

COSÌ DIMAGRIRETE MANGIANDO

I consigli del dietologo per ritrovare la forma

Meno due chili in una settimana. E altri due se ripeterete la dieta afrodisiaca per un'altra settimana. Chi vuole, potrà bere anche un calice di vino (bianco, rosso o spumante) a pasto. La dieta elaborata dal professor Nicola Sorrentino è davvero piacevole. Ma perché sia efficace, ecco alcuni consigli di base.

● **Occhio alle quantità.** Rispettate alla lettera le indicazioni sulla quantità dei cibi. L'unica variante concessa è che si può invertire il pranzo con la cena.

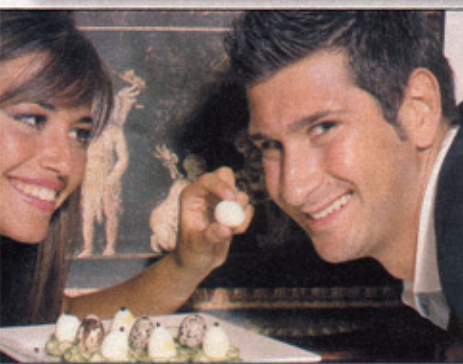
● **Cosa bere.** Non bevete più di tre tazzine di caffè al giorno, compresa quella della prima colazione. Be-



Il dietologo Nicola Sorrentino.

vete almeno un litro d'acqua al giorno, durante o fuori dai pasti, possibilmente non gasata. Le tisane indicate dopocena, tutte facilmente reperibili nei negozi d'erboristeria, sono un po' eccitanti. Se soffrite d'insonnia evitate e ripiegate sulle classiche rilassanti.

● **Regolarità.** Non alleggerite un pasto per mangiare di più in quello successivo. Non trascurate gli spuntini a base di yogurt e frutta a metà mattina e metà pomeriggio. Salate con moderazione e abbondate piuttosto nelle spezie. E infine, fate ogni giorno un po' di sport (anche solo le scale a piedi). È il modo migliore per non riacquistare subito i chili perduti.



UOVA DI QUAGLIA E AMORINI

Lei imbecca lui con un uovo di quaglia: gli antichi Romani lo consideravano altamente afrodisiaco. Sullo sfondo, il poster dei celebri «Amorini vinai» di Pompei. E il cibo diventa un gioco di seduzione.

Con il menu di Cupido perderete

due chili in sette giorni. E altri due chili se farete il bis

LUNEDÌ

COLAZIONE

Caffè o tè con dolcificante.
Un bicchiere di latte parzialmente scremato.
Due fette biscottate o 4 biscotti secchi.
METÀ MATTINA
Un frutto o una spremuta.

PRANZO
Insalata di pollo, sedano e carote condita con zenzero e aceto balsamico.

MERENDA
Un panino.
MERENDA
Uno yogurt magro di frutta.

CENA
Insalata cotta o cruda.
Linguine di Afrodite.
Un calice di vino bianco.

DOPO CENA
Infuso di ginseng e ginger.

MARTEDÌ

COLAZIONE

Caffè o tè con dolcificante.
Un bicchiere di latte parzialmente scremato.
Due fette biscottate o 4 biscotti secchi.
METÀ MATTINA
Un frutto o una spremuta.

PRANZO
Un panino con prosciutto crudo (o cotto) e pomodoro, condito con tabasco.

MERENDA
Un frutto.
CENA
Due patate lesse con senape.

DOPO CENA
Infuso di zenzero e menta.

MERCOLEDÌ

COLAZIONE

Caffè o tè con dolcificante.
Un bicchiere di latte parzialmente scremato.
Due fette biscottate o 4 biscotti secchi.
METÀ MATTINA
Un frutto o una spremuta.

PRANZO
Verdure miste alla griglia con salsa di soia.

MERENDA
Un panino.
CENA
Uno yogurt magro alla frutta o un frutto.

DOPO CENA
Infuso di caffè e ginseng.

GIOVEDÌ

COLAZIONE

Caffè o tè con dolcificante.
Un bicchiere di latte parzialmente scremato.
Due fette biscottate o 4 biscotti secchi.
METÀ MATTINA
Un frutto o una spremuta.

PRANZO
Pizza marinara con poco olio e tanto origano.

MERENDA
Un frutto.
CENA
Insalata di fagiolini e patate con aceto balsamico.

DOPO CENA
Infuso di caffè e guaraná.

VENERDÌ

COLAZIONE

Caffè o tè con dolcificante.
Un bicchiere di latte parzialmente scremato.
Due fette biscottate o 4 biscotti secchi.
METÀ MATTINA
Un frutto o una spremuta.

PRANZO
Insalata di sedano, carote e pomodori con senape.

MERENDA
Un panino.
CENA
Uno yogurt magro alla frutta o un frutto.

DOPO CENA
Infuso di zenzero e menta.

SABATO

COLAZIONE

Caffè o tè con dolcificante.
Un bicchiere di latte parzialmente scremato.
Due fette biscottate o 4 biscotti secchi.
METÀ MATTINA
Un frutto o una spremuta.

PRANZO
Insalata cruda e cotta.
Fette di tacchino e senape.

MERENDA
Un panino.
CENA
Uno yogurt di frutta.

DOPO CENA
Infuso di caffè e ginseng.

DOMENICA

COLAZIONE

Caffè o tè con dolcificante.
Un bicchiere di latte parzialmente scremato.
Due fette biscottate o 4 biscotti secchi.
METÀ MATTINA
Un frutto oppure una spremuta.

PRANZO
Insalata Cupido per 2 persone

MERENDA
Un panino.
CENA
Mousse tentatrice per 2 persone

DOPO CENA
Infuso di caffè e guaraná.

PRANZO

Minestrone con legumi al rosmarino.
MERENDA
Un frutto.
CENA
Insalata Cupido con pane.
Mousse tentatrice.
Un calice di spumante.

MERENDA
Un panino.
CENA
Mousse tentatrice per 2 persone

DOPO CENA
Infuso di caffè e guaraná.

LA BRIGATA DEL GUSTO

Da sinistra, Paolo Gramaglia, con la sua «brigata di cucina»: Antoine Agovino, Raffaele Licino e Silvio Zanotti. Stanno completando le decorazioni di alcuni piatti della nostra sexy dieta.



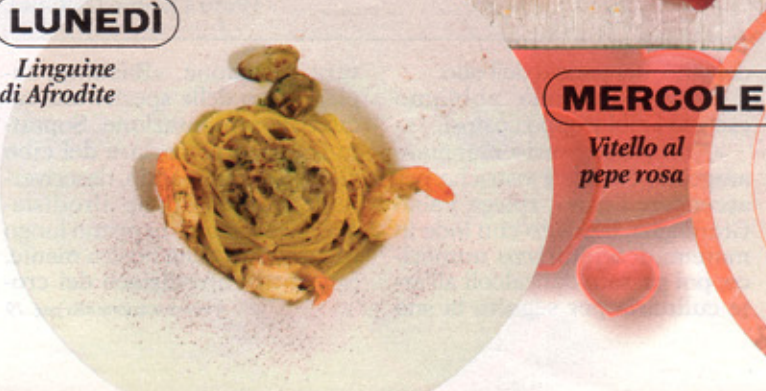
MARTEDÌ

Gamberi infuocati



GIOVEDÌ

Bresaola al finocchio e menta



LUNEDÌ

Linguine di Afrodite



MERCOLEDÌ

Vitello al pepe rosa



SABATO

Risotto dell'amore



VENERDÌ

Tartare di tonno del cuore



DOMENICA

Mousse tentatrice
Insalata Cupido

