

## ALIMENTAZIONE

# Mangia, cammina e dimagrisci senza stress

DI BENEDETTA SANGIRARDI

*Il segreto per perdere peso sta nella giusta combinazione tra movimento e alimentazione. Si inizia con un detox light e venti minuti di fitwalking al giorno. Poi si passa a un regime più libero (concessa pure la pizza) e un'ora al giorno di passeggiata veloce. Provateci per almeno un mese. Gli effetti non sono solo sul fisico, ma anche sull'umore*

**C**amminare, uno dei gesti più naturali e spontanei. E se sfruttassimo questa attività per perdere peso (fino a 4 chili in un mese)? Ci hanno pensato la giornalista Laura Avalle e la biologa nutrizionista Sara Cordara, autrici de *La dieta della camminata* (Tecniche nuove). «Un regime alimentare, anzi uno stile di vita, per tutte le età che ci permette di recuperare energia e forma, senza stress», spiega Cordara. Con innumerevoli vantaggi: camminare ci fa staccare la spina dalle attività quotidiane, ci fa scoprire la natura, aiutandoci a ritrovare il contatto con noi stessi. Arrivando a un'ora al giorno di fitwalking toglierete i chili in eccesso, manterrete il peso nei limiti che desiderate, smaltirete il grasso localizzato e ridurrete ansia e stress. «L'attenzione all'alimentazione, di pari passo con l'attività fisica, che non deve essere una forzatura ma un piacere, avrà anche effetti sulla salute: tiene a bada la glicemia, rinforza il sistema osteoarticolare, favorisce la circolazione linfatica e allunga la vita», prosegue l'esperta.

## Come e quanto camminare

Le parole d'ordine per cominciare sono motivazione e costanza. Non è importante macinare chilometri, fare trekking. Camminate con un'amica, o in gruppo, cambiate sempre parco o percorso, scoprite angoli della città, se avete un bambino di pochi mesi camminate con il passeggino,

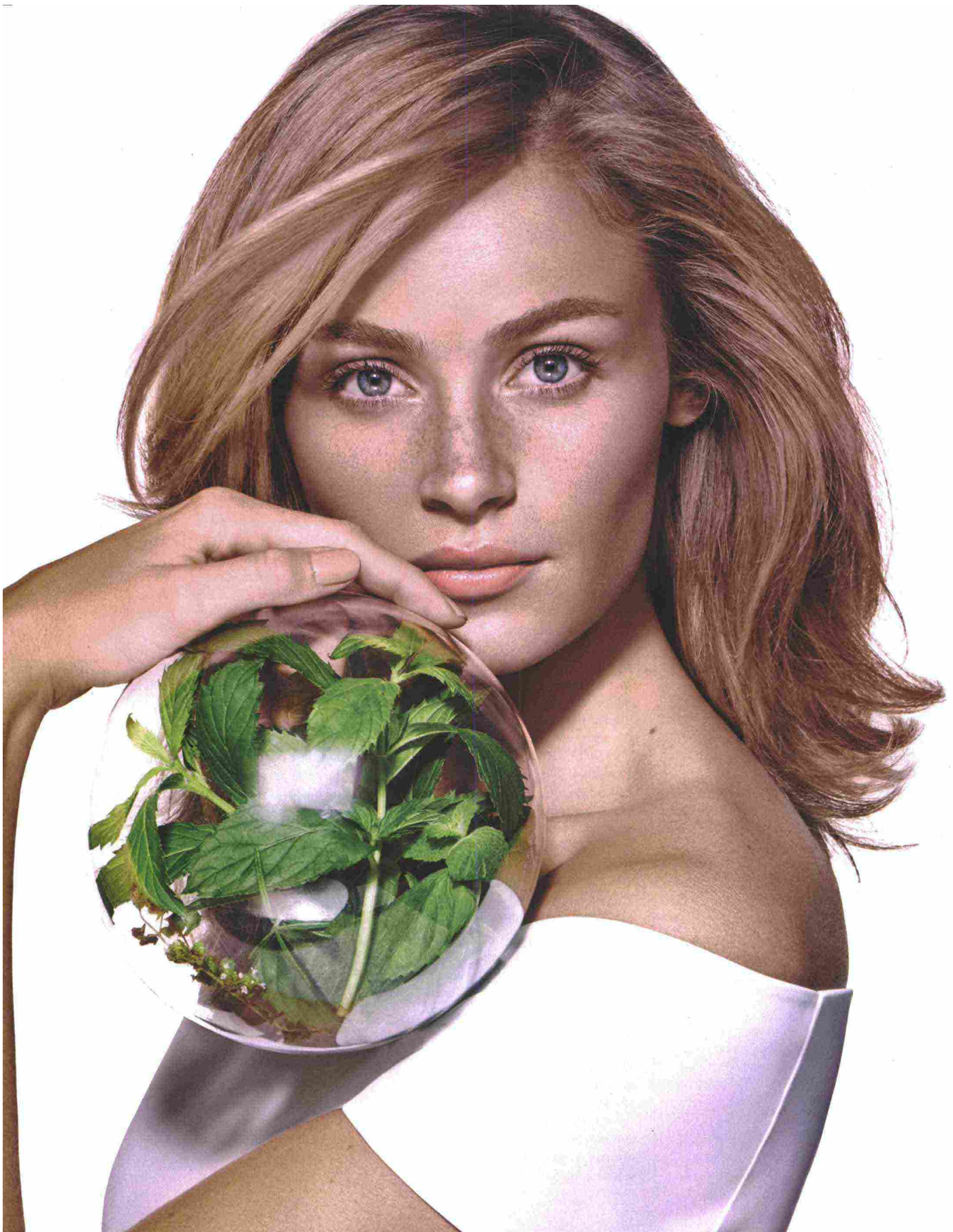
ascoltate buona musica. L'arte del camminare più adatta è il fitwalking, ossia con un'andatura energica che va dai 6-7 ai 9 chilometri orari (non deve mai essere una lenta passeggiata come per fare shopping). Dopo una prima fase di camminata sportiva in pianura, iniziate con le salite, che fanno bruciare il 40 per cento in più e favoriscono la muscolatura di gambe e glutei, rassodandoli. Scegliete gli orari giusti. L'ideale è al mattino, come dimostrano gli studi scientifici, a stomaco vuoto prima di colazione, perché si dimagrisce di più: i picchi ormonali, in particolare del cortisolo e del GH, ci faranno bruciare più grassi. Se non potete, o non è alla vostra portata, non importa, scegliete la pausa pranzo ma, preferibilmente, non camminate mai dopo le 19, perché dopo quest'ora altererete il bioritmo e ne risentirà il sonno.

## SI PARTE CON IL DETOX

Chiaramente, per essere in forma l'attività fisica da sola non basta. Bisogna fare il pieno di cibi salutari e sani, mangiare in modo corretto, senza troppe restrizioni. La dieta della camminata inizia con la fase di depurazione: dura solo tre giorni e serve a disintossicare e depurare il fegato, a espellere tossine, scorie e scarti metabolici. «Non significa mangiare meno, ma mangiare meglio», precisa la nutrizionista. Vietati, solo in questo primo momento, i carboidrati. Niente alcolici, formaggi stagionati, salumi, carni e pesci troppo grassi, dolci e snack salati, tutti i fritti. Semaforo verde a carciofi, che contengono la cinarina, sostanza che depura il fegato riducendo il colesterolo ►

Florian Sommet / Trunk Archive

047622



## ALIMENTAZIONE

cattivo, verdura, mele, cereali, carni bianche, yogurt.

**Camminata** Questi primi tre giorni devono essere accompagnati da una camminata quotidiana di 20 minuti consecutivi a passo sostenuto.

### Il menu dei tre giorni

**Colazione** Tè verde non zuccherato, 1 mela bio con la buccia.

#### PRIMO GIORNO

**Pranzo** 70 g di orzo, verdure a piacere, 4 cucchiaini di piselli cotti.

**Cena** 200 g di petto di pollo/tacchino grigliato, lattuga romana.

#### SECONDO GIORNO

**Pranzo** 200 g di petto di pollo/tacchino grigliato, carciofi cotti al vapore.

**Cena** 200 g di merluzzo al forno, zucchine e/o carote al vapore.

#### TERZO GIORNO

**Pranzo** 70 g di orzo con verdure a piacere, 4 cucchiaini di lenticchie cotte.

**Cena** 200 g di nasello al vapore, carciofi crudi.

## DIETA RIEDUCATIVA

Il secondo step dura una settimana. Si aggiungono nuovi alimenti: uova, latte, patate, altri cereali e verdure, via libera a più legumi, inserendo anche per esempio i ceci neri, ricchi di antiossidanti, piselli roveja e lupini.

**Camminata** In questa settimana dovete fare una camminata quotidiana di 30 minuti consecutivi a passo sostenuto.

### Il menu dei sette giorni

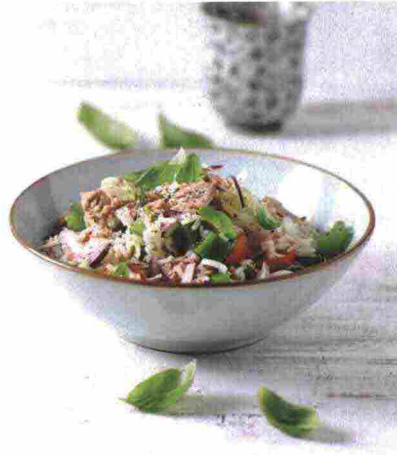
**Colazione** 200 ml di latte parzialmente scremato, 2 fette biscottate con un velo di confettura senza zuccheri aggiunti (in alternativa 30 g di fiocchi di cereali).

**Spuntini** 1 frutto a piacere o 40 g di frutta

## OCCHIO ALL'IDRATAZIONE

Un paio di ore prima della camminata si consiglia di bere almeno 600 ml di acqua. In allenamento invece bisogna bere in media 250 ml di acqua ogni 15 minuti. Sempre

a temperatura ambiente. Prima di iniziare l'attività, inoltre, fate uno spuntino con i cibi amici della camminata: avocado, semi di chia, bacche di goji, acqua di cocco.



### PER APPROFONDIRE

A destra, *La dieta della camminata* di Laura Avalle e Sara Cordara (Tecniche nuove, 15,90 euro) che abbina buona alimentazione a movimento moderato per perdere fino a 4 chili in un mese.



secca mista pesata già sgusciata.

#### PRIMO GIORNO

**Pranzo** 70 g di pasta di mais al pomodoro, un piatto di verdure grigliate.

**Cena** 200 g di nasello con pomodorini e olive, 2 patate medie al forno/lesse.

#### SECONDO GIORNO

**Pranzo** Insalata verde con un uovo sodo e 100 g di fagioli lessi, 30 g di pane.

**Cena** 200 g di sogliola al forno, verdure a volontà, 30 g di pane.

#### TERZO GIORNO

**Pranzo** 70 g di riso con zafferano o curcuma, un piatto di verdure grigliate.

**Cena** 150 g di ceci o fagioli lessi, verdure a volontà, 30 g di pane.

#### QUARTO GIORNO

**Pranzo** 70 g di pasta di frumento e due manciate di lenticchie, verdure grigliate.

**Cena** 200 g di petto di pollo o tacchino grigliato, 2 patate medie al forno/lesse, verdure a volontà.

#### QUINTO GIORNO

**Pranzo** 70 g di farro o orzo con le zucchine, un piatto di verdure grigliate.

**Cena** 200 g di branzino al cartoccio, verdure a volontà, 30 g di pane.

#### SESTO GIORNO

**Pranzo** Insalata verde con un uovo sodo e 100 g di tonno al naturale, 30 g di pane.

**Cena** Una pizza marinara.

#### SETTIMO GIORNO

**Pranzo** 200 g di pollo arrosto senza pelle, verdure a volontà, 30 g di pane.

**Cena** Vellutata di lenticchie con 30 g di crostini di pane, un piatto di verdure grigliate, lesse o crude.

## IL CONSOLIDAMENTO

Dura cinque settimane: nelle prime quattro si inseriscono i salumi, la carne rossa (tagli magri come scamone, fesa e noce) e alcuni formaggi. Inoltre si aumentano le quantità di pane, pasta e riso normali o integrali. Fate il pieno di verdure: spinaci, zucca, rucola, erbe,

cetrioli, aglio, sedano, melanzane, insalata, broccoli, cavolo, zucchine, asparagi. Nell'ultima settimana si incrementano le quantità di pane e patate. **Camminata** Si passa alla fase alterna. Camminate a passo sostenuto un giorno sì e uno no per 45 minuti. Poi dalla terza settimana 45 minuti tutti i giorni.

### Menu tipo

**Colazione** 200 ml di latte parzialmente scremato, 2 fette biscottate con un velo di confettura senza zuccheri aggiunti (in alternativa 30 g di fiocchi di cereali).

**Spuntini** 1 frutto a piacere o 40 g di frutta secca mista pesata già sgusciata.

**Pranzo** 80 g di riso con zafferano e curcuma, verdure grigliate.

**Cena** 150 g di carne di manzo o lonza, verdure a volontà, 50 g di pane.

## CI SI MANTIENE COSÌ

È la fine del percorso, decisivo ai fini del successo della dieta per non riprendere il peso perso. Aumentano le grammature dei cibi, si introducono falsi cereali o pseudo cereali come la quinoa o il grano saraceno.

**Camminata** D'ora in poi bisogna dedicarsi almeno un'ora al giorno alla camminata sportiva, inserendo anche 3 o 4 salite e qualche esercizio (piegamenti sulle braccia, squat, affondi, falcate).

### Menu tipo

**Colazione** 250 ml di latte parzialmente scremato, 4/6 fette biscottate con un velo di confettura senza zuccheri aggiunti (in alternativa 30 g di fiocchi di cereali).

**Spuntini** 1 frutto a piacere o 40 g di frutta secca mista pesata già sgusciata.

**Pranzo** 100 g di pasta di mais con pomodoro, verdure miste o pesto, 100 g di legumi, insalata mista di verdure, 1 frutto.

**Cena** Pesce a piacere, insalata mista, 80 g di pane, 1 frutto.

© Riproduzione riservata