



Stare a DIETA (senza soffrire)

Ora le calorie si bruciano per gioco, bevendo una tisana o con il gel delle celeb. Più facile? Il menù a colpo d'occhio

1- Prendi la scorciatoia come Eva Longoria, Jennifer Aniston e Kylie Minogue con un gel che promette risultati rivoluzionari: **Rodial Crash Diet™** (€ 85, nelle profumerie La Gardenia) contiene decapeptidi, che dissolvono i nutrienti trasformandoli in calore, e gel osmotico di sambuco, fortemente diuretico. In un mese e mezzo, si può arrivare anche a -3,8 cm di giro coscia. Da abbinare a Crash Diet Sticks (www.rodial.co.uk), integratore anti-acqua che accelera anche il metabolismo dei grassi. **2- Non "sentire" la fame** applicando due biomagneti che, esercitando una pressione sui nervi neurotrasmettitori, riducono l'appetito e stimolano la produzione di endorfine. Zerodiet® di Starbene, ricoperti in oro 24 carati (metallo anti-allergico), si riutilizzano per un anno (€ 49, in farmacie, erboristerie e centri benessere). Senza controindicazioni o effetti collaterali: l'auricoloterapia è una disciplina terapeutica riconosciuta dall'Organizzazione Mondiale della Sanità. **3- Leggi e impara.** Ha fatto dimagrire 13 milioni di persone nel mondo, in quattro fasi: si comincia con una scelta di 72 cibi proteici, poi diventano 100 integrando le verdure, a seguire tornano in tavola anche frutta, formaggio, pane e si hanno due pasti "liberi" settimanali. Ultima fase, menù libero sei giorni su sette: *La Dieta Dukan* di Pierre Dukan, Sperling & Kupfer (€ 16). Info e coaching on line su www.dietadukan.it. Alternativa all'insegna della praticità: "pesare con lo sguardo" le porzioni e capire se gli abbinamenti di portate sono compatibili con un regime ipocalorico. Rende tutto più facile, soprattutto fuori casa. È spiegato in *Dimagrire senza bilancia. La nuova dieta visiva della dottoressa Makarovic*, Mondadori (€ 19). Propone anche due programmi per perdere 1 chilo in tre giorni o 3 chili in tre settimane, più box di approfondimento (proprietà e valori nutrizionali dei cibi, combinazioni consigliate, vitamine, grassi, uso delle spezie) e alternative per variare sempre il menù.

4- Sfida le calorie senza contarle e giocando con l'espansione di *Kinect Sports Calorie Challenge* disponibile su Xbox Live: piatti e snack si trasformano in "avversari calorici" da bruciare attraverso una serie di sfide sportive (boxe, atletica, volley, bowling ecc.). **5- Fai una pausa** con una tisana granulata subito pronta e arricchita da una fibra prebiotica: *Dimagrel Linea Tisana istantanea* di Matt & Diet (€ 6,29, gdo) contiene un'alta concentrazione di alghe fucus e ananas, che aumentano il senso di sazietà, favoriscono l'eliminazione di liquidi e scorie: ne basta una tazza al giorno. **6- Depurati, quindi dimagrisci** con una dieta personalizzata in due fasi (prima depurativa e successivamente snellente), messa a punto in base ai risultati dei test ematici: tossine e reazioni avverse agli alimenti (allergie e intolleranze) possono infatti vanificare gli sforzi per dimagrire. Per potenziare i risultati, la dieta è associata a sedute di *VelasmoothPro*: un macchinario che combina radiofrequenza, infrarossi, aspirazione dei tessuti e massaggio meccanico per ridurre la circonferenza nei punti critici. Ciclo suggerito, da otto a dodici trattamenti (€ 160 a seduta, info www.bfsmilano.it).