

[Alimentazione]

re e sono buonissime, anche in zuppa, con del pane integrale tostato e un cucchiaino di grana». Un posto d'onore spetta, poi, ai semi oleosi e alle mandorle. «Una manciatina come spuntino sono l'ideale», grazie all'elevatissimo contenuto di magnesio (89%) e agli altri nutrienti come il potassio, il ferro e il manganese. «Ma va bene anche lo yogurt magro con l'uvetta o un frutto; la banana, per esempio, un autentico concentrato di potassio e di sali minerali», aggiunge la nutrizionista. «Infine, le erbe aromatiche, un alleato prezioso per ridurre il sale e dare carattere ai piatti».

IL MENÙ TIPO

«La dieta vera e propria aiuta alla cardioprotezione e alla riduzione del grasso addominale. Ma il vantaggio principale è che, senza troppi sacrifici, si perde peso», spiega la dottoressa Macorsini. La colazione, per esempio, è ben lontana dalla sola tazzina di caffè con un biscotto. «Per un manager, l'ideale è partire con 3/4 di tazza di fiocchi integrali con crusca, una banana, una tazza di latte parzialmente scremato (o bevanda alla soia, avena o riso),

una fetta di pane tostato integrale (anche con un filo di marmellata priva di zuccheri) e un succo di frutta (arancia)». Insomma, una colazione ricca ma a basso indice glicemico, in modo che gli zuccheri si spalmino nell'arco della giornata. «Si può anche sostituire la frutta con un estratto o un centrifugato di carote, spinacini e finocchi da prendere come spuntino a metà mattina».

Il pranzo, ovviamente, sarà leggero, con carne bianca e insalata a base di cetriolo,

MANDORLE E SEMI OLEOSI

Contengono moltissimo magnesio (98%) e altri importanti nutrienti, come il ferro, il potassio e il manganese.

pomodori, semi di girasole. «Per condire, si può usare la salsa speziata (al posto del sale), la senape e le erbe aromatiche come la menta e l'alloro». E poi, i semi oleosi, frutta o macedonia. «Per la merenda, si può puntare sull'uvetta. Mentre, alla sera, una piccola zuppa di legumi e pesce con due patate lesse o al forno, condite con panna acida e scalogno. E, per chiudere, una piccola mela.

GLI ALIMENTI DA EVITARE

«Sono banditi caffè, tè e tutte le bevande che possono alzare la pressione», spiega la nutrizionista. «Le mandorle non devono essere salate e attenti anche alla frutta. Va bene tutta quella di stagione, tranne quella molto calorica, come il mango». Infine, occhio alle patate, che vanno consumate al posto della pasta e preferibilmente non associate alla carne.

A CIASCUNO IL SUO PIATTO

Una dieta davvero su misura. Con il nuovo test di nutrigenetica, che consente di mettere a punto il corretto stile di alimentazione, partendo dal dna individuale, nutrirsi in modo corretto sarà più facile. L'innovativo test genetico GenoDiet System, disponibile a Villa Eden (800 euro), permette di correggere

in modo preciso i comportamenti alimentari scorretti in modo da prevenire disturbi futuri e di conoscere, nel dettaglio, lo stile di vita più adatto alle proprie esigenze. Il test (valido per tutta la vita) viene accompagnato da un piano di benessere globale, per risultati davvero personalizzati.

www.villa-eden.com

