

Le novità brucia grassi

1 Il drink da 52 calorie

► **Cos'è** Un minidrink con ben 2 g di steroli vegetali, solo 52 calorie, pochi zuccheri e tantissimi fermenti lattici vivi (Pro-activ di Maya, 3,69 euro la confezione da quattro).

► **Come funziona** Gli steroli vegetali hanno una struttura simile a quella del colesterolo. Una volta arrivati nell'intestino, riescono a ingannare il corpo che li assorbe al posto dei grassi.

► **Cosa dice l'esperto** «Alcuni studi hanno dimostrato che le bevande a base di steroli vegetali funzionano meglio se unite a un'alimentazione ricca di frutta e verdura e se bevute subito dopo il pasto» dice Luciana Maresco, dietista.



1

2 La miscela di cereali

► **Cos'è** Un mix di fiocchi d'avena e frumento, riso croccante, mandorle e orzo soffiato, per fare il pieno di fibre e sali minerali (Grancereale di Mulino Bianco, 2,60 euro).

► **Come funziona** Ottimo a colazione, versato nel latte o aggiunto allo yogurt. Oppure come snack alternativo, da sgranocchiare durante la giornata.

► **Cosa dice l'esperto** «Oltre a una buona dose di carboidrati, i fiocchi assicurano un ottimo rifornimento di vitamina B: utilissima per vincere l'astenia che può colpire durante il cambio di stagione» dice Maria Makarovic, medico nutrizionista.



2

3 Lo zenzero in conserva

► **Cos'è** Una confettura all'arancia e zenzero, ottenuta da pura frutta al 100 per cento, perfetta per chi deve stare attenta alle calorie, perché è senza zuccheri aggiunti (StDalfour, 3,33 euro).

► **Come funziona** Un velo di marmellata sulle fette biscottate rende



3

4

5 L'integratore per lui e lei

► **Cos'è** Ogni flacone racchiude un mix di 10 erbe studiato per le diverse esigenze dimagranti dell'uomo e della donna (4.5.2.1. Slim, Arkopharma, 19,90 euro la versione per lei, 17,90 euro quella per lui).

► **Come funziona** È un programma d'urto di 10 giorni. La dose quotidiana, da calcolare con il tappo-misuratore, va sciolta in un litro d'acqua, da assumere nell'arco della giornata.

► **Cosa dice l'esperto** «In entrambi i sessi, il metabolismo rallenta con l'età, man mano che cala la massa muscolare e aumenta quella grassa», dice Luciana Maresco, dietista. «Ecco perché l'integratore è più efficace se abbinato all'attività fisica».



5

la prima colazione più stuzzicante.
► **Cosa dice l'esperto** «Lo zenzero combatte l'anemia: una buona notizia per le donne, soprattutto per quelle alle prese con la dieta, che hanno spesso carenze di ferro» dice la dottoressa Lia Rossi Prosperi, biologa nutrizionista.

4 La mela che sgonfia

► **Cos'è** Una mela coltivata tra le montagne dell'Alto Adige (Mela della Val Venosta, da 1,50 a 2,50 euro al chilo). Un rompidigiuno sano che si allea con la ginnastica.

► **Come funziona** Per tutto il mese di aprile, la mela della Val Venosta viene offerta nei Club Conti (a Milano e Varese). E dopo lo spuntino segue un programma di esercizi e trattamenti per sgonfiare le gambe.

► **Cosa dice l'esperto** «L'azione drenante della mela è assicurata dall'alto contenuto di potassio» dice Maria Makarovic, medico nutrizionista. «L'ideale è mangiarla lontano dai pasti, così viene digerita più in fretta e non fermenta nell'intestino».