



news

ché non dimagrisco più?

Ma ci bastava saltare il pranzo per perdere qualche etto. Invece, anche se digiuniamo, l'ago della bilancia non si muove. Succede perché a un certo punto il nostro corpo, ormai abituato alle diete, attiva un "meccanismo di salvataggio", cominciando a bruciare sempre meno calorie: lo spiegano Raffaele Ruocco e i medici in *Il peso del corpo* (Franco Angeli).

EVITARE UN'ALTERAZIONE DEL METABOLISMO? «Certo, non si può. Ma nelle donne giovani e senza problemi di peso, derivati principalmente da abitudini alimentari e di vita non corrette», spiega la dottoressa **Eugenia Brambilla, esperta in metabolismo**. Per esempio bere troppe bibite e troppi caffè (oltre le tre tazze di caffè inibisce il metabolismo), dormire poco squilibrando il sistema dello stress e quindi il senso di fame, non muoversi».

ALIMENTI DA EVITARE? «Non bisogna ridurre ulteriormente le calorie. È utile aumentare il consumo di cibi di qualità e bere molta acqua alternando acqua povera di sodio ad acqua ricca di calcio, per una "ginnastica" cellulare».

Metabolismo: sveglialo a tavola

Se mangi certi alimenti (come questi tre), il tuo organismo torna a bruciare le calorie nel modo giusto. Parola di nutrizionista.

Salmone

Con pochi grassi (di quelli "buoni", come l'Omega 3), dà l'energia delle proteine.



Verdure verdi

Per il giusto equilibrio di zinco e magnesio, che regolano il senso di sazietà.



Ananas

Digestivo, antiossidante e ricco di fibre: è lo "spazzino" di tutte le scorie.

Chi ride perde peso

La notizia è apparsa sull'*International Journal of Obesity*, che ha condotto una ricerca sul rapporto tra divertimento e consumo delle calorie negli adulti. Il risultato? Quando si ride (davanti a un film, ma non solo) si brucia il 10-20% di calorie in più rispetto ai valori basali. Fatti due conti, significa che 15 minuti di risate al giorno eliminano 40 calorie (pari a un quadretto di cioccolata). Troppo poco? Mettiamola così: mantenendo il ritmo, sono 2 kg in meno all'anno.

Dieta pronta in un clic

Che idea: ogni mattina puoi farti consegnare, a casa o in ufficio, pasti ipocalorici per l'intera giornata. E nel week end continui la dieta con un libro di cucina light. Clicca su www.diet-to-go.com: il servizio è attivo a Torino, La Spezia, Genova, Varese, Monza, Milano, Bergamo, Firenze, Sassari e Bari.

GLAMOUR

€2,00 (Italy only)



n.177 NOVEMBRE 2006

nuovo vintage

21 idee moda per guardare avanti

20 mini lezioni di felicità

muoversi

tappe d'arte per week end diversi

concerti, mostre, cinema... i più cool sono gratis

maastricht, città

www.glamour.it

life training
metti
fuoco
tua vita

1000
nuovi pos
e le drit
per far
assumer

web tribe
così entri ne
giro d
myspac

beauty
«vi insegno
make-up
facil
m
d'effetto