

Se le feste ci hanno regalato due chili di troppo, i dietologi consigliano di eliminarli subito. In esclusiva per le lettrici di "Diva e donna" ecco una strategia lampo elaborata da Nicola Sorrentino, il dietologo dei vip, per sconfiggere in una sola settimana (periodo consigliato da non superare) quel lieve sovrappeso

MILANO - gennaio

**M**eglio affrontarli subito i chili di troppo, tanto più che in una sola settimana - e si raccomanda di non pro-

trarre la dieta oltre il periodo consigliato - è possibile porre rimedio a cenoni, brindisi e panettoni. La dieta del "dopo feste" oltre naturalmente a far perdere i chili appena accumulati, è mirata a disintossicare l'organismo: «Per stimolare la diuresi ed eliminare il senso di pesantezza preferire alimenti ricchi di potassio come fave, patate e spinaci», consiglia il dottor Nicola Sorrentino, «mentre per reintegrare sali e vitamine scegliere frutta di stagione e tanta verdura a foglia verde che è ricca anche di fibra». È concesso un bicchiere di vino a pasto, ma sarebbe meglio limitare il consumo di alcol. Valgono sempre tre buoni consigli: bere almeno un litro di acqua al giorno, fare attività fisica e prima di iniziare una dieta consultare il proprio medico.

# DIMAGRIRE SUBITO con la dieta del dopo feste

di Paola Vacchini -  
Foto di Franco Marocco

DA STACCARE  
E CONSERVARE

♥ Sfoggia una linea impeccabile la bella showgirl romana, Stefania Orlando. In alto a sin., il dottor Nicola Sorrentino, autore della dieta dopo feste, pensata proprio per rimediare agli eccessi calorici di fine anno.



Trucco: Gianmarco Marchese; acconciature: Antonio Prino per Franco Russo; abito: Lorenzo Riva; calzature: Lottiblu; location: Hotel Majestic.

## Stefania Orlando

♥ Nata a Roma il 23 dicembre del 1968, la show-girl e cantante si tiene in forma con la palestra e con lo jogging.

COLAZIONE

SPUNTINO

PRANZO

MERENDA

CENA

DOPOCENA

LUNEDÌ

- Caffè o tè con dolcificante +
- 1 bicchiere di latte parzialmente scremato +
- 2 fette biscottate



MARTEDÌ

- Caffè o tè con dolcificante +
- 1 bicchiere di latte parzialmente scremato +
- 2 fette biscottate

MERCOLEDÌ

- Caffè o tè con dolcificante +
- 1 bicchiere di latte parzialmente scremato +
- 2 fette biscottate

- 1 frutto a piacere o 1 yogurt magro alla frutta



- 1 spremuta d'agrumi o 1 yogurt magro alla frutta

- 1 frutto a piacere o 1 yogurt magro alla frutta



- 1 piatto di minestrone di verdure senza legumi



- Verdure cotte e crude a volontà con aceto balsamico +
- 1 panino

- Carciofi e patate bollite con senape e salsa di soia



- 1 spremuta d'agrumi o 1 frutto a piacere

- 1 spremuta d'agrumi o 1 frutto a piacere



- 1 spremuta d'agrumi o 1 frutto a piacere

- Mezzemaniche e cavolfiori



- Fettine di vitello con pomodoro e origano +
- Fagiolini al vapore con salsa di soia

- Trenette al pesto light



- 1 tisana depurativa

- 1 tisana depurativa

- 1 tisana depurativa

## LE RICETTE SALVALINEA

### Mezzemaniche e cavolfiori

■ Per 2 persone: pasta 160 g, cavolfiori 600 g, 2 acciughe sotto sale, capperi, peperoncino, 1 vasetto di yogurt magro. Cuocete i cavolfiori in acqua salata. Scolateli e tenete da parte l'acqua per cuocere la pasta. Metteteli in una terrina con le

acciughe sminuzzate, i capperi, il peperoncino e lo yogurt. Amalgamate e condite la pasta.

### Fettine di vitello con pomodoro e origano

■ Per 2 persone: carne di vitello 300 g, pomodorini 400 g, origano, sale, capperi, 2 cucchiaini di olio extravergine.

### Fettine di vitello con pomodoro e origano

Battete le fettine, lavate e tagliate a metà i pomodorini e lasciate colare l'acqua di vegetazione. Metteteli in una casseruola con una abbondante presa di origano,

