL COLOR?

4 euro 30 - numero 11 - novembre 2019 - PL 24/10/2019 - mensile - Poste Italiane s.p.a. spedizione in abbonamento postale - DL 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art. 1, comma 1, LOUV



## ALLA RICERCA *della calma*

Quello che bisogna cercare allora è la calma, anche quella insulinica. «Se si stabilizza l'insulina e si evitano gli eccessi di zucchero si può dimagrire e nello stesso tempo combattere gli effetti dello stress» dice il nutrizionista. «Particolarmente importante è il menù della cena: sono soprattutto gli alimenti consumati nel pasto serale, infatti, che possono interferire con il riposo e impedire di smaltire lo stress della giornata. «A cena è meglio escludere i carboidrati raffinati come pasta, pane, riso bianco, biscotti e dolci, che contengono zuccheri che favoriscono i picchi dell'insulina. Anche i prodotti affumicati, gli insaccati, non sono ideali la sera, perché se assunti in quantità eccessive, risultano eccitanti. Ottimo la ricotta, un latticino leggero» spiega il dottor Garritano. «Via libera, invece, ad alimenti come l'avena. Molto indicate anche le crucifere, broccoletti, cavoli, verze, depurative e disintossicanti. Mele, pere, banane conciliano il sonno. Lo stesso vale per la lattuga e per gli spinaci, che sono rinfrescanti, emollienti e calmanti».

La ricotta è un latticino fra i più consigliati a cena, ideale per favorire l'arrivo del sonno



LINEA

LA DIETA

# antistress

Le tensioni possono far ingrassare: si combattono anche a tavola con i cibi che danno serenità

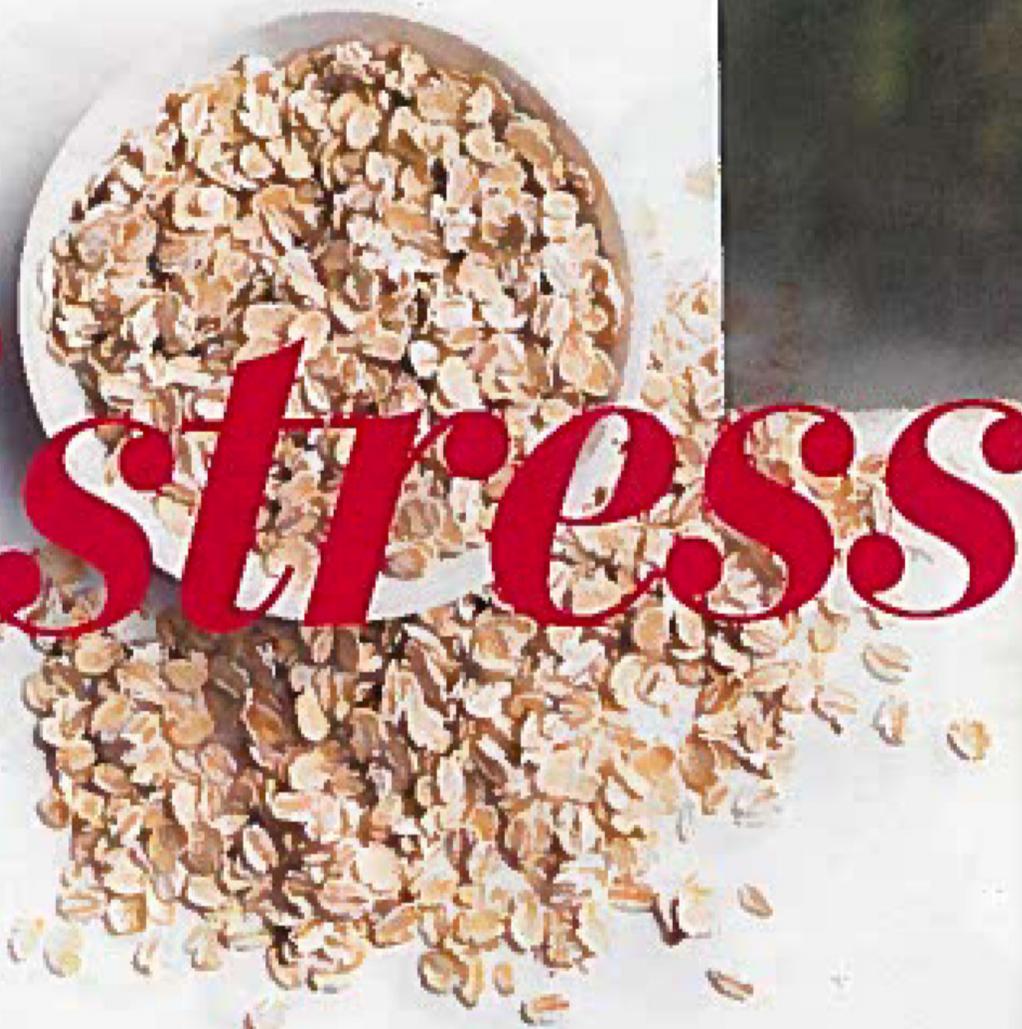
**O**rari impossibili da inseguire, le pressioni a casa e sul lavoro, la voglia di apparire al meglio e "performanti"... Lo stress è una realtà per tutti e specialmente per le donne che lo combattono a suon di multitasking. L'overdose di stimoli e di impegni può però pesare anche sulla bilancia e diventare la causa di chili di troppo e cellulite. Per combattere le tensioni e tornare in forma acquistando vitalità e benessere ecco una dieta che regala forza e calma, dà la giusta carica per affrontare giornate "piene" e concilia un sonno davvero ristoratore alla sera. **Obiettivo? Quattro chili in meno in un mese e più benessere subito.**

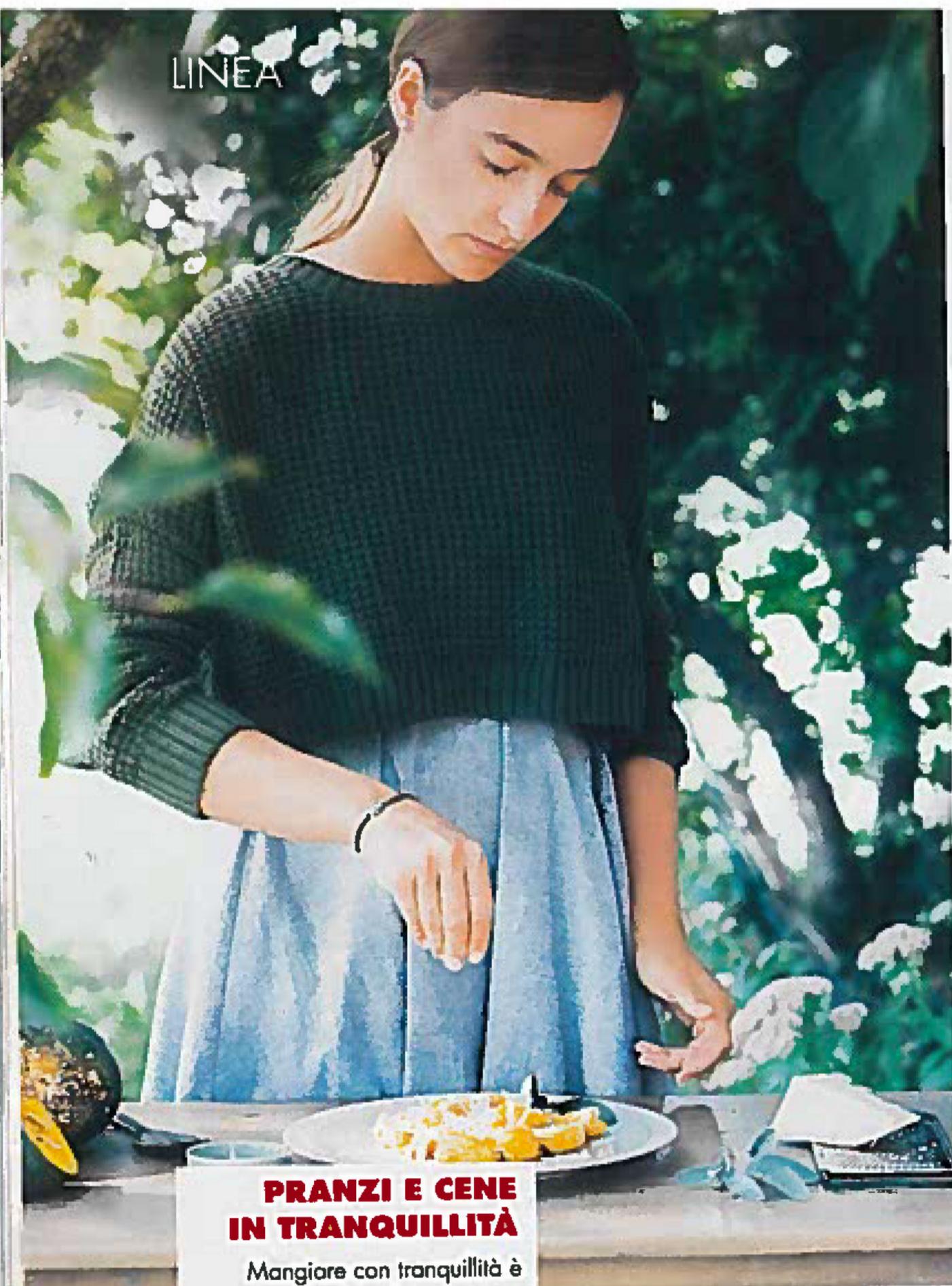
**ritmi convulsi  
& trasgressioni**

Lo stress è una presenza con cui dobbiamo convivere quotidianamente e sempre di più. «Le situazioni stressogene a cui siamo sottoposti sono tante» spiega il dottor Francesco Garritano, biologo nutrizionista. «In autunno, poi, la situazione peggiora perché si aggiunge anche il cambiamento delle temperature e dei ritmi della giornata: il corpo deve riadattarsi e anche la psiche ne risente». Il risultato però spesso si vede anche sulla bilancia. «Il cibo diventa un modo facile per consolarsi. Si mangia male, privilegiando i grassi e gli zuccheri, senza controllare le quantità».

il lato **"chimico"**

Lo stress ha però anche un effetto squisitamente chimico. «Fa aumentare il livello di cortisolo, che è appunto l'ormone dello stress, nel sangue» spiega lo specialista. «Questa sostanza ha di per sé una funzione positiva per l'organismo perché consente di reagire agli stimoli negativi. Quando però è in eccesso finisce per alterare gli equilibri del corpo, per primo il senso di fame, che aumenta e che si dirige soprattutto verso i cibi zuccherini. In questo modo salgono anche i valori dell'insulina, in un circolo vizioso che porta ad accumulare grasso, soprattutto addominale. Si può misurare con un semplice prelievo salivare da ripetere in momenti diversi della giornata».





## PRANZI E CENE IN TRANQUILLITÀ

Mangiare con tranquillità è importante. «A pranzo e a cena bisogna cercare di rilassarsi il più possibile eliminando tutte le fonti di nervosismo e stress» dice il dottor Francesco Garritano. «Fra l'altro migliorerà anche la digestione perché cortisolo e adrenalina frenano il processo digestivo. Molto importante, quando si mangia, evitare di usare smartphone, tutti gli strumenti digitali, gli ambienti affollati e rumorosi, le discussioni: tutto quello insomma che ci impedisce di gustare ciò che abbiamo nel piatto».

## più gonfiore

L'ultimo effetto dello stress è anche l'aumento dei gonfiore.

«La ritenzione idrica è collegata all'aumento del cortisolo, che ha gli stessi effetti del cortisone, molecola chimica molto simile, che induce a trattenere i liquidi. Conta anche la diminuzione della leptina, ormone che contribuisce a far mantenere il peso forma. Lo stress quindi favorisce non solo l'aumento di peso ma anche l'apparire della cellulite» dice il dottor Garritano.

## GLI ECCITANTI (anche nascosti)

Quando si è sotto stress è facile cercare "carica" immediata nei cosiddetti "tonici": ma il caffè può risultare fin troppo eccitante. «Tra i cibi da evitare a cena ci sono sicuramente il caffè, il tè, il ginseng, e le bevande energetiche, alimenti che stimolano il sistema nervoso. Sconsigliati i cibi che contengono glutammato monosodico che può fare da eccitante: non lo ritroviamo solo nei dadi da brodo ma in molti piatti pronti industriali».

## il programma

La dieta pensata per le lettrici di *Silhouette donna* dal dottor Francesco Garritano consente di perdere fino a 4 chili in un mese combattendo lo stress e ritrovando vitalità.

### LUNEDÌ

**Colazione:** una mela; una tazza di "latte" di riso senza zuccheri aggiunti; 4 gallette di grano saraceno integrale con marmellata senza zuccheri aggiunti o miele bio; 2 uova alla coque o sotto forma di omelette con frutta a spicchi.

**Pranzo:** crudité circa 10 minuti prima del pasto; 50 g di riso integrale con zucchine e 180 g di gamberetti al vapore; radicchio e zucchine grigliate

**Cena:** crudité circa 10 minuti prima del pasto; 150 g di ricotta caprina con spinaci al vapore; vellutata di zucca (senza patate) con cipolla tritata e rosmarino

### MARTEDÌ

**Colazione:** macedonia di lamponi, mela e mandarini; una tisana ai frutti di bosco; piadina preparata con farina integrale di grano saraceno; 50 g di prosciutto crudo "dolce"

**Pranzo:** crudité circa 10 minuti

prima del pasto; 50 g di quinoa integrale con verdure tritate, rosmarino e salvia; 180 g di spigola al cartoccio; bieta stufata  
**Cena:** crudité circa 10 minuti prima del pasto; 150 g di tacchino bio alla curcuma; insalata di lattuga

### MERCOLEDÌ

**Colazione:** frullato preparato con 120 ml di "latte" di riso, una pera e una mela; crêpes preparate con un uovo bio, farina di riso integrale e "latte" di riso, spalmate con miele biologico  
**Pranzo:** crudité circa 10 minuti prima del pasto; 70 g di pasta di grano saraceno integrale con broccoli al vapore; 200 g di scaloppine di manzo bio italiano preparate con farina di riso integrale, olio e limone; insalata di indivia e radicchio  
**Cena:** crudité circa 10 minuti prima del pasto; insalata mista di verdure con 80 g di tonno in vetro al naturale e cubetti di grana stagionato 36 mesi

### GIOVEDÌ

**Colazione:** spremuta di clementine e di arance; una tazza di bevanda vegetale

## BEVANDE E CONDIMENTI

Bere abbondante acqua nel corso della giornata. Evitare zuccheri e dolcificanti, tutti gli alcolici e i superalcolici (compresi vino e birra). Eliminare le bevande nervine (caffè, tè, cioccolata, ginseng) e il cacao. Utilizzare olio extravergine di oliva, 2 cucchiaini a pasto possibilmente a crudo, con spezie varie (curcuma, zenzero, cumino, salvia, rosmarino) per limitare l'uso del sale che deve essere dell'Himalaya.

di avena senza zuccheri aggiunti; piadina preparata con farina integrale di riso integrale; 60 g di ricotta caprina con miele  
**Pranzo:** crudité 10 minuti prima del pasto; 50 g di pasta di riso con 200 g di seppioline in padella con sale, aglio e prezzemolo; insalata di iceberg, radicchio e carote julienne  
**Cena:** crudité circa 10 minuti prima del pasto; brodo preparato con 2 cosce grandi di pollo bio, cipolla, carote, sedano; misto di verdure al forno

### VENERDÌ

**Colazione:** un cachi; una tazza di "latte" di avena senza zuccheri aggiunti; 4 gallette di grano saraceno integrale; un uovo bio strapazzato  
**Pranzo:** crudité circa 10 minuti prima del pasto; 50 g di riso venere integrale con 150 g di frutti di mare; verdure al vapore  
**Cena:** crudité circa 10 minuti prima del pasto; insalata mista di verdure (senza mais) con 200 g di straccetti di pollo bio, condita con maionese fatta in casa

### SABATO

**Colazione:** macedonia di mela, lamponi, arance a spicchi; una tazza di "latte" d'avena; 30 g di fiocchi d'avena

integrare; 40 g di frutta secca (noci del Brasile, pistacchi e mandorle)

**Pranzo:** crudité circa 10 minuti prima del pasto; frittata di 2 uova grandi bio con zucchine; insalata di indivia, valeriana e carote con 50 g di grana stagionato 36 mesi; 3 gallette di grano saraceno integrale  
**Cena:** crudité circa 10 minuti prima del pasto; 150 g di salmone al cartoccio; finocchio

### DOMENICA

**Colazione:** 3 castagne bollite; "latte" di cocco senza zuccheri aggiunti; crêpes preparate con un uovo bio, farina integrale e "latte" di riso spalmate con miele biologico  
**Pranzo:** crudité circa 10 minuti prima del pasto; 60 g di risotto integrale alla verza preparato con brodo vegetale fatto in casa; 180 g di scaloppine di vitello biologico preparate con farina di riso integrale, olio, funghi, aglio e prezzemolo; insalata  
**Cena:** crudité circa 10 minuti prima del pasto; 150 g di pesce spada grigliato condito con olio, limone, aglio e prezzemolo tritato; vellutata di porri (senza patate) con cipolla e rosmarino

## MANTENIMENTO

Terminato il mese di dieta si può proseguire per 15 giorni un programma di mantenimento che consente di stabilizzare i risultati e perdere ancora un chilo. Basta aumentare a 80 grammi i carboidrati del pranzo e aggiungere un cucchiaino d'olio extravergine d'oliva nella giornata. Dopo si consiglia di continuare a consumare con regolarità i cibi "antistress".

Lucia Fino