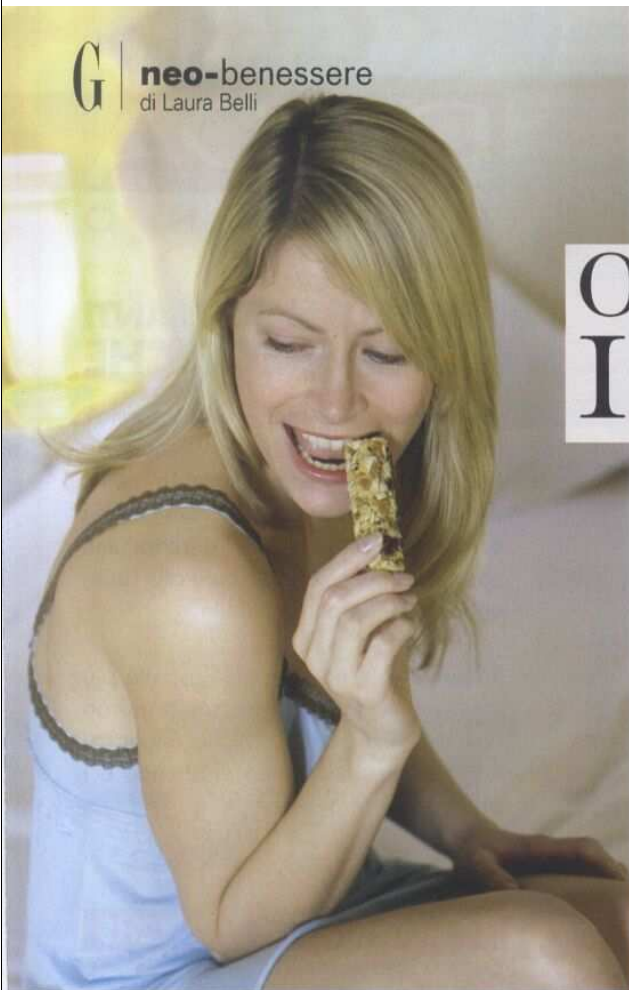


G | neo-benessere
di Laura Belli



Ora per ora, I PASTI SLIM

Da colazione a cena (spuntini compresi), c'è un "sostituto" equilibrato con nutrimenti essenziali e calorie ridotte. Per perdere peso... con gusto

Premessa: non c'è niente di più sano di una dieta personalizzata, associata all'attività fisica. Ma quando i tempi (e la cintura) stringono, i pasti sostitutivi possono diventare un prezioso alleato nella perdita dei chili in più. Non solo sono calibrati nel contenuto di proteine, carboidrati, grassi e zuccheri con un apporto calorico adeguato al pasto, ma sono anche comodi per chi deve seguire la dieta fuori casa. Barrette con frutta e cioccolato, beveroni-frappé, così come merende, zuppe e alimenti per la prima colazione, non ingombrano in borsa, non vanno pesati, non si cucinano. Il vero plus? Sono sempre pronti all'uso, ovunque. Massimo dell'impegno richiesto, uno shaker quando si tratta di una polvere da mescolare ad acqua o latte scremato, oppure acqua e microonde nel caso dei pasti liofilizzati, se li si vuole consumare caldi. Decisamente pratici dunque, ma bisogna saperli integrare in modo corretto nella dieta giornaliera. Prima regola: un solo pasto sostitutivo al giorno (a colazione, pranzo o cena è indifferente), mentre il resto della routine alimentare deve essere "gestita" con alimenti freschi. Per esempio: solo il pranzo con un pasto sostitutivo, e invece colazione, cena e spuntini preparati tradizionalmente, badando a non eccedere in quantità e calorie. Seconda raccomandazione: i sostitutivi non devono diventare un di più. Sono utili e senza controindicazioni se utilizzati per brevi periodi di tempo (normalmente, da due settimane a un mese). Terza condizione: i nuovi pasti sostitutivi sono così piacevoli al palato che si potrebbe finire col fare il bis o mangiarli come spezza-fame fuori pasto, con la scusante che "tanto sono a ridotto contenuto calorico". Ma non è così: non sono spuntini a calorie zero, ma dei veri mini-pasti. Quindi, per un uso corretto e che dia risultati, bisogna attenersi alle quantità segnalate sulle confezioni. Un aiuto per orientarsi nella scelta (ma anche per organizzare il piano alimentare restante) è on-line sui siti delle case produttrici, con consigli anche sull'attività fisica da abbinare per "accelerare" il raggiungimento degli obiettivi, oppure ricette sfiziose e consulenza one-to-one durante il periodo di utilizzo. ■

-Barretta & dintorni

COLAZIONE BIOLOGICI, I FROLLINI ALL'AVENA PESOFORMA (€ 4,45) CON/SENZA BEVANDA VEGETALE ALLA SOIA E RISO DI PRIVOLAT MISURA, ZERO COLESTEROLO. **SPUNTINO** CROCCANTE CIALDA DI RISO RIVESTITA DI CIOCCOLATO DA SOLO 61 KCAL: VIVISLIM® FUORI PASTO SLIM MATT & DIET (€ 6,25 X 10 SNACK). **PRANZO** SI PUÒ SCEGLIERE TRA SETTE GUSTI, IL FRAPPÉ PRONTO IN BOTTIGLIA SLIM-FAST (€ 2,95). L'ALTERNATIVA SALATA? VELLUTATA DI VERDURA CON MOZZARELLA ENERZONA (€ 12,50 X 4 BUSTE, IN FARMACIA E NEI NEGOZI DI ARTICOLI SPORTIVI). **MERENDA** GUSTO BISCOTTO OPPURE CAROTA-BANANA: ULTRA PEP FRULLATO BIO SLINE (€ 16 X 6 BUSTE, IN FARMACIA ED ERBORISTERIA). PER CHI FA SPORT, BARRETTE AL CIOCCOLATO FONDENTE 6 PASTI GO DARK ENERVIT PROTEIN (€ 14,90). **CENA** RICCA DI FIBRE E PROTEINE E SOLO 104 CALORIE: ZUPPA POMODORO HERBALIFE (€ 45,15 X 21 PORZIONI; WWW.HERBALIFE.IT); PIÙ CRACKER AL FARRO ENERZONA (€ 6,90 X 7 MINIPACK).

colazione



spuntino



pranzo



merenda



cena