



LA DIETA DI NICOLE

Dopo cinque film in un anno era dimagrita troppo. Ora, con un'alimentazione più corretta, ha recuperato tutto il suo smalto. Solare



Il dottor Nicola Sorrentino (51 anni), nutrizionista, ha scritto "La dieta dei vip".

LA REGOLA DEL POCO MA SPESSO

Sul set di "The Interpreter" era magra. Troppo magra. Pesava meno di 50 chili ed è alta 1 metro e 78 centimetri: messa così anche la sua eterea bellezza rischiava di appannarsi. E, soprattutto, Nicole si era indebolita. Durante la lavorazione di "Moulin Rouge" si era incrinata due costole e aveva avuto problemi di cartilagine a un ginocchio. Dopo alcuni accertamenti si era parlato addirittura di densità ossea inferiore alla norma. Come dire: osteoporosi alle porte. E così Kidman ha dovuto correre ai ripari. E ora la più affascinante delle australiane sembra abbia risolto tutti i suoi problemi fisici. Come? Più attività fisica e alimentazione controllata.

5 pasti al giorno

Poco e spesso. Per recuperare la forma perfetta e sostenere anche alti ritmi di lavoro, Nicole segue una dieta che prevede piccoli, ma frequenti pasti. A cominciare dal mattino.

Prima colazione

Appena alzata, Nicole fa colazione con latte, cereali e caffè leggero.

Coffee break

Uno yogurt, spesso magro, oppure un frutto (che contiene calcio) al posto della tradizionale tazza di caffè.

Pranzo

Preferisce di gran lunga l'insalata e le verdure in genere. Anche se, a volte, si concede carne bianca (per l'alto valore proteico) e qualche piatto a base di carboidrati.

Merenda

Un frutto per spezzare il pomeriggio e reintegrare il calcio che irrobustisce le ossa.

Cena

Soprattutto pesce accompagnato da verdure, crude o cotte, il cibo preferito dalla sua amica Naomi Watts, che è addirittura vegetariana. Osservante.

Nicola Sorrentino