SETTIMANALE DI SALUTE, BELLEZZA, BENESSERE, AMBIENTE, ALIMENTAZIO

SOLO € 1,00

viveresani e belli

macchie prima e dopo

LE SOLUZIONI COSMETICHE PER PREVENIRLE ED ELIMINARLE

IN 20 MINUTI

Pochi esercizi 3 volte alla settimana per una forma perfetta

Mandragora

DOPO I CASI DI CRONACA, COME DISTINGUERLA DAGLI SPINACI

Labbra

3 tecniche antiage per aumentare il volume e ridurre le rughette

Cisti ovariche

DI QUANTI TIPI SONO E IN QUALI CASI VANNO TOLTE

DIFESE PIÙ FORTI

Lo sapevi? Esistono sostanze "regolatrici" da portare in tavola per non ammalarsi

ENZIMI CURATIVI

Sono sostanze antinfiammatorie per digerire bene e contro i dolori

Cambio dell'ora

OMEOPATIA, ERBE E FIORI DI BACH PER NON SOFFRIRE

- 2 KG IN 6 GIORNI

dieta test dei biotipi

Cerebrale, biliosa, linfatica o sanguigna? Scopri il programma che fa per te

Anno ... numero 43 - P.I. 20/10/2017 - settimanale - Poste Italiane Spa - Sped. in abb. post. D.L. 353/2003 (conv.in L.27/02/2004 n. 46) art. 1, comma 1, LO/MI

UNA QUESTIONE ORMONALE

Esiste uno stretto rapporto tra dieta, ormoni e sovrappeso. Tutto ciò che si mangia, infatti, interagisce con la chimica del corpo e condiziona anche la produzione di ormoni capaci di influenzare la distribuzione di cuscinetti e rotolini.

* Ingrassare e dimagrire è perciò il risultato di complessi meccanismi biochimici, ma anche di variazioni ormonali la cui influenza può essere controllata e, in parte, modificata da una dieta personalizzata mirata ed efficace.

CHE BIOTIPO SEI? c'è la dieta per te!

Trasformare il corpo in una "macchina bruciagrassi" e scolpire la silhouette. È più facile se il programma alimentare è su misura del tuo carattere e della tua "chimica". Ci spiega come fare la nutrizionista Serena Missori

NON SERVE LA BILANCIA

In questa dieta quantità e porzioni non sono calcolate con i classici grammi, ma in modo più pratico. Il palmo della mano (senza dita) indica la quantità di proteine come pesce o carne; il pugno la dose di pasta, riso e cereali e/o legumi; due pugni invece equivalgono a una porzione di verdure; le mani a coppa servono per calcolare la quantità di frutta fresca mentre per quella secca basta una manciata. Infine, sono previsti due cucchiai di olio evo a pasto.

4 mosse per non sbagliare

Con questa dieta personalizzata, unita a una adeguata attività fisica, si smaltiscono **un paio di chili** di troppo **in 6 giorni**. Ecco come fare.

1. **Riconoscersi in uno dei 4 biotipi**: cerebrale, bilioso, sanguigno o linfatico.
2. **Individuare la strategia nutrizionale** consigliata per il biotipo prescelto: dai "20 cibi indispensabili" da preferire ai "cibi no", invece da evitare.
3. **Iniziare il programma snellente**: il 1° giorno di dieta coincide con la "giornata tipo".
4. **Variare la dieta ogni giorno** inserendo a rotazione i pasti (colazione, pranzi e cene) e gli spuntini: 5 menu in tutto da alternare fino a comporre una dieta gustosa e bilanciata.

LA CEREBRALE

Chi è

Viso triangolare, collo magro, labbra sottili, pelle disidratata e corporatura asciutta con ossatura esile e mani, piedi e caviglie sottili, glutei piccoli e sodi. Se in sovrappeso, però, la Cerebrale tende a mettere la ciccia sui fianchi, le classiche "maniglie". È creativa, emotiva e ansiosa.

Perché ingrassa

Affamata di zuccheri, mangia soprattutto carboidrati, che gli alti livelli di cortisolo trasformano in adipe. Quando ingrassa, la Cerebrale va in crisi e si affida a diete generiche, rischiando di trasformare le maniglie di adipe in "ciambella", con aumento di frustrazione e stress.

Il programma ideale

20 cibi indispensabili Albicocche; avena e fiocchi d'avena; cannella; finocchi; insalatina; latte di mandorle; limoni; mandorle; mele; miglio; noci del Brasile; pere; pollo; quinoa; riso integrale o selvatico; tacchino; tè matcha; uova; valeriana; zucchine.

cibi no Alghe ricche di iodio; arachidi; banane; cacao; caffè; cioccolato al latte e/o fondente; formaggi freschi e/o stagionati; merendine; succhi di frutta; tè (tranne il matcha); vino; zucchero bianco e di canna.

LA GIORNATA TIPO

Colazione: acqua e limone; quinoa flat bread (mescolare la farina di quinoa con sale, olio e acqua, e comporre una piadina e cuocerla in padella) con avocado e uova strapazzate.
Spuntino: 1 mela a fettine servita con crema di mandorle e cannella.
Pranzo: pasta di riso integrale (1 tazza) con broccoletti saltati in padella e bocconcini di petto di pollo alla piastra con spezie.
Spuntino: 1 pompelmo; una manciatina di pistacchi.
Cena: zuppa di lenticchie decorticate o precotte (1 tazza) e cavolo nero.

Le alternative

A colazione

- ✔ Acqua e limone; 1 fetta di pane tostato; 2 uova strapazzate; 1 arancia.
- ✔ Acqua e limone; 2 crespelle con uova e latte di mandorla; 1 kiwi.
- ✔ Acqua e limone; 1 fetta di pane tostato con prosciutto crudo senza nitriti e 1/2 avocado; 2 clementine.
- ✔ Acqua e limone; 2 pancake con farina di avena, lamponi, 2 cucchiai di olio di cocco.
- ✔ Acqua e limone; 1 fetta di pane tostato; 2 uova in camicia; 1 pera.

Per gli spuntini

- ✔ 1 arancia; qualche anacardo.
- ✔ 1 pera; 1 cucchiaino di pinoli tostati.
- ✔ 1 mela; un paio di noci.
- ✔ Mirtilli; un paio di noci del Brasile.
- ✔ Pomodori e avocado.

A pranzo e cena

- ✔ Riso selvatico lessato con acqua o brodo di ossa servito con bocconcini di pollo in padella con curcuma e pepe nero; valeriana.
- ✔ Spaghetti di riso integrale alla carbonara; cicoria ripassata in padella.
- ✔ Miglio lessato servito con pesce al cartoccio o in umido; broccoletti ripassati in padella.
- ✔ Tagliata di tacchino; insalata con finocchio, olive, cipollotto; fetta di pane tostato.
- ✔ Brodo di ossa sgrassato con curcuma, zenzero, peperoncino, chiodi di garofano e/o cannella; rucola, con lesso a piacere, quinoa con olio evo.

LA BILIOSA

Chi è

Viso ovale, collo magro, labbra ben idratate e pelle tonica ed elastica. La donna Biliosa ha anche gambe affusolate e glutei sodi. Brillante, acuta e ottimista, ha le caratteristiche di un buon leader, ma se cede allo stress, può soffrire di insonnia e se ingrassa è soggetta anche a un aumento della glicemia.

Perché ingrassa

Uno degli errori più comuni? Troppi dolci, soprattutto a colazione. Poi, ingrassando un po' ovunque, la Biliosa si accorge di aver accumulato chili di troppo quando sono già molti. Il risultato è un aumento di peso generalizzato con cellulite soda, compatta ma non dura.

Il programma ideale

20 cibi indispensabili Avena e fiocchi d'avena; cannella; carne rossa biologica; curcuma; finocchi; insalatina; latte di cocco; latte di mandorle; limoni; mandorle; mele; noci del Brasile; pollo biologico; pomodori; quinoa; riso integrale; riso selvatico; tacchino biologico; uova biologiche; zucchine.

cibi no Arachidi; caffè (con moderazione); cioccolato al latte; formaggi freschi e stagionati; merendine; succhi di frutta; zucchero bianco e di canna.

LA GIORNATA TIPO

Colazione: frullato con frutti di bosco, spinaci o cavolo riccio, 1/2 cucchiaio di semi di lino, 5 mandorle, 1 misurino di proteine vegetali (senza lattosio), cannella, 1 cucchiaio di fiocchi d'avena, 125 ml di latte di mandorle o cocco non zuccherato.

Spuntino: un frutto; qualche anacardo.

Pranzo: insalata di ananas, cetrioli e salmone preparata con 2 fette di ananas, 1 cetriolo, 1 confezione di salmone selvatico affumicato, 1/2 mazzetto di erba cipollina, 1/2 peperoncino, sale rosa, 1/2 limone (succo e scorza), 1/2 cucchiaio di olio evo.

Spuntino: 1 mela con crema di mandorle e cannella.

Cena: straccetti di manzo con rucola e limone.

Le alternative

A colazione

- ✔ Acqua e limone; 1 tazza di latte di cocco con fiocchi di avena; 2 clementine; 10 anacardi.
- ✔ Acqua e limone; 2 frittelle di bata (patata messicana) alla cannella e spinaci; 1 spremuta d'arancia.
- ✔ Acqua e limone; 2 pancake d'avena con mirtilli e carote.
- ✔ Acqua e limone; 1 fetta di pane tostato con salmone affumicato, 1/2 avocado; ananas.

Per gli spuntini

- ✔ Pompelmo e pistacchi.
- ✔ Pera e pinoli tostati.
- ✔ Mirtilli e noci del Brasile.
- ✔ Tonno al limone.
- ✔ Cachi e anacardi.

A pranzo e cena

- ✔ Pollo al curry con finocchi e limone; rucola.
- ✔ Petto di tacchino alla griglia; verdure grigliate miste; 1 fetta di pane tostato.
- ✔ Spaghetti di riso integrale con tonno e zucchine; indivia ripassata in padella.
- ✔ Persico al cartoccio con spezie; radicchio in padella.
- ✔ Pasta di riso integrale con pesto; sgombro all'olio di oliva; songino.

LA SANGUIGNA

Chi è

Viso quadrato, labbra sottili o carnose, occhi grandi o a fessura, collo grosso e corto, mani e piedi tozzi, muscolatura e ossatura robusta con torace a "botte" e glutei sodi. La donna Sanguigna tende ad accumulare il grasso su pancia e busto ed è incline a scoppi d'ira.

Perché ingrassa

Ha un metabolismo lento e subisce gli effetti negativi dello stress e di un eccesso di cortisolo, ormone che favorisce il sovrappeso.

Il programma ideale

20 cibi indispensabili Avena e fiocchi d'avena; cannella; carne rossa; curcuma; latte di cocco; latte di mandorle; limoni; mandorle; mele; noci del Brasile; pepe; peperoncino; pomodori; pollo biologico; quinoa; riso integrale; riso selvatico; tacchino; uova; zucchine.

cibi no Arachidi; formaggi freschi e stagionati; liquirizia; merendine; pasta, pane e pizza di grano; succhi di frutta; zucchero bianco e di canna.

LA GIORNATA TIPO

Colazione: acqua e limone; frullato con mela, 1/2 cucchiaio di semi di lino, 5 mandorle, spinaci o cavolo, 1 misurino di proteine vegetali (senza lattosio), cannella, 1 cucchiaio di fiocchi d'avena, 125 ml di latte di mandorle o cocco non zuccherato.

Spuntino: arancia, mandorle e tonno.

Pranzo: persico al cartoccio con broccoletti ripassati in padella.

Spuntino: anacardi, proteine vegetali, 1 cetriolo.

Cena: polpette di manzo (preparate con 1/2 tazza di macinato, aglio, prezzemolo, peperoncino, sale rosa, curcuma, limone, uovo); verdure in padella con spezie.

Le alternative

A colazione

- ✔ Acqua e limone; 2 pancake con crema di mandorle e more.
- ✔ Acqua e limone; macedonia di frutta con mandorle e 1 uovo alla coque.
- ✔ Acqua e limone; 2 uova strapazzate; latte di mandorla; 1 mela.
- ✔ Acqua e limone; 2 crespelle al miglio con latte di cocco e mirtilli.
- ✔ Acqua e limone; 1 fetta di pane tostato; salmone affumicato.

Per gli spuntini

- ✔ Pomodori, tonno e avocado.
- ✔ Anacardi e olive.
- ✔ Tonno al limone.
- ✔ Frullato con proteine in polvere, vegetali e mandorle.
- ✔ Un frutto; una manciata di mandorle o pistacchi non salati.

A pranzo e cena

- ✔ Merluzzo al pomodoro; insalata di finocchi olio e olive nere.
- ✔ Insalata con avocado; uova barzotte.
- ✔ Insalata di gamberetti e rucola.
- ✔ Melanzane ripiene di miglio, pomodorini e limone.
- ✔ Hamburger di quinoa con cannellini, carote e curcuma e pesto alla menta.

bata

È LA PICCOLA PATATA MESSICANA, CON CUI PREPARARE GUSTOSE FRITTELLE

PICCOLI CONSIGLI UTILI

Bere almeno 2 litri e mezzo di liquidi al giorno tra acqua, tè verde e tisane alle erbe. Limitare il classico caffè preferendo quello di cicoria che è disintossicante.

✔ Sì al cibo "vero", non modificato o addizionato. Questa dieta predilige prodotti biologici, dai vegetali alle uova fino alle carni di animali ruspanti e pesci selvaggi.

✔ No, invece, a latte e derivati: aumentano, infatti, intolleranze e infiammazioni.

per saperne di più

Nel libro "La dieta dei biotipi" (Edizioni Lswr, € 18,90) la nutrizionista Serena Missori illustra il suo programma completo, che individua i 4 principali biotipi costituzionali sui quali incidono ambiente, stress, abitudini alimentari e stile di vita. Nel volume, si trovano anche tante **ricette** per piatti bilanciati, frullati e tisane. Infine, oltre alle risposte alle **50 domande** più frequenti, non mancano i **consigli** per seguire al meglio una dieta personalizzata che contrasta lo stress e promuove il benessere.

LA LINFATICA

Chi è

Viso a trapezio (con il lato più largo in basso), collo gonfio a causa della ritenzione idrica, braccia, avambracci, gambe, caviglie e piedi appesantiti da cellulite, edema, varici e capillari evidenti. La donna Linfatica tende all'obesità ed è flemmatica, dormigliona e pigra.

Perché ingrassa

Predilige ogni genere di cibo (dolce, salato, grasso, fritto, alla brace, confezionato) e uno stile alimentare che nel tempo altera glicemia, lipidi e pressione sanguigna, fino a dare il via a obesità e a disturbi di salute.

Il programma ideale

20 cibi indispensabili Aglio; alghe; cannella, carne rossa (allevata al pascolo); cicoria; cipolla; curcuma; latte di cocco; latte di mandorle; limoni; mandorle; mele; pepe; peperoncino; pollo; quinoa; tacchino; tarassaco; uova; zenzero.

cibi no Arachidi; brioche; cibi in scatola salati; formaggi freschi e stagionati; gelati; insaccati; liquirizia; merendine; pasta, pane e pizza di grano; succhi di frutta; zucchero bianco e di canna.

LA GIORNATA TIPO

Colazione: acqua e limone; tè verde; frittelle di bata (patata messicana), cannella e spinaci (per la pastella: 1 bata piccola grattugiata, 1/2 tazza di spinaci crudi, 2 uova, sale rosa, curcuma, pepe, cannella, peperoncino, noce moscata; cuocere la pastella a cucchiaiate in padella con 1/2 cucchiaio di olio); 1 arancia spremuta.

Spuntino: acqua e limone; tè verde.

Pranzo: crema di lenticchie e porro.

Spuntino: tè verde o tisana.

Cena: petto di pollo con salsa guacamole (preparata frullando la polpa di 1 avocado, limone, sale rosa, peperoncino, aglio) servita con 4 gambi sedano.

Le alternative

A colazione

✔ Acqua e limone; 1 mela; 2 uova strapazzate.

✔ Acqua e limone; 1 arancia; salmone affumicato selvatico.

✔ Mirtilli e omelette.

✔ Acqua e limone; 1 pera e prosciutto crudo senza nitriti; anacardi.

✔ 1 mela; fesa di tacchino senza nitriti; mandorle.

Per gli spuntini

✔ Tè verde.

✔ Un infuso alle erbe.

✔ Acqua e limone.

✔ Caffè di cicoria.

✔ Tè matcha.

A pranzo e cena

✔ Frittata di cipolle; insalata di songino.

✔ Prosciutto senza nitriti; rucola al limone.

✔ Insalata di misticanza con salmone e avocado.

✔ Insalata di ceci, ravanelli e zenzero.

✔ Petto di tacchino alla piastra con insalata di rucola e cetrioli (no grassi).

pizza

È VIETATA PER I BIOTIPI SANGUIGNO E LINFATICO

Servizio di Roberta Leggiero. Con la consulenza della dottoressa Serena Missori, endocrinologa, nutrizionista, docente in Metodologie antiaging e antistress a Roma.