



I piatti anticellulite

La guerra ai cuscinetti comincia a tavola. Ma come unire gola e bellezza? Con i cibi giusti. E tante ricette stuzzicanti e leggere

Attività fisica, creme, massaggi... State seguendo i consigli che vi abbiamo dato nel servizio precedente? Bene, ma non basta. Per sconfiggere la cellulite è importante anche mangiare in modo corretto. Fortunatamente in una donna senza sovrappeso non ci saranno grandi restrizioni dietetiche, solo un lieve cambiamento delle abitudini alimentari. Al contrario, se c'è qualche chilo di troppo, la dieta sarà anche ipocalorica. Ecco le regole da seguire:

Ridurre l'apporto calorico solo in caso di necessità.

Ridurre al massimo il consumo di sale prestando attenzione alle fonti occulte (cibi preconfezionati, salumi, patatine fritte, formaggi, scatolame...). E' consigliabile l'uso di sale dietetico.

Ridurre i grassi animali e optare per l'olio extravergine di oliva, preferibilmente crudo.

Ridurre i dolciumi e le bevande zuccherate.

Evitare i superalcolici. E' concesso un bicchiere di vino a pasto alle persone abituate a consumare alcol.

Bere almeno 2 litri d'acqua al giorno, dal mattino a digiuno fino alla sera prima di dormire. L'acqua favorisce l'eliminazione delle tossine.

Aumentare la quantità di cibi ricchi di potassio. Un minerale che stimola la diuresi e quindi l'eliminazione dei liquidi in eccesso. Ne sono ricchi: i legumi, la soia, la frutta e la verdura in generale (kiwi, banane, albicocche, patate, spinaci, indivia, carciofi, pomodori, fagiolini, lattuga, carote, asparagi, melanzane, cipolle, aglio ecc). Tra le carni: maiale magro, vitello e pollo. Tra i pesci: trota, sarda, dentice, merluzzo...

Aumentare le quantità dei bioflavonoidi. Queste vitamine del gruppo P svolgono un'azione capillaro-protettiva e antiedematosa specie alle gambe. Ne sono ricchi: frutta e verdura (agrumi, uva, mirtilli, prugne, ciliegie, more, melone, ananas, pomodori, broccoli, peperoni, insalata...) e il grano saraceno. Pasta e riso ne hanno un contenuto medio.

E adesso, se voltate pagina, trovate tante ricette davvero golose: buon appetito!

Pasta superstar

La pasta nemica della cellulite? Sì. Fornisce energia all'organismo con pochi grassi e molti carboidrati.

Contiene fibra, potassio e tante vitamine. Non è la diretta responsabile dei chili di troppo: sono i condimenti scelti con poca attenzione che la rendono calorica.

Cotta al dente è più digeribile; scotta perde parte delle sue proprietà nutritive, una prerogativa che favorisce i buongustai. Il tipo integrale è meno calorico e più ricco di fibra, minerali e vitamine.