

Su Sky vivo, da lunedì, conduce "Cambio vita", coadiuvata dal dietologo Nicola Sorrentino

Stefanenko: "Magri e più felici seguitemi e scoprirete come si fa"

PERDERE qualche chilo di troppo, acquistare sicurezza e cambiare lo stile di vita. Natasha Stefanenko torna in tv con *Cambio vita* e insieme al dietologo Nicola Sorrentino e ai personal trainer aiuterà i dieci protagonisti, uno per ogni puntata, a rientrare nel loro peso forma. La nuova trasmissione, un programma di storie, prodotta da Magnolia di Giorgio Gori, approderà dal 13 novembre su Sky Vivo, canale 109. «Le donne e gli uomini che abbiamo scelto sono tutti in sovrappeso» racconta la Stefanenko «e dietro a questo si nasconde sempre qualche motivo, ad esempio stress, problemi personali, esperienze assolutamente reali». Ognuno dei dieci protagonisti racconterà la propria storia, un obiettivo che si propone insieme alla perdita di peso e un piccolo sogno che vorrebbe realizzare.

È qui che entra in gioco la squadra di *Cambio vita*: il dietologo cerca di capire le abitudini del protagonista, prescrive un regime da seguire, dopodiché lo manda a casa, dove per 30 giorni viene accuratamente seguito da un personal trainer che lo tiene sotto controllo, facendogli praticare sport e trattamenti specifici. Un mese che viene raccontato e mostrato nel corso della puntata, alla fine del quale ogni protagonista avrà perso numerosi chili, rientrando nel suo peso forma.

Ma non è finita, spiega la Stefanenko. «Passati i 30



Natasha Stefanenko

giorni, una volta persi i chili di troppo» racconta «mi presento a casa del protagonista della puntata, lo porto in un negozio dove scegliamo insieme nuovi abiti. Poi passiamo al trucco e ai capelli. Solo alla fine ogni concorrente si guarda allo specchio e con grande sorpresa vede i cambiamenti. Molti si sono messi a ridere per la felicità, altri sono scoppiati a piangere per l'emozione». Alla fine della puntata ogni protagonista verifica di aver raggiunto il suo obiettivo, come rientrare in un paio di pantaloni abbandonati da anni e viene poi accompagnato nella realizzazione del piccolo sogno che aveva espresso. «Una ragazza» afferma la Stefanenko «ha

chiesto di fare un servizio fotografico, un'altra di riconquistare suo marito con una cena romantica, un ragazzo di ballare con una maglietta aderente su un cubo in discoteca». «La trasmissione» sottolinea «vuole essere educativa. Il dietologo spiega passo passo come alimentarsi correttamente, senza fare sacrifici esagerati ma imparando il modo giusto di mangiare, il corretto stile di vita. Il messaggio è che tutto è fattibile, molto è solo questione di sicurezza personale. Non solo i chili in meno ma anche il modo di camminare, di parlare, di truccarsi e di sistemarsi possono renderci belli e affascinanti». A gennaio 2007 Stefanenko tornerà su RaiDue al fianco di Luca Barbareschi nella fiction *Nebbie e delitti*.