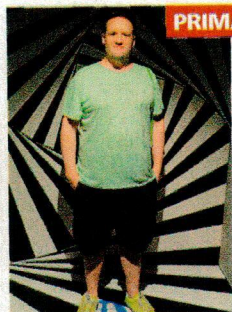
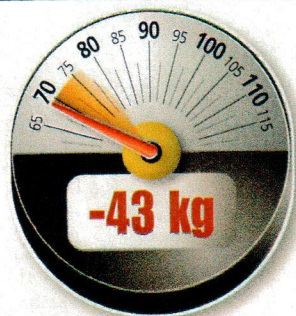


Dimagrìto con L'ACQUA

«Ho scoperto che bere molto attiva il metabolismo e ti fa bruciare calorie»

Nome:	Altezza: 183 cm
Pierfranco Rossetti	Peso pre-dieta: 116 kg
Età: 34 anni	Peso attuale: 73 kg
Città: Piacenza	Peso perso: 43 in 10 mesi
Occupazione: impiegato	



DOPO



“ERO FRUSTRATO PER UNA SERIE DI LAVORI PRECARI, E TROVAVO SOLLIEVO ABUFFANDOMI

COME ERO

MANGIAVO PER CONSOLAZIONE In 8 anni ero ingrassato notevolmente, passando da 80 a 116 kg. Avevo finito l'università e iniziato a cercare lavoro: passavo da uno stage all'altro, mi sentivo insoddisfatto. La situazione di costante precarietà mi demotivava anche rispetto ad altri aspetti della mia vita.

TROPPO E MALE Così ho iniziato a strafogarmi e cercare nel cibo la consolazione per le cose che nella mia vita non andavano per il verso giusto. Mangiavo di tutto e di più, dai dolci al "junk food". Proprio io, che amo la buona tavola... Mi piaceva e mi piace ancora (molto) cucinare, ma in quel periodo non prestavo attenzione a cosa ci fosse nel piatto.

L'importante era mangiare qualcosa che appagasse il palato e mi riempisse. Per questo, mangiavo porzioni sempre più grandi, veramente eccessive.

MOLLA Sono stato vittima del cosiddetto "effetto yo-yo", ho provato numerose diete ma nessuna sembrava darmi un risultato positivo, finché non ho deciso di rivolgermi al professor Nicola Sorrentino, nutrizionista dell'Università di Pavia ed esperto dell'Osservatorio Sanpellegrino, che mi ha accompagnato in un percorso durato 10 mesi grazie al quale ho perso 43 kg. Un dimagrimento graduale che mi ha permesso di rimettermi in pace con me stesso. Ho ritrovato la forma perfetta e perfino un lavoro che mi piace!

COME SONO

DOSI E QUALITÀ GIUSTE Attenzione alle quantità e qualità degli alimenti, un po' di movimento (passeggio per 40 minuti 2-3 volte a settimana) e una corretta idratazione: ecco le buone abitudini che ho imparato e di cui ormai non riesco a fare a meno. Ho scoperto il piacere di cucinare in maniera sana e consapevole. Ho imparato ad associare i cibi in maniera corretta: per esempio non metto mai carboidrati, latticini e proteine nello stesso piatto. Il professor Sorrentino mi ha lasciato un pasto "libero" a settimana in cui mangiare a volontà, ma non ho mai voluto esagerare perché ero soddisfatto dei risultati che stavo ottenendo. Ogni mese perdevo circa 5 kg.

UNA CORRETTA IDRATAZIONE Soprattutto, ho appreso che bere correttamente è importante per la salute: circa 2 litri d'acqua al giorno. Bere un bicchier d'acqua a volte si è rivelato anche una buona strategia "spegni fame". La scienza rende evidente il ruolo dell'acqua nell'attivare un meccanismo metabolico conosciuto come termogenesi, ossia produzione di calore con dispendio energetico, che aiuta realmente a perdere peso. Un altro aspetto molto importante è che l'effetto dell'acqua sul metabolismo è di breve durata, tra la mezz'ora e l'ora: ecco perché non è importante solo bere ma anche bere spesso nell'arco della giornata, senza mai arrivare ad avere sete.

Mangia... ma disteso no!

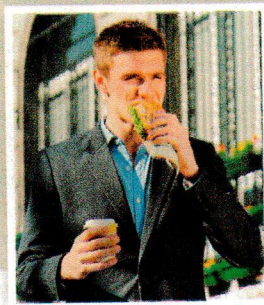
Sembra strano, ma in Gran Bretagna c'è chi ha tempo e voglia di studiare gli effetti della **posizione** in cui si mangia, come riporta il quotidiano *Independent*.

● Sconsigliato mangiare coricati, come gli antichi romani: stare distesi aumenta il **rischio di reflusso gastroesofageo**, cioè il "ritorno" del cibo verso l'esofago.

● Mangiare seduti, invece, ha un solo potenziale beneficio: affrontare il pasto con più calma significa generalmente **mangiare di meno**.

● Mangiare in piedi ha parecchi sostenitori, secondo i quali questa posizione favorirebbe **una digestione più rapida** e impedirebbe la formazione di emorroidi.

● Niente di tutto questo: serve al massimo a **bruciare 50 calorie per ogni ora** trascorsa mangiando in piedi.



SEI DIMAGRITO ANCHE TU?

Invia le tue foto del "prima" e del "dopo" con il tuo numero di telefono a:

FOR MEN

Rubrica PERDI PESO

Corso Magenta 55

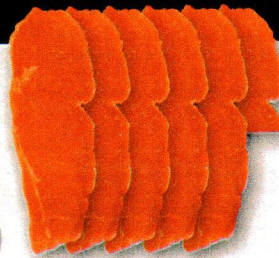
20123 Milano

(le foto non saranno restituite)

IL CONTACALORIE

TORTELLINI PANNA E PROSCIUTTO
(porzione da 150 g)

540
calorie



5,5
BISTECHE
(da 100 g)

Un etto di carne di manzo apporta in media 103 calorie.

