

DIMAGRIRE CON LA DIETA MEDITERRANEA

Non è necessario rinunciare ai nostri piatti tipici grazie all'aiuto di validi alleati naturali

Circa la metà degli italiani rischia di fallire alla... prova costume. Eppure per chi vive nel nostro Paese è così semplice mantenersi in forma e restare sani senza per questo intristirsi ogni giorno in una dieta da fame. Basta seguire i precetti della dieta mediterranea, da poco candidata anche a Patrimonio culturale immateriale dell'umanità, secondo l'Unesco.

Che cos'è la dieta mediterranea?

Se ne sente tanto parlare, a volte anche a sproposito. Si tratta di un modello alimentare ispirato ai Paesi del bacino del Mediterraneo, soprattutto Italia, Spagna, Grecia, Francia (del Sud). Privilegia frutta e verdura, legumi e cereali integrali. Ma anche pesce e olio d'oliva. Purtroppo, negli anni Sessanta e Settanta fu parzialmente abbandonata

perché ritenuta troppo povera e poco "attraente" rispetto ad altri regimi alimentari più ricchi.

Fa davvero così bene?

I suoi benefici sono confermati da centinaia di studi. Uno dei più recenti, pubblicato sul Journal of American College of Cardiology, conferma che seguire la dieta mediterranea è uno strumento efficace per tenere sotto controllo uno tra i disturbi più diffusi della nostra società: la sindrome metabolica. Si tratta di una condizione legata al sovrappeso e all'obesità che può predisporre o accompagnarsi a problemi quali il diabete, il colesterolo alto, i disturbi cardiovascolari.

La dieta mediterranea serve anche a controllare il peso?

La dieta mediterranea cosiddetta "delle origini" privilegiava frutta e verdura, pesce, olio d'oliva,

pane e pasta a scapito di carne, formaggi e dolci. Si pensi che oggi mangiamo sei volte la carne che mangiavamo negli anni Cinquanta, sette volte lo zucchero e due volte i grassi. Tornare, quindi, alla dieta dei nostri nonni può aiutare a controllare il peso e a vivere meglio.

Ma la pasta non fa ingrassare?

Recenti ricerche confermano che mangiare pasta (meglio se integrale) con moderazione e condita con sughi leggeri come il classico pomodoro o con verdure è utile a bilanciare il peso. Sono invece le diete iperproteiche a base di carne che favoriscono l'effetto yo-yo tipico di chi si mette a dieta, ma subito dopo reingrassa.

Mangiare bene è sufficiente a non ingrassare?

Una dieta bilanciata come quella mediterranea è utilissima per la linea e la salute. Ma sarebbe bene integrarla con dell'attività fisica. Mangiare Meno e Muoversi Molto: ecco il motto delle quattro "emme" che dovrebbe diventare un must per tutti!

E se la dieta mediterranea non basta?

A volte perdere peso, anche se solo pochi chili, sembra un'impresa. È importante allora farsi degli alleati in questa battaglia alla ricerca della forma perduta. Il Programma UltraPep® di Biosline può essere una soluzione.

Che cos'è UltraPep®?

Il Programma UltraPep®, messo a punto dalla ricerca Biosline, è costituito da quattro integratori e due sostituti del pasto che agi-

scono in sinergia tra loro e con la dieta mediterranea ipocalorica.

Per esempio...

UltraPep® Tavolette è composto da un mix di piante che agiscono mantenendo più alto il livello del metabolismo. Contro la fame nervosa sempre in agguato c'è poi UltraPep® Fame, con una formula innovativa in spray sublinguale. Per ridurre il gonfiore e limitare il numero delle calorie introdotte, invece, può essere d'aiuto UltraPep® Mangiakal, che favorisce anche la digestione grazie a un mix di erbe dalle specifiche proprietà. UltraPep® Notte, poi, agisce favorendo il sonno, perché è dimostrato che dormire male influisce sul metabolismo notturno.

A volte seguire una dieta è difficile per chi lavora fuori casa...

Chi va di fretta e non ha tempo per un pasto vero con i sani principi della dieta mediterranea può optare per UltraPep® Frullato, un pasto sostitutivo bilanciato con le dosi corrette dei micronutrienti. È acquistabile al gusto carota-banana o biscotto. E per l'attacco di fame improvviso tra un pasto e l'altro c'è UltraPep® Barretta Ciok, per evitare di buttarsi sul primo sacchetto di patatine...

A chi è indicato un programma di questo tipo?

Il Programma Dieta + UltraPep® è adatto a persone in buona salute con un moderato sovrappeso, ma che hanno problemi a rinunciare al cibo e a controllare l'appetito. È inoltre indicato anche a chi mangia e lavora fuori casa o deve seguire una dieta in viaggio.

LA NUOVA "PIRAMIDE"

Non solo cibo. Anche attività fisica, convivialità, stagionalità e cibi locali. Sono questi i cardini della nuova piramide alimentare che si ispira alla dieta mediterranea moderna. Per la prima volta la piramide introduce il concetto di strutturazione dei pasti principali e indica la frequenza di consumo degli alimenti fondamentali. Alla base c'è l'acqua, che non deve mai mancare nell'arco del-

la giornata; due porzioni di frutta e due-tre di verdura; una-due porzioni di pasta, riso, pane o altri cereali, possibilmente integrali. Ogni giorno la dieta dovrebbe prevedere anche il latte e i suoi derivati, l'olio d'oliva, la frutta secca, le erbe e le spezie, l'aglio e la cipolla. Più raramente si possono portare in tavola anche pollo, pesce, uova, carni rosse, salumi e soprattutto dolci!



Cassia normale

Leggere le avvertenze prima dell'uso.

UltraPep & Dieta Mediterranea.

Prodotti studiati per supportare un programma alimentare ipocalorico nell'ambito della Dieta Mediterranea. Formulazioni mirate per: attenuare il senso di fame, stimolare la termogenesi e il metabolismo e ridurre le eventuali calorie in eccesso.

In Erboristeria e Farmacia con reparto erboristico.

- Tavolette
- Spray Fame
- Notte
- MangiaKal
- Frullato
- Barretta Ciok

I prodotti devono essere impiegati nell'ambito di una dieta ipocalorica adeguata, seguendo uno stile di vita sano con un buon livello di attività fisica. Se la dieta viene seguita per periodi prolungati, superiori alle tre settimane, si consiglia di sentire il parere del medico.

Bios Line. Natura che funziona.