

LA MIA DIETA PANCIA PIATTA



«IL MIO SEGRETO? TANTA GINNASTICA E ATTENZIONE AL CIBO», DICE CRISTINA CHIABOTTO, TESTIMONIAL DEL MENU-LAMPO STUDIATO PER NOI DAL PROFESSOR SORRENTINO (A SINISTRA)

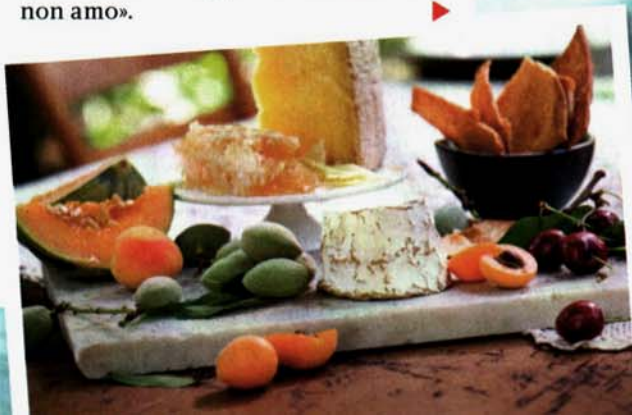
di Sabrina Bonalumi e Raffaella Case

Passi per le gambe chilometriche, le braccia sottili e allenate e il décolleté generoso, ma quello che proprio invidiamo a Cristina Chiabotto, lo diciamo bonariamente beninteso, è la "zona P". P come pancia, piatta che più piatta non si può. Ma come fa?

«Non sono mai stata fissata con la cura del corpo», racconta la conduttrice di *Comedy Tour Risollevante*, sul canale 122 di Sky, una tournée tutta da ridere appena iniziata in giro per le piazze italiane. «Mi curo da sempre, con equilibrio, senza strafare. Dall'inizio dell'anno, per esempio, mi allena Eddy, un ex compagno di liceo

che stava per entrare in seminario per diventare prete. Poi ha cambiato idea, è diventato un personal trainer e quando torno a Torino è lui che mi segue. Per me ha studiato una sessione che comprende tapis roulant, esercizi per addominali, glutei e pesi leggeri per la parte superiore del corpo. Così mi sono affusolata, senza avere quell'effetto troppo muscoloso che non amo».

BIKINI 10 E LODE Rodi Garganico (Foggia). Pancia perfetta per l'ex Miss Italia Cristina Chiabotto, 24 anni. Sotto, alcuni alimenti consigliati dal professor Nicola Sorrentino. (Costume Calzedonia. Foto Dario Altamura/La Presse).



Il personal trainer consiglia

GLI ESERCIZI AL MARE



1 A GAMBE SOLLEVATE

Sdraiatevi con le gambe sollevate come nel disegno e avvicinate testa e spalle alle ginocchia, espirando durante la salita. Fate 15-20 ripetizioni per tre volte.



2 IL MOVIMENTO DEL PENDOLO

Gambe in alto e braccia aperte a terra, portate le gambe unite al suolo fino a un angolo di 45° e poi al centro. Fate 10 ripetizioni per due volte alternando la discesa.



3 FORZA SUGLI AVAMBRACCI

In sospensione sugli avambracci, gambe allineate al tronco, tirate in dentro l'ombelico mentre espirate. Mantenete la posizione per 15-20" per due volte.



4 IN ACQUA, DA DISTESE

Mentre gallegiate in posizione distesa, avvicinate le ginocchia al petto e poi tornate alla posizione di partenza. Eseguire 15-20 ripetizioni per tre volte.



5 E ADESSO VAI CON IL TWIST

Gallegiate in posizione seduta ed effettuate torsioni del bacino alternativamente verso destra e sinistra. Eseguite 15-20 ripetizioni per due volte.



6 A SPALLE SOMMERSE

Sedute con le spalle sott'acqua a braccia aperte, ruotate il busto a destra e a sinistra, spostando più acqua possibile. Fate 10-15 ripetizioni per due volte.

Esercizi di Alessandro Romondia, personal trainer Virgin (www.virginactive.it)
Disegni: Angela Borna

ALIMENTI KILLER SONO I TROPPI CAFFÈ E LE BIBITE GASATE

Il risultato lo vedete con i vostri occhi: un metro e 84 centimetri di altezza per 63 chili distribuiti con grazia ed equilibrio. «Per me esiste una parola d'ordine: misura. Stando spesso in giro per lavoro, anche l'alimentazione va curata bene: mangio sano, senza eccessi».

Beata Cristina, che non pesa nemmeno un grammo in più. Ma noi comuni mortali come possiamo raggiungere l'agognato obiettivo pancia perfetta? Noi che non le abbiamo provate tutte, abbiamo fatto come Cristina, palestra e cibo sano, e ora guardandoci allo specchio siamo più toniche e snelle. Eppure, la pancia è ancora lì. E se d'inverno riusciamo a mascherarla con abiti *ad hoc*, d'estate, in bikini, la faccenda si fa più complessa: ci fa sembrare grasse quando magari il peso è quello giusto.

Costume Fisco, gioielli Chimento, trucco e capelli L. Simone

AIUTATEVI CON I "FUORI PASTO"

Menta, tiglio e tante tisane

Tanta frutta fresca, yogurt, cereali integrali e 1 litro e mezzo di acqua al giorno: questi sono gli ingredienti che, facendo funzionare bene il nostro intestino, ci regalano una pancia piatta. Il professor Sorrentino consiglia di alternarli a colazione e per le due

merende, di metà mattina e metà pomeriggio. Altra chicca proposta dal dietologo dei vip per raggiungere l'obiettivo è quello di «concludere la cena con una tisana a base di finocchio, menta, anice, tiglio e camomilla

(con un cucchiaino di miele)», tutte erbe ad azione anti gonfiore. Ecco lo schema proposto:

Prima colazione
Caffè o tè
1 frutto
1 biscotto secco (integrale)
Metà mattina
1 yogurt magro
Merenda
1 frutto
o 1 yogurt magro
Dopocena
1 tisana



«IL MIO FIDANZATO FABIO FULCO INVENTA SEMPRE PER ME RICETTE LEGGERE»

1° GIORNO

PRANZO

1 piatto di verdure alla griglia

CENA

Due patate e fagiolini al vapore con salsa di soia

Filetti di branzino all'acqua pazza

Ingredienti per 2 persone:

400 g di filetti di branzino fresco, aglio, 10 pomodorini, prezzemolo, 2 cucchiaini di vino bianco, 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Esecuzione: ponete i filetti di branzino in una teglia bassa piena a metà d'acqua. Disponete sopra i pomodorini puliti e tagliati a metà, il prezzemolo

tritato e l'aglio a fettine; irrorate con vino, poi sale e pepe.

Coprite e fate cuocere per 15-20 minuti circa. Disponete il pesce su un vassoio con un po' del suo liquido di cottura e irrorate con l'olio.



2° GIORNO

PRANZO

1 piatto di riso bollito
1 cucchiaino di parmigiano



CENA

1 piatto di carote crude con aceto balsamico
1 panino

Tacchino speziato

Ingredienti per 2 persone:

350 g di fesa di tacchino a fette, 100 g di pomodorini, mezza carota, cipolla, aglio, capperi, senape, origano, 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, sale e pepe.

Esecuzione: lavate le verdure, tagliate i pomodorini e tritate la carota, la cipolla, l'aglio e i capperi. Mettete la fesa di tacchino in una padella antiaderente con l'olio. Unite il trito di verdure, la senape, l'origano, il sale e il pepe e fate cuocere a recipiente coperto, aggiungendo se occorre qualche cucchiaino d'acqua calda di tanto in tanto.

3° GIORNO

PRANZO

1 piatto di bresaola e rucola
1 panino

CENA

Mezzemaniche con zucchine e fagiolini

Ingredienti per 2:

180 g di mezzemaniche, 200 g di zucchine, 200 g fagiolini congelati, foglie di menta, aglio, 1 yogurt magro, basilico, 2 cucchiaini di pecorino.

Esecuzione: lavate le zucchine, tritatele grossolanamente e scongelate i fagiolini. Ponete le verdure in una padella antiaderente con lo spicchio di aglio intero, il basilico e poca acqua. Coprite e lasciate cuocere per circa 5-6 minuti. Salate e scolate la verdura. Cuocete la pasta. In una ciotola ponete le zucchine e i fagiolini con lo yogurt, il pecorino e le foglie di menta. Aggiungete la pasta, mescolate bene e servite.



4° GIORNO

PRANZO

1 panino
crudo magro e pomodori



CENA

Fusilli al pomodoro con verdure

Ingredienti per 2 persone:

180 g di fusilli, 1/2 scalogno, 1 peperone, 1 zucchina, 1 melanzana, 20 pomodorini da sugo, 10 olive nere denocciolate, aglio, basilico, 2 cucchiaini di vino bianco, 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva, sale, peperoncino.

Esecuzione: lavate e tagliate le verdure. Tritate lo scalogno e con lo spicchio di aglio intero mettetelo ad appassire in una padella antiaderente con il vino bianco. Unite le verdure, le olive, il peperoncino e il basilico. Salate e cuocete a fiamma bassa per un quarto d'ora. Lessate la pasta, conditela con il sugo di verdure e l'olio. Mescolate e servite tiepida.

«LA MIA PAROLA D'ORDINE: MISURA»

Rodi Garganico (Foggia). Ancora la splendida Cristina: «Vado spesso in giro per lavoro, per questo curo l'alimentazione: mangio sano, senza eccessi. La mia parola d'ordine è: misura!».

«Non sempre la pancia è il risultato di chili in più», conferma il professor Nicola Sorrentino, specialista in scienza dell'alimentazione e dietetica, l'uomo che ha trasformato da belle a bellissime Laura Pausini, Daria Bignardi e tante altre signore (e signori) dello spettacolo e che ha messo a punto per noi la dieta che vedete in queste pagine, da seguire per sette giorni. «A volte la colpa è della formazione di gas intestinali, che danno gonfiore e quel senso fastidioso di tensione».

Le cause partono tutte dal frigori-

fero. «I principali imputati sono i legumi (fagioli, ceci, lenticchie, piselli), alcune verdure (broccoli, cavoli, cavolfiore, crauti, cetrioli, ravanelli), il latte e suoi derivati (a eccezione dello yogurt che, ricco di fermenti lattici, è invece benefico per l'intestino). Questi alimenti fermentano e producono gas creando la classica pancetta».

Come la mettiamo con i famigerati carboidrati, la prima cosa che ci neghiamo quando vogliamo stare a stecchetto? «La pasta e il riso non fanno ingrassare», dice Sorrentino, «rap- ▶

TENTAZIONE MEDITERRANEA
Cristina Chiabotto confessa i suoi "vizi": «A volte cedo alla pizza, la adoro, mia mamma è di Benevento».



5° GIORNO

PRANZO

1 piatto di riso bollito
1 cucchiaino di parmigiano

CENA

1 panino

Ova strapazzate con erbe

Ingredienti per 2 persone:

400 g di erbe, 1 spicchio di aglio, 1/2 scalogno, 4 uova, erba cipollina, sale, pepe, noce moscata.

Esecuzione: scottate le erbe in abbondante acqua salata, tagliatele grossolanamente e poi ponetele in una padella antiaderente con 2 cucchiaini d'acqua. Unite lo spicchio di aglio intero, le erbe tritate con lo scalogno



e fate cuocere per circa 10 minuti a fuoco basso; eliminate lo spicchio d'aglio. Battete le uova con sale, pepe e un pizzico di noce moscata. Quindi versate nella padella e fate cuocere finché non si sono rapprese.

6° GIORNO

PRANZO

1 piatto di minestrone senza legumi



CENA

Insalatina di spinaci e finocchi con aceto balsamico
1 panino

Piccatine di manzo al pomodoro e origano

Ingredienti per 2 persone:

400 g di fettine di manzo, aglio, origano, 20 pomodorini da sugo, capperi, 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Esecuzione: pulite i pomodorini, tagliateli a metà e uniteli, in una padella antiaderente, ai capperi, allo spicchio di aglio e all'origano, salate. Fate cuocere per circa 15 minuti, aggiungetevi le fettine di carne e quando sono cotte, unite l'olio e il pepe.

7° GIORNO

PRANZO

1 piatto di spaghetti al pomodoro e basilico

CENA

Insalata a piacere con aceto balsamico e senape
1 panino

Polipetti affogati

Ingredienti per 2 persone:

350 g di polipetti, 1 spicchio di aglio, 250 g di pomodori, 2 cucchiaini di vino bianco, 10 olive nere, 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, sale, prezzemolo tritato.

Esecuzione: pulite i polipetti. In una padella antiaderente mettete i pomodori tagliati a dadini, lo spicchio d'aglio, il prezzemolo tritato, sale e pepe. Quando la salsa di pomodoro si sarà addensata, unite i polipetti, le olive, il vino e fate cuocere a recipiente coperto, a fiamma bassa finché non risultano teneri.

Unite ancora un po' di prezzemolo, poi irrorate con olio crudo e servite ben caldo.



presentano invece la migliore fonte di energia. Tutto sta nel dosare i condimenti. Andiamoci piano con olio e burro, quindi. «Esatto, se poi vogliamo davvero una pancia alla Chiabotto, sono da limitare le frittture, i dolci elaborati, le bevande gasate, i troppi caffè e i dolcificanti (anche quelli di caramelle e chewing gum)».

Altri alimenti nella lista nera? «Ciascuno di noi deve individuare ciò che gli fa male e impostare una dieta personalizzata. Molti alimenti responsabili di

CUCINATE CON DADO, ACETO BALSAMICO E VINO BIANCO

questo fastidio per una persona possono non esserlo per un'altra». Via libera per tutti a frutta, verdura e proteine di facile digestione. «Cucinate in padelle antiaderenti, con dado, aceto balsamico e vino bianco».

Sai che gioia il solito petto di pollo alla griglia... «Vi consiglio il mio fidanzato Fabio Fulco, il mio personal chef», scherza Cristina Chiabotto. «Lo chiamo "Ratatouille", come il topo-cuoco del cartone animato, per l'estro con cui aggiunge a piacere ingredienti rendendo più sfizioso anche il piatto più semplice».

Tutte a lei le fortune!

Sabrina Bonalumi e Raffaella Case