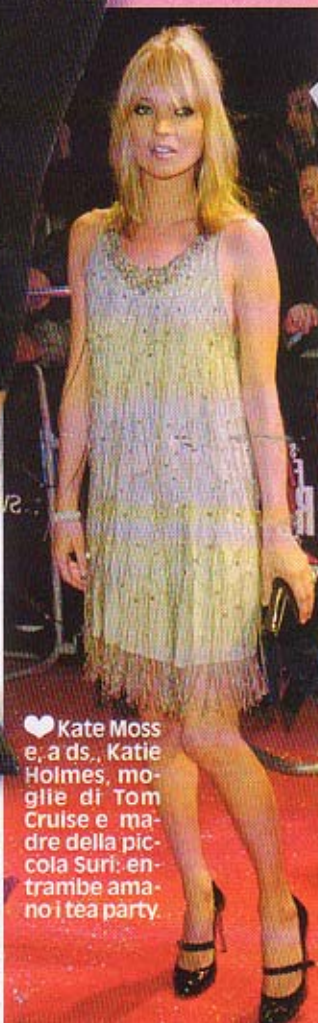


♥ Victoria Beckham, senza l'ombra di un cuscinetto. La sua ultima passione? La dieta del tè, che è diventata un passaparola tra le vip americane.



♥ Kate Moss e, a ds., Katie Holmes, moglie di Tom Cruise e madre della piccola Suri: entrambe amano i tea party.



	1 GIORNO	2 GIORNO	3 GIORNO	4 GIORNO	5 GIORNO
COLAZIONE	<ul style="list-style-type: none"> ■ tè verde ■ 1 yogurt magro o un frutto ■ 2 fette biscottate 	<ul style="list-style-type: none"> ■ tè verde ■ 1 yogurt magro o un frutto ■ 2 fette biscottate 	<ul style="list-style-type: none"> ■ tè verde ■ 1 yogurt magro o un frutto ■ 2 fette biscottate 	<ul style="list-style-type: none"> ■ caffè o tè verde ■ 1 yogurt magro o un frutto ■ 2 fette biscottate 	<ul style="list-style-type: none"> ■ tè verde ■ 1 yogurt magro o un frutto ■ 2 fette biscottate
PRANZO	<ul style="list-style-type: none"> ■ 80 g di riso bollito ■ 1 cucchiaino di parmigiano ■ 2 capsule di tè verde 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 1 piatto di minestrone senza legumi ■ 2 caps tè verde 	<ul style="list-style-type: none"> ■ carpaccio di spada (150 g) con 1 cucchiaino d'olio e limone ■ insalata di carote con aceto balsamico ■ 2 caps thè verde 	<ul style="list-style-type: none"> ■ roast beef (150 g) ■ verdure cotte con salsa di soia ■ 2 caps tè verde 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 80 g pasta pomodoro e basilico ■ 1 cucchiaino di parmigiano ■ 2 caps tè verde
SNACK	<ul style="list-style-type: none"> ■ 1 frutto o 1 yogurt magro 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 1 frutto o 1 yogurt magro 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 1 frutto o 1 yogurt magro 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 1 frutto o 1 yogurt magro 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 1 frutto o 1 yogurt magro
CENA	<ul style="list-style-type: none"> ■ carote e zucchine a vapore con salsa di soia ■ pesce in acqua aromatica ■ 1 panino integrale ■ 1 frutto ■ 1 tisana 	<ul style="list-style-type: none"> ■ funghi porcini al forno ■ 1 panino integrale ■ 1 frutto ■ 1 tisana 	<ul style="list-style-type: none"> ■ pasta con zucchine ■ dopocena ■ 1 tisana 	<ul style="list-style-type: none"> ■ maltagliati vegetariani ■ 1 tisana 	<ul style="list-style-type: none"> ■ frittata con fagiolini ■ il panino integrale ■ 1 frutto ■ 1 tisana



La dieta del tè verde

Ricca di caffeina, polifenoli e teofillina, stimola il metabolismo e aiuta a bruciare i grassi. Inoltre aiuta a prevenire l'invecchiamento

«Oltre a essere diuretico, il tè verde è importante per il controllo del peso. I polifenoli, la teofillina e la caffeina in esso contenuti, infatti, stimolano il metabolismo e l'ossidazione dei grassi e favoriscono la termogenesi», spiega il dietologo Nicola Sorrentino. «Questa sostanza, poi, ha un importante effetto antiossidante, contro l'invecchiamento dei tessuti. Oltre alla bevanda, è importante assumere tè verde concentrato in capsule».

6 GIORNO 7 GIORNO

<ul style="list-style-type: none"> ■ tè verde ■ 1 yogurt magro o un frutto ■ 2 fette biscottate 	<ul style="list-style-type: none"> ■ tè verde ■ 1 yogurt magro o un frutto ■ 2 fette biscottate
<ul style="list-style-type: none"> ■ un piatto di verdure alla griglia ■ 2 patate bollite ■ 2 caps tè verde 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 1 piatto cus-cus con verdure ■ 2 caps tè verde
 <ul style="list-style-type: none"> ■ insalata di finocchi crudi con aceto balsamico ■ fettine di vitello pomodoro e capperi ■ 1 panino integrale ■ 1 frutto ■ 1 tisana ■ 1 tisana 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 1 frutto o 1 yogurt magro ■ cuori di carciofo bolliti ■ 1 cucchiaino d'olio ■ pollo al cartoccio ■ 1 panino integrale ■ 1 frutto ■ 1 tisana

LUNEDI

MARTEDI

MERCOLEDI

CENA PRANZO

■ tortellini al prosciutto crudo, conditi con aceto balsamico.

■ un piatto abbondante di minestrone.



■ spaghetti al pomodoro e origano + insalata verde con aceto balsamico.

■ pesce spada e 2 patate bollite.

■ tacchino con aromi, verdure cotte e crude a volontà.

■ uova strapazzate con capperi, fagiolini e carote bollite con salsa di soia, 1 panino.

GIOVEDI

VENERDI

SABATO

CENA PRANZO

■ verdure alla griglia, un panino.

■ sei pezzi di sushi con salsa di soia.



■ pizza alla marinara con poco olio.

■ insalata mista di mare + insalata mista condita con aceto balsamico, un panino.

■ carne alla pizzaiola con verdure miste a piacere, un panino.

■ petto di pollo con erbe aromatiche + verdure cotte e due patate bollite.

CENA PRANZO

DOMENICA

■ panino con bresaola al limone + rucola.

■ pasta con broccoli + insalata a piacere

PER TUTTI I GIORNI

SNACK COLAZIONE

■ caffè, tè o un bicchiere di latte parz.scremato, con 2 fette biscottate, o 2 biscotti secchi.

■ un frutto o uno yogurt alla frutta.



La dieta di Laura Pausini

La cantante, grazie alle indicazioni del dottor Sorrentino, ha perso i chili lentamente e in maniera uniforme. Così il peso forma si mantiene nel tempo

♥ Laura Pausini com'era prima di iniziare la dieta. Per circa 6 anni il suo peso si è aggirato sui 70 chili, come lei stessa ha dichiarato nel libro di Sorrentino, aggiungendo che il suo peso forma è di 55 chili.

Nicola Sorrentino, dietologo (nella foto), autore dal libro *La Dieta dei Vip* (Sonzogno Editore) è l'autore, tra l'altro, della dieta di Laura Pausini e della dieta del tè verde, amata da molte star di Hollywood per la sua spiccata azione bruciagrassi.

