

# Vivensani

*e belli*

## Non solo farmaci

AIUTANO A GUARIRE  
ANCHE AMORE, ARTE,  
FEDE E OTTIMISMO

## riaccendi il tuo corpo!

CON POCHI GIORNI DI DIETA LIQUIDA  
TI DEPURI, PERDI PESO E DAI UNA  
SCOSSA AL METABOLISMO

# 10

ERBE AMICHE PER  
DORMIRE MEGLIO  
ANCHE CON I PRIMI  
CALDI PRIMAVERILI

## TUNNEL CARPALE

Non è tutta colpa del  
mouse: ecco quando  
serve il bisturi

# 3

RITOCCHI CONTRO  
BRACCIA CADENTI,  
PANCIA MOLLE,  
SENO BASSO

## IPERSENSIBILITÀ

Non è un difetto, ma  
un superpotere!

## Bruce Willis?

COS'È L'AFASIA E  
COME SI CURA

## ABBRONZATURA

Gioce, terre e altri  
cosmetici per il  
primo effetto sole



# RISPARMIA 200 EURO *al mese*

9 TRUCCHI IMPERDIBILI PER SPENDERE MENO IN TEMPO DI CRISI

linea *dimagrisci*



*e oggi...*

# SI SALTA!

**Digiunare** è come premere su un immaginario pulsante "reset" a livello sia fisico sia psicologico. E i benefici possono essere sorprendenti, a patto che lo si faccia **in maniera controllata**

Servizio di Stefania Colombo.



Con la consulenza di  
**Daniela Panerai**, dietista  
a Firenze e Milano.

## PERCHÉ FUNZIONA

Il percorso del digiuno vuole riportare all'ascolto del proprio corpo e al recupero dei propri segnali di autoregolazione che sono la vera fame e la sazietà.

★ Il consulente professionista guida in questo le persone, perché tornino "libere" dal cibo semplicemente ascoltandosi. «Ecco perché il digiuno modificato assistito è un vero e proprio reset fisico ma anche emozionale» dice la dietista Panerai.



➔ NEI GIORNI DI DIGIUNO

## Un metodo modificato

Esiste un metodo efficace per perdere peso in tempi ragionevolmente brevi: il digiuno modificato assistito. Con esso è possibile liberarsi dei chili di troppo e al tempo stesso riappropriarsi del piacere del cibo.

★ Il metodo è stato messo a punto dal professor Cappelletti dell'Università Sapienza di Roma ed è stato affinato, negli anni, dalla personal dietist Daniela Panerai.  
★ «Digiunare è come ripartire da zero» spiega l'esperta «e rappresenta uno dei metodi più affidabili per ottenere risultati in tempi rapidi. Ma è vietato il fai da te».

## e assistito

Il digiuno modificato assistito non può essere considerato una metodica da apprezzare senza il supporto di professionisti esperti. In questo senso la dietista, confrontandosi con un team di specialisti di riferimento, segue la persona e la supporta dal punto di vista sia nutrizionale sia motivazionale.

## PRIMO PASSO la visita

Si inizia da una accurata anamnesi, basata su analisi del sangue recenti e una indagine delle abitudini alimentari e dello stile di vita.

★ Poi si instaura un rapporto basato sull'ascolto, l'accoglienza e l'empatia che caratterizzeranno tutto il percorso.

## Un approccio personalizzato

«Le relazioni che intrattiniamo con il cibo» spiega l'esperta «sono molto complesse e vanno ben oltre il semplice gradire o meno un alimento o una combinazione di sapori. Ed è proprio l'uso di certe parole o di certe espressioni, oppure la difficoltà a seguire determinati step o al contrario la facilità ad affrontarne altri, a permettere di comprendere la personalità dell'individuo nel suo rapporto con il cibo e quindi consentire al professionista di affiancarlo in maniera esclusiva.

## A ciascuno il suo tempo

«Per alcuni individui, indipendentemente dal peso da perdere, la tranche dedicata al digiuno in senso stretto deve essere più breve del solito» spiega la dietista. In questo caso la rialimentazione viene «adeguata» ai giorni di digiuno per ottimizzare i risultati.



## PAROLA D'ORDINE distrarsi

Molto spesso i chili di troppo sono il risultato di un rapporto non sempre equilibrato con il cibo.

Il digiuno, paradossalmente, è la soluzione migliore perché è "pacificante" in linea generale. Nel momento in cui non si entra più in contatto con esso è molto facile spostare l'attenzione altrove. Chi segue il digiuno controllato riscopre vecchie passioni: questo perché non solo l'attenzione, ma anche il tempo materiale di solito dedicato alla tavola, possono essere utilizzati per altri scopi.

## Il programma

In linea di massima gli step previsti dal programma sono sempre piuttosto simili.

Quel che varia è la tempistica, ma soprattutto l'approccio e la modularità, che sono specifici per ogni persona e addirittura mutano di giorno in giorno per adattarsi perfettamente alle esigenze individuali in ogni preciso istante.

★ Giorno dopo giorno, a seconda delle variazioni del singolo, della sua motivazione e anche ovviamente dei chili persi, si può seguire una strada piuttosto che un'altra.

## Solo per pochi giorni

Il digiuno dura pochi giorni, in cui ci si "alimenta" con integratori naturali (approvati dal Ministero della Salute) a base di proteine del siero del latte o dell'albumine, sali minerali e vitamine.

★ Si bevono liberamente tè, tisane, infusi, acqua, ma non si ingerisce cibo solido. Si introducono così i nutrienti essenziali che l'organismo non è in grado di sintetizzare. A livello calorico, ci si alimenta del proprio grasso.

★ Come prodotti di ossidazione si formano quindi i chetoni, che tolgono completamente la fame, danno energia e lucidità mentale e in alcuni casi euforia.

## Che cosa cambia?

Durante il digiuno avvengono dei cambiamenti importanti nel nostro corpo.

- ✓ Si accelera il metabolismo, perché in una condizione "estrema" come questa l'organismo brucia al massimo delle sue possibilità.

- ✓ Cambiano le papille gustative, perché non stimolate dal cibo e, dopo il digiuno, si ha una percezione del gusto amplificata.

- ✓ Lo stomaco raggiunge il minimo del suo volume, facilitando quindi la riduzione delle porzioni quando si riprende l'alimentazione abituale.

- ✓ L'organismo si disintossica e la pelle migliora.

## È dopo... si torna alla normalità

La rialimentazione consiste in una lenta reintroduzione di carboidrati e grassi.

In pratica, all'inizio si mangia carne, pesce, verdura e frutta a basso indice glicemico e poi si introducono pane e pasta.

★ La novità è che c'è ben poco da pesare perché il metodo si esprime in termini di porzioni.

- ★ Come sottolinea l'esperta «l'importante, nella rialimentazione, è imparare a mangiare lentamente, ad assaporare il cibo e a fermarsi appena si sente la sazietà. Quella è la porzione adeguata al nuovo stomaco».

- ★ Le fasi di rialimentazione sono quattro, da modulare in base alle singole esigenze.

Uno dei dubbi più comuni riguarda la gestione dei pasti all'interno della famiglia. A questo proposito può essere utile... il brodo! Una bella fondina piena di brodo permette di non isolarsi dagli altri all'ora di cena (o comunque ai pasti) e aiuta a non sgarrare con il programma.

SI POSSONO TRANQUILLAMENTE SVOLGERE LE COMUNI ATTIVITÀ LAVORATIVE