

viversani

e belli

DIETA

bio-sofica

SI PERDONO
2 CENTIMETRI
IN 7 GIORNI

ERBE E SICUREZZA

Lo sapevi che
puoi rischiare
con l'aloe?

**Trattamenti
a zona per
il tuo viso**

Presbiopia

ELIMINALA CON
UN NUOVO LASER

MANGIARE ECO

Una cucina green
in 6 semplici regole

Stanca della palestra

PROVA AD ALLENARTI CON
I COACH ONLINE

CON IL CALDO

pressione bassa

e cibi ok!

+ acqua e succhi + sale + liquirizia



perdere peso (mangiando) CON LA DIETA *bio-sofica*



Non è un regime restrittivo e permette un rimodellamento della **silhouette** senza tanta fatica, a tutto vantaggio anche del **buonumore!**

Dimagrire mangiando è il sogno di molti. Ma anche l'obiettivo di un programma alimentare che vuole modellare il corpo in modo naturale e **senza eccessivi sacrifici**. Un metodo snellente innovativo messo a punto dal biologo nutrizionista Giovanni Moscarella che, nel libro "Dieta bio-sofica - Nutrire il proprio animo e il proprio corpo", svela il segreto di una perfetta forma psicofisica. Il risultato è un piano alimentare che promette di scolpire una volta per tutte la silhouette consolidando nel tempo i risultati ottenuti.

Non serve calcolare le calorie

Il segreto della forma psicofisica? Un rapporto equilibrato tra massa magra e grassa. Mentre il segreto di un regime nutrizionale snellente, ma non restrittivo, è quello di preferire i cibi giusti senza dover calcolare le calorie. Il risultato è una dieta per tutti, dedicata a chi vuole mantenersi in forma senza rinunciare a un menu appagante. ➤

linea *dimagrire*

-2 cm

in 7 giorni

La dieta proposta, unita a un corretto stile di vita, permette di smaltire fino a 2 centimetri di adipi in una settimana e di modellare e tonificare la silhouette. Lo schema alimentare predilige una colazione nutriente e bilanciata a base di latte (vaccino o di capra) o di latticini magri o uova. Sì, poi, anche a gallette integrali di riso o di mais, frutta, tè verde o caffè con un cucchiaino di zucchero di canna. A pranzo, poi, spazio ai cereali integrali, ma anche a un secondo a base di pesce o di carne o affettati magri. Tra le fonti di carboidrati ci sono anche le patate.

1° giorno

Colazione: caffè (anche d'orzo) oppure tè verde dolcificato con un cucchiaino di zucchero di canna; 200 ml di latte ad alta digeribilità (Hd) oppure 170 g di yogurt greco 0% grassi; 4-5 cucchiaini di corn flakes di mais o di avena con uva sultanina; un frutto di stagione.

Pranzo: 60-80 g di riso integrale oppure di cous cous di mais conditi con pomodorini, basilico, olio ed erbe aromatiche; omelette con 2 uova e aromi; insalata verde; caffè.

Merenda: 2 gallette di riso o di mais; 50 g di parmigiano o grana; 1 carota o 1 pomodoro.

Cena: 2-3 frutti di stagione o, in alternativa, 4 fette di melone oppure 3 fette di anguria; tisana a piacere con erbe come finocchio, melissa e fiori d'arancio.

2° giorno

Colazione: caffè espresso o d'orzo o tè; 200 ml di succo di carota biologico senza zucchero aggiunto; 50 g di prosciutto crudo sgrassato oppure di bresaola; 4 gallette di riso oppure di mais; un frutto.

Pranzo: 300 g di patate lesse o al vapore condite in insalata con olio extravergine, sale e prezzemolo fresco tritato; 150 g di petto di pollo o di tacchino alla piastra con aromi e spezie; 1 frutto; caffè.

Merenda: 170 g di yogurt greco 0% grassi; 20 g di mandorle o noci.

Cena: insalata mista di stagione condita con olio extravergine, sale, aceto oppure succo di limone; 1-2 frutti di stagione.

3° giorno

Colazione: caffè oppure tè verde; un pancake preparato con 2 cucchiaini di crusca di avena, 1 cucchiaino di formaggio fresco, 1 uovo e 4-5 lamponi; 20 g di noci o di mandorle sgusciate.

Pranzo: 60-80 g di farro oppure di orzo o miglio lessati e conditi con 100 g di gamberetti sgusciati saltati in padella con pomodorini, olio, sale e spezie; 200 g di salmone o di pesce spada alla piastra; melanzana e zucchina passate alla griglia e condite con olio, sale, aceto, aglio e prezzemolo freschi tritati finemente; caffè.

Merenda: 2 frutti di stagione.

Cena: 150 g di tagliata di manzo oppure di arista di maiale; insalata con rucola e peperoni rossi, verdi e gialli tagliati a strisciole sottili, condita con olio extravergine, sale e aceto o succo di limone.

4° giorno

Colazione: caffè; spremuta di agrumi; 160 g di ricotta oppure di fiocchi di latte; 4 gallette di riso o di mais; 1 frutto.

Pranzo: 60-80 g di riso integrale oppure basmati condito in insalata con 4 cucchiaini di mais, 5-6 pomodorini, 50 g di mozzarella, 50 g di tonno sott'olio sgocciolato, 5 olive a pezzetti, 1 cucchiaino di sottoaceti, 1 cucchiaino di olio extravergine, sale, spezie e aromi a piacere; 1 frutto; caffè.

Merenda: 2 fettine di affettati magri o sgrassati come speck, prosciutto crudo, bresaola o tacchino; 20 g di noci o di mandorle sgusciate.

Cena: ratatouille di verdure con zucchine, melanzane, peperoni, funghi, cipolla e qualche pomodorino; 1 frutto oppure 2 fette di melone o di ananas oppure 3 fette di anguria; tisana al finocchio.

5° giorno

Colazione: caffè; 170 g di yogurt greco 0% grassi; 4 cucchiaini di corn flakes di mais o di avena al naturale; omelette con 1 uovo; 1 frutto di stagione oppure 2 fette di melone o ananas oppure 3 fette di anguria.

Pranzo: 70-80 g di avena o di miglio lessati conditi con verdure (melanzane, pomodorini, zucchine, peperoni) tagliate a dadini e scottate in padella con sale, spezie e aromi e 1 cucchiaino di olio; 200 g di polpo lessato condito con 1 cucchiaino di olio, sale, succo di limone e prezzemolo e aglio tritati; insalata verde con sale, aceto o succo di limone e 1 cucchiaino di olio extravergine; caffè.

Merenda: 20 g di noci o di mandorle sgusciate; 50 g di formaggio parmigiano o di grana; 1 frutto oppure 2 fette di melone o ananas oppure 3 fette di anguria.

Cena: 400 g di scarola lessata e passata in padella con sale, 1 cucchiaino di olio extravergine, spezie, 1 cucchiaino di uvetta sultanina e 1 cucchiaino di pinoli sgusciati.

6° giorno

Colazione: caffè espresso o d'orzo oppure tè verde; frullato preparato con 200 ml di latte ad alta digeribilità oppure di capra e due banane; 2 gallette di riso o di mais con marmellata oppure con miele integrale biologico; 20 g di noci o mandorle sgusciate.

Pranzo: 80-100 g di ceci lessati conditi con 1 cucchiaino di olio, sale ed erbe aromatiche; insalata caprese con 150 g di mozzarella, 2 pomodorini grandi, 1 cucchiaino di olio, origano, sale e basilico; caffè.

Merenda: 2-3 frutti di stagione.

Cena: 250 g di pesce al cartoccio; insalata verde condita con sale, 1 cucchiaino di olio, aceto o succo di limone; 200 g di fragole al limone.

7° giorno

Colazione: caffè; omelette con 2 uova, 50 g di formaggio e 2 fettine di prosciutto sgrassato; 4 gallette di riso oppure di mais; 1 frutto di stagione oppure 2 fette di melone o ananas oppure 3 fette di anguria.

Pranzo: 300 g di patate al forno con sale, aromi come rosmarino, timo o salvia e un cucchiaino di olio; 200 g di filetto oppure di tagliata di manzo servita con rucola e pomodorini conditi con sale, 1 cucchiaino di olio e succo di limone; coppetta di fragole o altri frutti di bosco come mirtilli o lamponi con due palline di gelato; caffè.

Merenda: tè verde o tisane alle erbe; 20 g di noci o di mandorle sgusciate.

Cena: 2-3 frutti di stagione anche in macedonia con succo di limone e cannella; tisana rilassante a piacere.

Servizio di Roberta Leggiero.
Con la consulenza di Giovanni Moscarella,
fondatore della dieta bio-sofica e biologo
nutrizionista a Napoli.



» Si alle uova

Tra gli alimenti preferiti dallo schema nutrizionale ci sono le **uova**, che danno un apporto di elementi nutritivi completo ed equilibrato e sono state ingiustamente accusate di aumentare il tasso di colesterolo e di fare male al fegato. In realtà, il contenuto del tuorlo dell'uovo **protegge il fegato**, mediante colina, lecitina e l'alta qualità delle proteine.

Il **colesterolo**, piuttosto che aumentare per eccessi alimentari, può avere incrementi quando mancano le sostanze che permettono di trasformarlo nei suoi derivati, quindi anche per scarsa qualità dell'alimentazione, tra cui può rientrare anche uno scarso apporto di uova e un eccesso di zuccheri provenienti da farine raffinate, le quali incidono anche sulla salute dei vasi sanguigni, infiammandoli e rendendoli più sensibili a malattie cardiovascolari.

» Si ai prodotti integrali

Cereali integrali come farro, riso, avena, orzo e miglio sono tutti prodotti che conservano intatte le proprietà nutrizionali contenute nei chicchi della spiga. Sostanze naturali che si perdono nel corso del **processo di raffinazione** durante il quale ogni chicco viene privato della sua parte più esterna, il sottile strato di cellulosa che costituisce anche una preziosa fibra alimentare: la crusca. Si ottiene così un prodotto che ha perso una parte dei suoi principi nutrizionali, ma mantiene la vitalità del chicco. Mentre nel successivo processo di raffinazione viene eliminato anche il **germe** ovvero la parte più ricca di vitamine, proteine, minerali. Perciò, nei prodotti raffinati a base di farina bianca è presente solo il corpo centrale del chicco che contiene **amido puro**.

tuorlo
CONTRORDINE:
PROTEGGE IL FEGATO!



O I PRINCIPI NUTRITIVI PIÙ SALUTARI

Quali cereali preferire

Tutti i cereali contengono l'80% di glucidi (zuccheri), sotto forma di amidi, il 13% di proteine e l'1-2% di lipidi. Inoltre sono presenti alcune vitamine (gruppo B, A ed E) e una piccola quantità di sali minerali (calcio, fosforo, fluoro e cobalto). Rispetto ai prodotti di origine animale, però, le proteine dei cereali non hanno un alto valore biologico poiché tre aminoacidi essenziali (lisina, metionina e triptofano) sono poco rappresentati. Perciò la dieta proposta punta su pasti che associano, soprattutto a colazione e a pranzo, **carboidrati** (come cereali integrali, frutta e verdura) **proteine magre** (come latticini e/o uova oppure carne o pesce) e **grassi buoni** (olio extravergine, mandorle e noci). Il risultato è un pasto nutriente e ben bilanciato che assicura al corpo anche un alto contenuto di fibre.

» Il riso

È povero di sodio e **ricco potassio, fosforo** e altri preziosi minerali ma anche di amido, proteine e vitamine soprattutto del gruppo B. È un cereale che contrasta gonfiore e ritenzione idrica e un alimento nutriente, digeribile e senza glutine.

» L'orzo

È ricco di vitamine e sali minerali, ha proprietà mineralizzanti e antinfiammatorie ed è ideale per contrastare gastrite, colite e stitichezza e per tenere sotto **controllo il colesterolo cattivo** (Ldl). Dai chicchi tostati e macinati si ottiene una polvere simile al caffè ma priva di caffeina e dalle proprietà rinfrescanti.

» Il farro

È ricco di vitamine e sali minerali e, grazie alle sue proprietà depurative, agisce beneficamente sul funzionamento di fegato e intestino. In commercio se ne trovano due varietà: quella integrale o decorticata è maggiormente **ricca di sostanze nutrizionali**. Il farro "perlato", invece, è sottoposto a un processo di raffinazione.

» Il miglio

È un ottimo integratore alimentare di silicio, un minerale che giova a pelle e capelli mentre grazie all'alto contenuto di lecitina e colina, **contrasta la stanchezza** psicofisica. È un cereale privo di glutine.

» L'avena

È ricca di fibre, proteine, minerali e vitamine, soprattutto del gruppo B. È un cereale particolarmente nutriente e adatto alle persone più attive. Ottima in chicchi per la preparazione di insalate e primi piatti, **l'avena si può gustare anche in fiocchi** da aggiungere a latte o yogurt oppure sotto forma di crusca, per sostituire la farina bianca nella preparazione di pancake adatti a una colazione bilanciata.

A colazione e a pranzo si mangia di più

Secondo la dieta bio-sofica si ingrassa non perché si mangia troppo, ma perché ci si nutre poco e male soprattutto nella prima parte della giornata ovvero al mattino a colazione e a pranzo. Così, proprio quando il metabolismo è più attivo, si utilizzano cibi sbagliati, poveri di nutrienti essenziali. In questo caso, allora, il corpo tende ad accumulare adipe anche se si mangia poco. Mentre carenze ed errori nutrizionali debilitano pelle, muscoli, ossa e organi interni.

allegria
UN'ALIMENTAZIONE
BILANCIATA AIUTA
ANCHE IL BUONUMORE

Si basa sull'eu-nutrizione

La dieta bio-sofica si basa sui principi dell'eu-nutrizione, la scienza del mangiare bene. In quest'ottica, allora, dimagrire non significa perdere peso in modo indiscriminato, ma ridurre gli accumuli di adipe e ricostruire e nutrire la massa magra. L'unico modo possibile per modellare la silhouette è assicurare all'organismo i nutrienti giusti: proteine ricche di aminoacidi essenziali, ma anche vitamine e minerali e, ancora, carboidrati favorevoli e grassi buoni.

Si a latticini e carni magre

Basata su un'alimentazione naturale, questa dieta punta, oltre che sui carboidrati alternativi al grano, anche sui prodotti di stagione tra frutta e verdure. Via libera, però, anche alle proteine nobili di cui sono ricchi soprattutto alimenti come **uova e pesce** e, ancora, **latte e latticini** freschi (yogurt, ricotta, mozzarella e fiocchi di latte) e **carni magre** di manzo oppure di pollo o tacchino. Infine, via libera alla giusta dose di grassi essenziali, dagli omega 3 presenti nei prodotti ittici a quelli vegetali (Ala) contenuti in **frutta secca** come mandorle e noci.



→ I CEREALI INTEGRALI CON

No alla farina bianca

Secondo la dieta bio-sofica un'alimentazione basata sulla farina bianca è la principale causa di **sovrappeso e malnutrizione** e del progressivo aumento dell'infiammazione cellulare che comporta **invecchiamento** e malattie croniche. Per questo la dieta propone un programma nutrizionale che esclude farina bianca e derivati industriali come pasta, pane e altri prodotti da forno e che punta su carboidrati alternativi al grano. Un prodotto quest'ultimo che, a causa di manipolazioni genetiche e processi di **raffinazione industriale**, ha perso principi nutrizionali importanti come aminoacidi, minerali, vitamine e fibre.

