



FORMA

DIVA  
e DONNA

Spaghetti alle vongole a pranzo, fusilli con pomodoro e rucola a cena. Per chi non sa rinunciare ai primi piatti, Nicola Sorrentino, dietologo dei vip, ha messo a punto una

dieta su misura, appetitosa e completa, che permette di perdere peso con gusto. Il menu e le ricette da staccare e conservare

♥  
Un fisico impeccabile, senza gonfiore e cuscinetti, è il sogno di tutte le donne che iniziano una dieta.

**U**MILANO - febbraio na dieta dove trionfano spaghetti e maccheroni? Non è un sogno, ma una realtà che farà la felicità di chi non riesce a rinunciare a un primo piatto appetitoso. «Dimagrire non significa assolutamente dover rinunciare al cibo che gli italiani amano di più: la pasta. Contrariamente a quanto si pensa, infatti, questo alimento non fa ingrassare», spiega il dietologo Nicola Sorrentino. «La pasta, infatti, è povera di grassi, ricca di carboidrati e rappresenta la fonte migliore di energia per l'organismo. Sono invece i condimenti che la rendono ipercalorica. Il segreto per mangiare la

pasta e non ingrassare, quindi, è condirla con semplicità e fantasia, preparando sughi leggeri a base di verdure, insaporiti con erbe aromatiche e spezie, con olio extravergine d'oliva a crudo o salse allo yogurt». Questa dieta, di circa 1.200 calorie al giorno, prevede a pranzo e a cena una serie completa di gustosi piatti unici dove la pasta si accompagna a volte con verdure o legumi e a volte con carne o pesce. Ciò consente di coprire il fabbisogno giornaliero di proteine, carboidrati e grassi, indispensabili per mantenersi in buona salute e per dimagrire bene.

**Una taglia in meno**

Abolire condimenti ricchi di grassi, evitare burro e soffritti, è la condizione indispensabile per perdere peso. La dieta di queste pagine, facile da realizzare a casa, ma anche fuori casa, permette di perdere fino a una taglia in due-tre settimane. Per un'azione drenante antiritenzione ricordatevi di bere molta acqua. Infine, prima di iniziare il nuovo regime alimentare, sentite il parere del vostro medico.

♥ Il dottor Nicola Sorrentino, autore della dieta di queste pagine.



# Più magre con la dieta della pasta

di Paola Vacchini