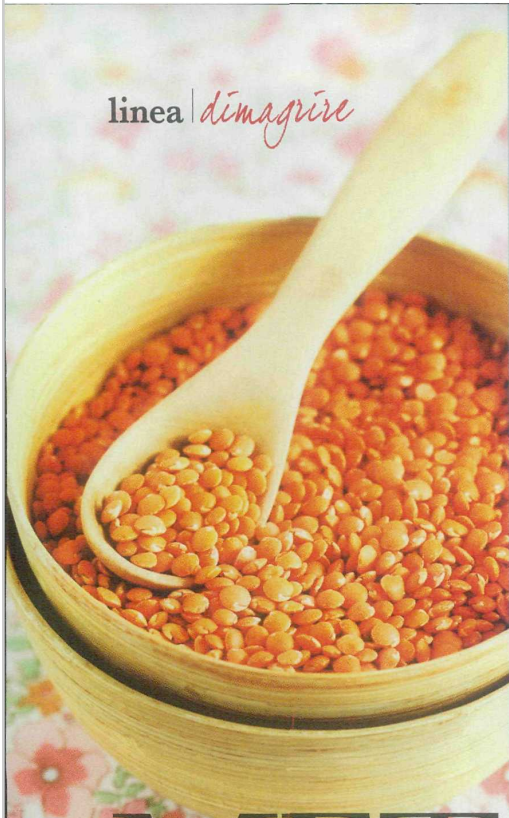


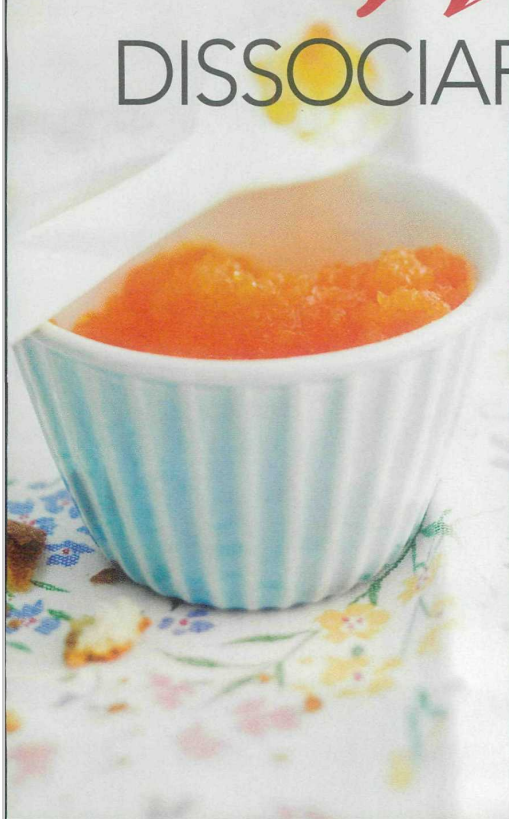
linea | *dimagrire*



Una dieta semplice che propone anche uno **stile di vita** in grado di conciliare **gusto e salute**, garantendo una silhouette invidiabile senza dire addio al piacere della buona tavola

METODO *Wellbeing*

DISSOCIARE È MEGLIO



Mangiare bene per stare bene e per tornare in forma. È il principio su cui si fonda il metodo Wellbeing, un nuovo stile alimentare che insegna a nutrirsi con soddisfazione e in modo consapevole per dimagrire preservando la salute e senza rinunciare ai piccoli piaceri della buona tavola. Ecco allora come raggiungere questi obiettivi con l'aiuto dei due biologi nutrizionisti che hanno messo a punto il programma alimentare. È una dieta gustosa, facile da seguire, che permette di dire addio ai chili di troppo senza eccessive rinunce.



LA PAROLA D'ORDINE È "SEPARARE"

Semplice da adottare come stile di vita, il metodo Wellbeing promuove un'alimentazione naturale, ben bilanciata in carboidrati, proteine e grassi e basata sulla dissociazione di proteine animali e carboidrati, uno dei principi cardini della dieta dissociata ideata dal dottor Howard Hay nel 1931.

★ Il risultato è un programma che permette di ritrovare il peso forma, favorendo la digestione e la corretta assimilazione dei cibi e contrastando l'infiammazione cellulare, che è alla base di numerosi disturbi di salute compresi sovrappeso e obesità.

Il piano nutrizionale

Vengono privilegiati cibi sani e corrette associazioni alimentari. Sì allora a cereali integrali e prodotti di stagione preferibilmente biologici e via libera anche a carne e pesce, buone fonti di proteine nobili, ricche di aminoacidi essenziali per la riparazione dei tessuti.

★ Questa è una dieta che, abbandonando il calcolo delle calorie, punta su ricette salutari e gustose, semplici da preparare in pochi minuti. Ai pasti viene proposto un piatto unico a base di proteine a pranzo e di carboidrati complessi a cena, preceduti da una porzione di verdure di stagione, preferibilmente crude, condite con poco sale, olio evo (a crudo) e succo di limone.

★ Sì, poi, alla frutta secca e a quella fresca di stagione, ottima per uno spuntino e ideale lontano dai pasti.



Sì
noci & Co.

LA FRUTTA SECCA È LO SPUNTINO IDEALE

No

mai proteine + carboidrati

Per dimagrire è fondamentale associare bene i cibi in modo da digerirli e assimilarli nel modo più corretto. È il principio di questo programma che, basato sulla dissociazione di proteine animali e carboidrati, si ispira a uno dei cardini della dieta dissociata ideata dal dottor Hay, secondo il quale ogni alimento viene assimilato in modo diverso.

★ Se proteine e carboidrati vengono consumati nello stesso pasto la loro digeribilità viene compromessa, perché la digestione dei carboidrati inizia in bocca, quella delle proteine nello stomaco. Perciò, associando alimenti con esigenze digestive diverse (se non opposte), non si crea l'ambiente idoneo per favorire l'attività degli enzimi digestivi.

★ Il risultato, allora, è una digestione più lenta e difficoltosa, spesso accompagnata da sonnolenza dopo i pasti, senso di pesantezza, gonfiore e meteorismo. Una condizione che, oltre a favorire squilibri metabolici e sovrappeso, sarebbe responsabile dell'aumento dell'infiammazione cellulare che è alla base di numerose malattie. Meglio, allora, consumare carboidrati e proteine in due pasti separati.

a **quantità libere** e a un litro e mezzo d'acqua al giorno.

a **proteine o carboidrati** da consumare alternativamente a ogni pasto, senza abbinare alimenti proteici diversi.

a **carboidrati complessi** integrali come fonte glucidica.

a **verdure di stagione** da consumare a pranzo e cena.

alla **frutta** mangiata lontano dai pasti.

DA PORTARE IN TAVOLA ADESSO!

La dieta proposta privilegia i vegetali di stagione. A gennaio, allora, largo a: barbabietole, broccoli, carciofi, cavolfiori, cavoli, cavolo cappuccio, cavolini di Bruxelles, cavolo verza, cicoria, cime di rapa, cipolle, finocchi, indivia, lattuga, porri, radicchio rosso, rape, sedano e valeriana. Tra la frutta da preferire, invece, ci sono mele, pere, mandarini, arance, cedri e limoni. ➤

da leggere

Pratico come un manuale

Il metodo Wellbeing. La dieta che ti allunga la vita di Luca Naitano e Anna Masi, Giunti Demetra Editore, 13,60 euro.

In libreria dallo scorso novembre, questo libro illustra un metodo nutrizionale nato da solidi studi scientifici. Un lavoro che è anche un manuale pratico con oltre 80 ricette semplici da realizzare, dalla colazione alla cena, agli spuntini con estratti di frutta e verdura funzionali (antiaging, anticellulite, antiossidanti, depurativi) e dolci sani.

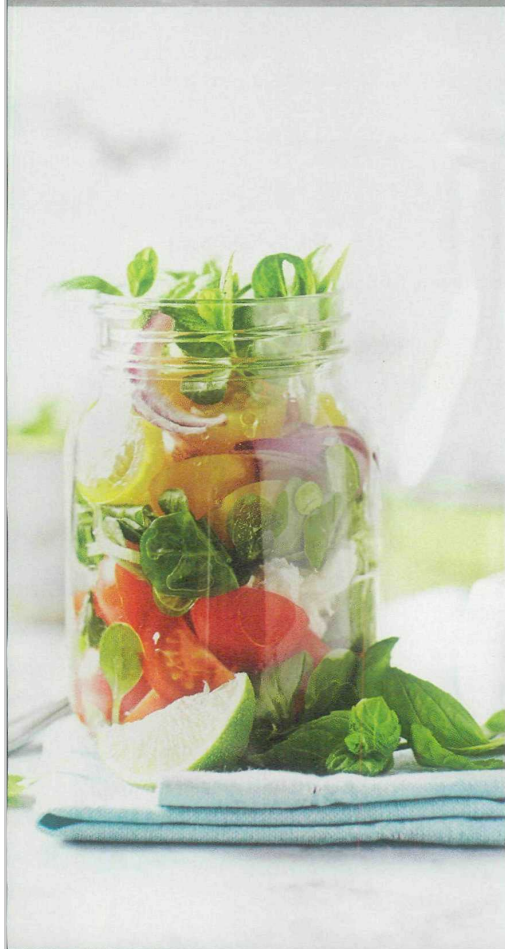
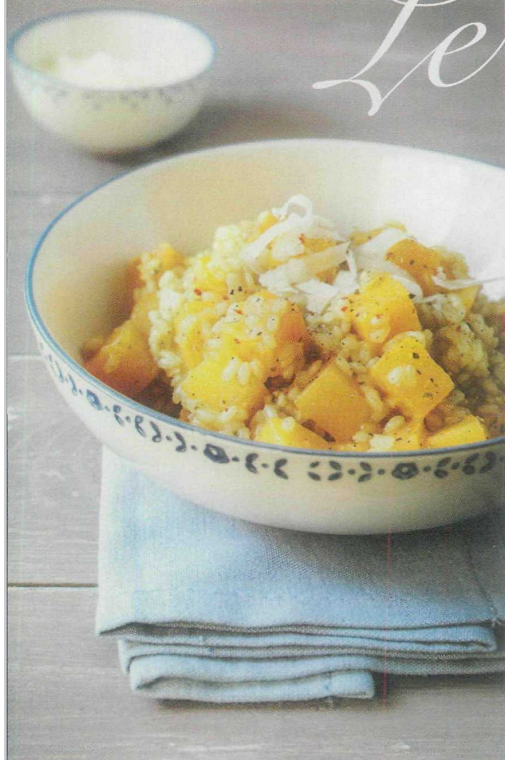


➔ **OGNI ALIMENTO VIENE INSERITO AL MOMENTO**

GIUSTO DELLA GIORNATA, PREFERENDO CORRETTE ASSOCIAZIONI

linea | *dimagrire*

Le ricette



» Crema wellbeing

Ingredienti per una persona: 1 vasetto di yogurt naturale di soia o di capra biologico; 1 cucchiaino di olio di semi di lino biologico; 1 banana matura (e/o altra frutta di stagione); 1 cucchiaino di grano saraceno o avena in chicchi crudi; 1 cucchiaino di semi di lino o semi di girasole.
Preparazione: macinare i chicchi di grano saraceno o di avena insieme ai semi di lino o girasole fino a ottenere una farina da mescolare allo yogurt e all'olio di lino. Aggiungere la frutta fresca a pezzi e servire.

» Quinoa con broccoli, pinoli e zenzero

Ingredienti per 4 persone: 280 g di quinoa; 300 ml di acqua; 1 broccolo medio; 1 cucchiaino di pinoli; 1 cucchiaino di zenzero grattugiato; succo di 1 limone; 2 cucchiaini di olio evo; sale marino integrale; basilico e paprica (facoltativi).
Preparazione: lavare il broccolo, dividerlo in cimette, lessarlo per 3 minuti, frullarlo e tenerlo in caldo. Lavare la quinoa e lessarla per 10 minuti in acqua salata; nel frattempo tostare i pinoli in una padella antiaderente, metterli da parte e, nella stessa padella, scaldare succo di limone e zenzero, aggiungere a freddo l'olio. Condire la crema di broccoli con l'olio allo zenzero e i pinoli.

» Gnocchi di miglio alla romana

Ingredienti per 4 persone: 150 g di miglio decorticato; 150 g di ricotta magra; 80 g di semola di grano duro; 60 g di semi di sesamo macinato; noce moscata; salsa tamari o shoyu (sono due tipi di salsa di soia); olio evo; brodo vegetale; sale marino integrale.
Preparazione: cuocere il miglio nel brodo. Brasare la cipolla tritata e aggiungerla al miglio. Unire tutti gli altri ingredienti (tranne il sesamo) e amalgamare bene. Stendere l'impasto su un piano unto di olio e acqua, porvi sopra un canovaccio inumidito e tirare una sfoglia spessa 1 cm da lasciare raffreddare. Aiutandosi con un bicchiere, creare dei dischi di pasta da adagiare su una teglia foderata con carta da forno. Spolverare gli gnocchi con sesamo macinato e poco sale. Infornare a 180° per 30 minuti. Servire con un filo di olio evo.



Tè verde: le 3 miscele da preferire

Il Sencha è il tè più popolare in Giappone. Per preparare un infuso dal sapore fresco, lievemente dolce e con proprietà digestive, lasciare in infusione per 2-3 minuti 1 cucchiaino di foglie essiccate in circa 250 ml di acqua bollente.

Il Bancha è un tè verde giapponese raccolto dalla stessa pianta di qualità Sencha, ma in autunno. La miscela produce un infuso ricco di calcio e dal retrogusto amaro. Questo tè contiene pochissima teina: "bancha", infatti, significa leggero.

Il Kukicha è un tè verde che ha qualità nutrizionali uniche. Questa miscela, infatti, contiene solo un decimo della teina presente nei classici tè verdi e, inoltre, è ricca di minerali (ferro, calcio, zinco, selenio, rame, manganese, fluoruro), vitamine (C, B₁, B₂, niacina, vitamina A) e antiossidanti come catechine (polifenoli) e flavonoidi.



CHE COSA FARE

- Ai risveglio:** bere un bicchiere di acqua tiepida con il succo di 1/2 limone.
- A metà mattina:** 1 frutto maturo di stagione oppure centrifugati o estratti di frutta e/o verdura.
- A metà pomeriggio:** 1 frutto maturo di stagione oppure centrifugati o estratti di frutta e/o verdura; in alternativa: 3 noci o 7 mandorle o 5 noccioline; in alternativa: 1 pacchetto di cracker integrali di kamut, farro o grano saraceno.
- A pranzo e a cena:** iniziare il pasto con vegetali crudi di stagione inserendo nei menu proposti una porzione di insalata (verde o mista) oppure di ortaggi in pinzimonio.
- In cucina:** sì a prodotti integrali e ingredienti freschi preferibilmente biologici. Sì poi a spezie e aromi e a metodi di cottura senza grassi aggiunti, evitando frittiture e soffritti.

➔ PER CONDIRE È BENE UTILIZZARE POCO SALE

LIMONE E DUE CUCCHIAI

-2 kg

in 7 giorni

La dieta pubblicata in questa pagina permette di smaltire fino a un paio di chili di troppo in 7 giorni. Il piano alimentare prevede tre pasti principali (colazione, pranzo e cena) e due spuntini da inserire a metà mattina e a metà pomeriggio. Infine, via libera alle quantità, a metodi di cottura senza grassi aggiunti e a ricette gustose. Il consiglio da seguire a tavola è di non oltrepassare mai la sensazione di sazietà.

1° giorno

Colazione: tè (bianca, sencha o kukicha), o caffè d'orzo o di cicoria; **crema wellbeing.**

Pranzo: bocconcini di pollo, cotti in padella con brodo vegetale, vino rosso, aglio, cipolla, zucchina, mela, qualche pomodorino, curry e sale integrale conditi a crudo con un filo di olio evo; finocchi al vapore.

Cena: riso integrale con zucca e porcini (stufare la cipolla tritata in poca acqua; unire il riso integrale, sfumare con vino bianco e preparare il risotto unendo zucca lessata, scolata e ridotta in purea, l'acqua di cottura della zucca e funghi stufati con acqua, aglio e sale; mantecare a fuoco spento con formaggio grana e un filo di olio); fagiolini al vapore.

2° giorno

Colazione: latte vegetale (riso, soia, kamut, quinoa, mandorla) senza aggiunta di zucchero e aromi; fette biscottate integrali di farro, kamut o grano saraceno con marmellata senza zuccheri aggiunti.

Pranzo: filetti di merluzzo gratinati (in una teglia stendere la carta da forno, adagiare sopra una patata tagliata sottile, salare, disporre sul letto di patate i filetti di merluzzo, cospargere con un battuto di pane raffermo, cospargere con un battuto di pane raffermo, aglio, prezzemolo, acciuga, peperoncino e un filo di olio e infornare); in alternativa: insalata con tonno al naturale; spinaci.

Cena: quinoa con broccoli, pinoli e zenzero; zucchine.

3° giorno

Colazione: tè (bianca, sencha o kukicha), o caffè d'orzo o di cicoria; **crema wellbeing;** in alternativa: latte vegetale senza zucchero; fette biscottate di farro o kamut o grano saraceno integrali con marmellata senza zucchero.

Pranzo: tacchino in salsa di soia e zenzero (coprire la fesa di tacchino con salsa di soia e radice di zenzero; dopo 30 minuti, sgocciolare e poi cuocere la carne in padella, aggiungendo la sua marinatura; servire con un filo di olio evo a crudo).

Cena: una porzione di pasta di grano saraceno integrale al pesto; finocchi al vapore.

4° giorno

Colazione: tè (bianca, sencha o kukicha), o caffè d'orzo o di cicoria; **crema wellbeing.**

Pranzo: crocchette di lenticchie rosse (lessare le lenticchie rosse lasciate in ammollo per 2 ore, scolare e amalgamare con pane integrale raffermo bagnato con acqua e strizzato, olive nere tritate, sale marino integrale, pepe verde, prezzemolo e maizena; impastare, ricavare le crocchette, passarle in farina di mais, cuocerle in forno a 180° per circa 10 minuti e servirle con un filo di olio evo); broccoli al vapore.

Cena: minestrina di verdure con amaranto o teff.

5° giorno

Colazione: tè verde (bianca, sencha o kukicha) oppure caffè d'orzo o di cicoria; fette biscottate integrali di farro, kamut o grano saraceno con marmellata bio senza zuccheri aggiunti.

Pranzo: merluzzo alla siciliana (mettere in padella aglio tritato, olive nere, capperi, peperoncino, un po' di vino rosso, polpa di pomodoro, sale e acqua q.b.; dopo circa 10 minuti aggiungere i filetti di merluzzo, cospargere con origano, ultimare la cottura e servire con un filo di olio extravergine d'oliva).

Cena: sorgo (un cereale) con carciofi.



6° giorno

Colazione: tè verde (bianca, sencha o kukicha), oppure caffè d'orzo o di cicoria; fetta di torta preparata senza burro, margarine e oli e con farine integrali (di riso, farro, kamut o grano saraceno) macinate a pietra e biologiche.

Pranzo: bocconcini di fesa di tacchino, passati nella farina di riso e cotti in padella con cipolla tritata stufata, scorza d'arancia bio grattugiata, succo di agrumi, sale, un po' di panna di soia, serviti con un filo di olio e prezzemolo tritato; spinaci al vapore.

Cena: pesce alla griglia o al vapore; finocchi al vapore o verdure grigliate senza olio.

7° giorno

Colazione: tè (bianca, sencha o kukicha), o caffè d'orzo o di cicoria; **crema wellbeing.**

Pranzo: gnocchi di miglio alla romana; radicchio rosso alla piastra.

Cena: calamari "nascosti" (con una mezzaluna tritare aglio, capperi, acciuga salata; raccogliere il trito in una ciotola, unire sale, peperoncino e mollica di pane. Farcire con il ripieno i calamari, chiudere con uno stecchino e cuocere in forno a 250° C per circa 30 minuti); fagiolini al vapore.

olio

MEGLIO QUELLO EVO,
DA USARE A CRUDO

Servizio di Roberta Leggiero.
Con la consulenza del dottor Luca Naitana
e della dottoressa Anna Masi, biologi nutrizionisti.

INTEGRALE, SUCCO DI

AL GIORNO DI OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA DA DIVIDERE TRA I PASTI PRINCIPALI