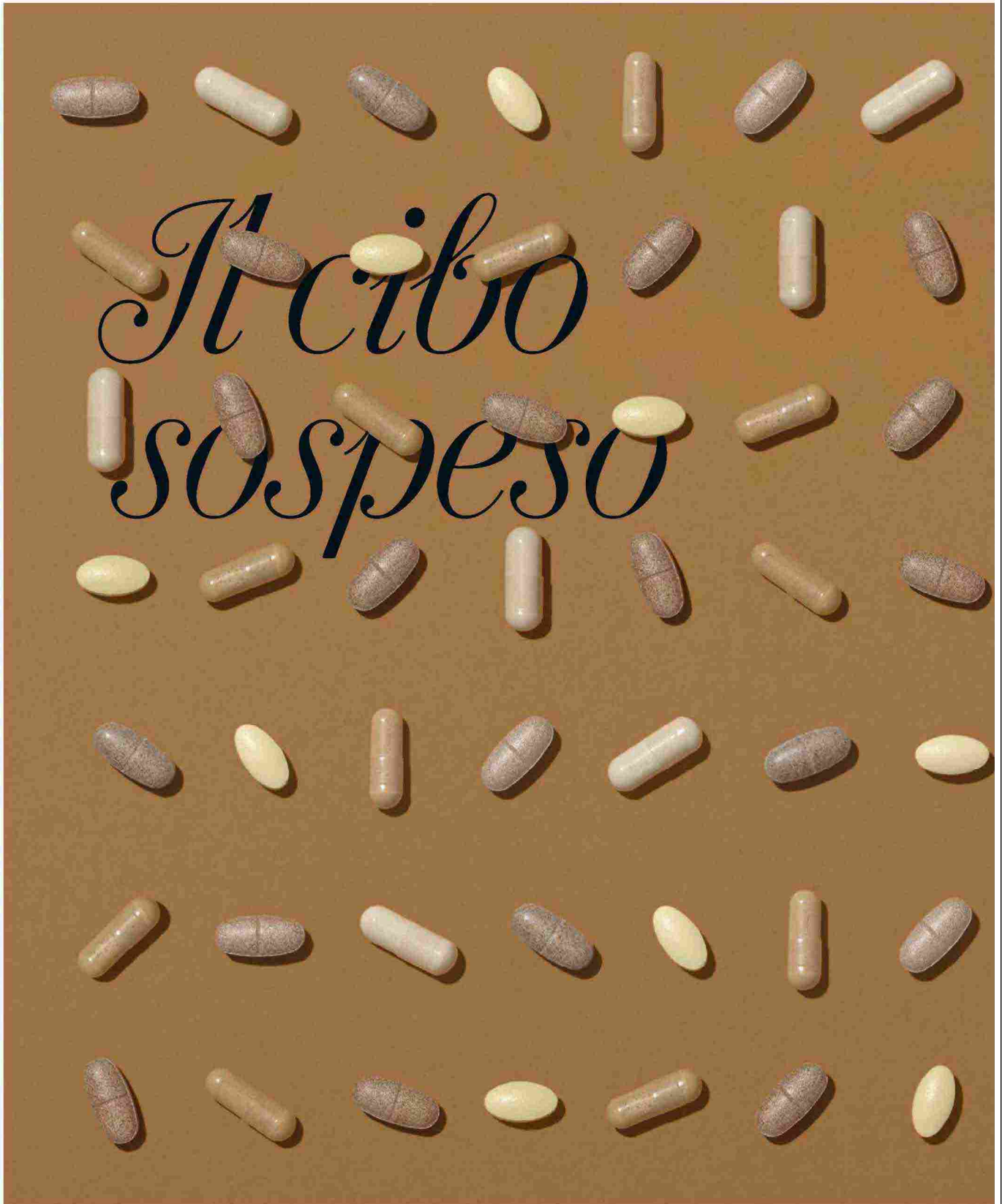


L'ANTI-DIETA





Si torna a parlare del digiuno intermittente, che chiede di alimentarsi in una finestra di 8 ore al giorno (e astenersi per le altre 16). Un libro che arriva dagli Usa propone programmi alternativi, suggerisce un approccio flessibile e offre consigli a sostegno del *do-it-yourself*

DI Paola M. Gariboldi
STILL LIFE Paolo Spinazzè
SET DESIGNER Ornella Poloni

Jl manuale è best seller negli States, dove la passione per l'*how-to-do* sembra innata. Eppure le 368 pagine di *Il libro definitivo sul digiuno intermittente* (appena tradotto in italiano da Sperling & Kupfer) vanno ben oltre i consigli: chiariscono molti aspetti di questa pratica, raccolgono gli ultimi studi e pubblicazioni scientifiche, elencano e motivano i vantaggi per la salute e il benessere. Del resto l'autrice Gin Stephens, un master in nutrizione e uno in scienze naturali, quelle pagine se le è conquistate con una lunga pratica di DI (il digiuno intermittente è quello che prevede un intervallo di ore nella giornata in cui ci si astiene totalmente dal cibo), di cui propone un approccio innovativo. Il suo programma, di grande flessibilità, le ha fatto perdere 36 chili e conquistare una grande community sui social. Nessuna regola sulle scelte alimentari, che tendono comunque a migliorare progressivamente: Stephens, oltre al classico 16/8, dove 8 sta per la finestra di ore quotidiane in cui si può mangiare, propone anche schemi settimanali e diversi cicli orari di astensione/alimentazione.

Perché il suo approccio è più flessibile di altri che richiedono di saltare sempre la cena? «Siamo tutti diversi quando si tratta di ciò che funziona meglio per noi. Ecco perché il mio libro aiuta a sviluppare un piano che funzioni per ciascun lettore. Non esiste un modo unico per fare il DI e avremo successo solo se impareremo ad ascoltare la saggezza del nostro corpo, non se seguiremo un "piano" che qualcun altro ha stabilito per noi. Il mio obiettivo è insegnare ad ascoltare il corpo per capire quando e cosa mangiare». Da dove si inizia? «Una motivazione profonda, sincera, è ciò di cui si ha davvero bisogno. E aspettatevi di aver fame: nei primi giorni il corpo si deve adattare. Ma quando ha imparato ad attingere al grasso immagazzinato come carburante, si sente molto meglio. Con DI si può dire addio alla ricerca della "prossima dieta". Chi l'ha provato non lo lascia: magari scegliendo di dedicargli un paio di giorni a settimana o qualche periodo all'anno».

Amici vegetali

L'aiuto gentile di fitoattivi detox che drenano e lavorano sul livello glicemico.



1
Bromelina Plus di Solgar (in farmacia, 27 euro). Combatte la cellulite.



2
Ultra Pep Brucia Zero di Biosline (in farmacia, 32 euro). Aiuta nel controllo del peso.



3
Thermo Giallo di Herbalife (herbalife.it, 36 euro). Aiuta a mantenere livelli normali di glucosio.



4
Drepur di Herbamea (10 euro). Aiuta le funzioni depurative.



5
Reduxcell Anticellulite di Bionike (in farmacia, 25 euro).