

# QUESTA È PROPRIO NUOVA!

DAGLI STATI UNITI ARRIVA UN INNOVATIVO  
PROGRAMMA DIMAGRANTE DIVISO  
IN 4 CICLI, CIASCUNO DEI QUALI DURA  
17 GIORNI, PER UN TOTALE DI 68. IN QUESTO  
ARCO DI TEMPO, SECONDO IL DOTTOR MIKE  
MORENO CHE L'HA IDEATO, L'ORGANISMO  
VIENE STIMOLATO A BRUCIARE DI PIÙ.  
IL RISULTATO? IN POCO PIÙ DI DUE MESI  
PUOI RIUSCIRE A PERDERE ANCHE 10 CHILI!

testo di Ida Macchi



26 LUGLIO 2011 91

## TUSTYLE BENESSERE

## I MENU DEL PRIMO CICLO

### Colazione puoi scegliere tra:

- 2 bianchi d'uovo strapazzati, una tazza di tè verde, un succo di pompelmo e una fetta di pane integrale
- 150 g di yogurt magro, con 2 cucchiari di fiocchi di cereali
- una tazza di more, lamponi o mirtili con succo di limone e una tazza di tè verde
- una tazza di kefir o di yogurt magro arricchito con probiotici, una tazza di frutti di bosco, 2 cucchiari di fiocchi, una tazza di tè verde
- un bicchiere di frullato di frutta (pesca, fragole o frutti di bosco) con una bottiglietta di latte fermentato (tipo Yakult o Actimel), 2 fette biscottate, una tazza di tè verde

### Spuntino di metà mattina puoi scegliere tra:

- 2 pesche
- 3 albicocche
- mezza papaia
- una coppetta di fragole
- una mela di media grandezza
- un'arancia di media grandezza

### Pranzo puoi scegliere tra:

- 60 g di pasta al pomodoro fresco con un cucchiaino di parmigiano, un'insalata di lattuga con un cucchiaino di olio extravergine
- 60 g di riso al curry, un piatto di spinaci con limone e un cucchiaino di olio extravergine
- 60 g di orzo perlato, un'insalata di rucola, pomodori, e carote con un cucchiaino di olio extravergine
- 60 g di pasta con un cucchiaino di pesto, una coppetta di macedonia di frutta al limone
- 60 g di orecchiette con cime di rapa, un'insalata di radicchio rosso o di lattuga
- insalatona greca con 60 g di feta o di formaggio fresco (fiocchi di latte, ricotta, crescenza o mozzarella di bufala) con un cucchiaino di olio extravergine, un pacchetto di cracker
- insalatona di lattuga e pomodori con 50 g di salmone affumicato o di pollo a striscioline con un cucchiaino d'olio extravergine d'oliva e 5 grissini
- insalatona di fagiolini, pomodori e lattuga con una scatoletta piccola di tonno al naturale, una rosetta di pane preferibilmente integrale

### Merenda puoi scegliere tra:

- un bicchiere di kefir
- 2 bottigliette di latte fermentato con probiotici
- un piatto di verdure crude (finocchi, carote, peperoni) al naturale

### Cena puoi scegliere tra:

- 200 g di salmone alla piastra
  - 150 g di coniglio arrosto
  - 200 g di merluzzo al vapore
  - 150 g di petto di pollo ai ferri
  - 200 g di pesce spada ai ferri
  - 200 g di trote al cartoccio
  - 150 g di petto di tacchino arrosto
  - 150 g di tacchino al chili, con peperoncino piccante e spezie
  - 2 uova al tegamino o affogate
  - una omelette al formaggio
  - una porzione di melanzane alla parmigiana
  - 150 g di agnello magro al forno
- Accompagna uno di questi secondi con un contorno a scelta tra:
- un piatto abbondante di verdure di stagione al vapore o grigliate: cavolfiore, peperoni, pomodori, melanzane o zucchine, per esempio, condite con un cucchiaino di olio extravergine
  - insalata mista con carote, lattuga e pomodori condita con un cucchiaino di olio extravergine

## DIETA SÌ, MA CON UN PO' DI MOVIMENTO

Nel programma del dottor Moreno non manca l'attività fisica, ma anche il movimento nasce all'insegna del 17. Lo specialista, infatti, consiglia di camminare a passo sostenuto per 17 minuti al giorno. In alternativa vanno bene, sempre da effettuare per poco più di un quarto d'ora, altre attività aerobiche (che prevedono uno sforzo costante nel tempo) come andare in bici, nuotare o correre (procurati "Rock run roll by DKN", un programma di allenamento scaricabile in formato mp3 con la voce di un coach che ti guida e ti indica i tempi di corsa e recupero; info: [www.rockrunroll.it](http://www.rockrunroll.it); da 7,99 €). Questo è il tempo sufficiente perché l'organismo si ossigeni e il metabolismo riceva una sferzata benefica. Inutili e controindicate le estenuanti sessioni in palestra. Per saperne di più su questo regime alimentare, visita il sito [www.the17daydiet](http://www.the17daydiet).

**ACCOMPAGNA  
I TRE PASTI PRINCIPALI  
CON IL TÈ VERDE**