

vuoi piacerti di più

Sgonfiati con **IL LIMONE**

Il regime drenante a base di una speciale limonata è perfetto in vista di un appuntamento galante oppure di una cerimonia: ti asciuga in un solo giorno!

Hai mai sentito parlare della Dieta del limone? Beh, è un regime famoso che pare vanti tra i suoi fan divi del calibro di Beyoncé, Madonna e Brad Pitt. Disintossicante e rapida, è stata messa a punto negli anni 70 dal naturopata americano Stanley Burroughs. Di tempo ne è passato, ma la Dieta del

limone continua ad avere successo, specie in America. In estrema sintesi, **consiste nel bere grandi quantità di limonata, ottenuta col succo dell'agrume, spezie e succo d'acero, e nel mangiare poco.** L'effetto drenante e sgonfiante è assicurato.

Ti diciamo subito che è meglio non seguire la versione strong, che dura tra i sette e i dieci giorni. «Il semidigiuno, protratto a lungo, fa male, meglio ricordarsene», commenta il dietologo Nicola Sorrentino, professore a contratto di dietologia in associazione alla crenoterapia all'Università degli Studi di Pavia. «Il regime è sbilanciato, non apporta i giusti componenti nutritivi. Il programma, in particolare, è da escludere per chi soffre di diabete e in linea generale

Testo di **Amalia Manera**
Foto di **Mathilde de L'Ecotais**



DIETARAPIDA



L'altro impiego: impacchi per la pelle grassa

Sulla pelle del viso il limone può fare bene. «L'esperienza clinica dice che gli impacchi di succo diluito possono funzionare contro la pelle grassa», spiega Aldo Morrone, dermatologo dell'Istituto San Gallicano di Roma. «L'acido citrico del limone, poi, può aiutare i follicoli piliferi a liberarsi dai punti neri. Gli impacchi non sono invece indicati per l'acne, che è un'infezione: in questo caso l'acido citrico peggiorerebbe la situazione». Ecco come fare.

- Porta a ebollizione un litro d'acqua e lascialo raffreddare fino a 40 gradi.
- Sciogli all'interno due cucchiaini di miele e il succo di un limone.
- Applica sul viso tamponando delicatamente là dove visono punti neri e altre piccole impurità.
- Utilizza questi impacchi tutti i giorni, uno al mattino e uno alla sera, per due settimane, e poi una volta al giorno.

vuoi piacer ti di più

per tutti coloro che non godono di una perfetta forma fisica». Meglio evitare anche la pur sempre faticosa versione soft: che stress bere limonata per tre giorni! Puoi puntare invece sulla Dieta del limone per 24 ore. «Utile se hai un appuntamento a cui vuoi arrivare con la pancia meno gonfia o se desideri smaltire qualche abbuffata», continua Sorrentino. «L'assunzione di tanti liquidi ha un'ottima azione drenante». Ma l'indomani riprendi un'alimentazione completa di tutti i nutrienti!

LO SCHEMA PER UN GIORNO

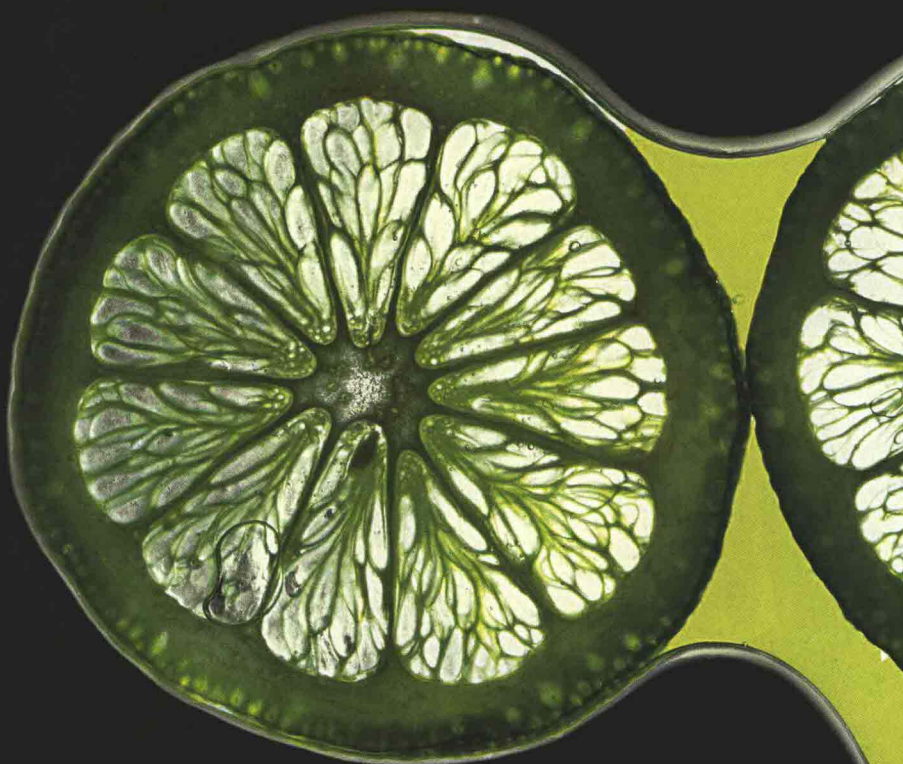
Se decidi di seguire la Dieta del limone ricordati di farlo per non più di 24 ore. Ecco che cosa mangiare e bere nell'arco della giornata.

- **Appena svegli:** un bicchiere di limonata (vedi sotto come preparare la bevanda).
- **Colazione:** macedonia di frutti rossi, mela, pera, un pugno di mandorle tostate e succo di limone.
- **Spuntino:** limonata; una banana; una manciata di semi di zucca.
- **Pranzo:** insalata di fagioli o lenticchie lessi condita con un cucchiaino d'olio e succo di limone.
- **Merenda:** limonata; verdure crude (ravanelli, sedano).
- **Cena:** pesce magro alla griglia con verdure lesse.
- **Dopo cena:** un bicchiere di limonata tiepida.

COME PREPARARE LA BEVANDA

Per preparare la limonata, protagonista della Dieta del limone, bisogna mescolare in un litro e mezzo d'acqua:

- 12 cucchiaini da tavola di sciroppo d'acero;
- 12 cucchiaini da tavola di succo di limone;
- un pizzico di peperoncino piccante e uno di pepe di Cajenna o di zenzero in polvere.



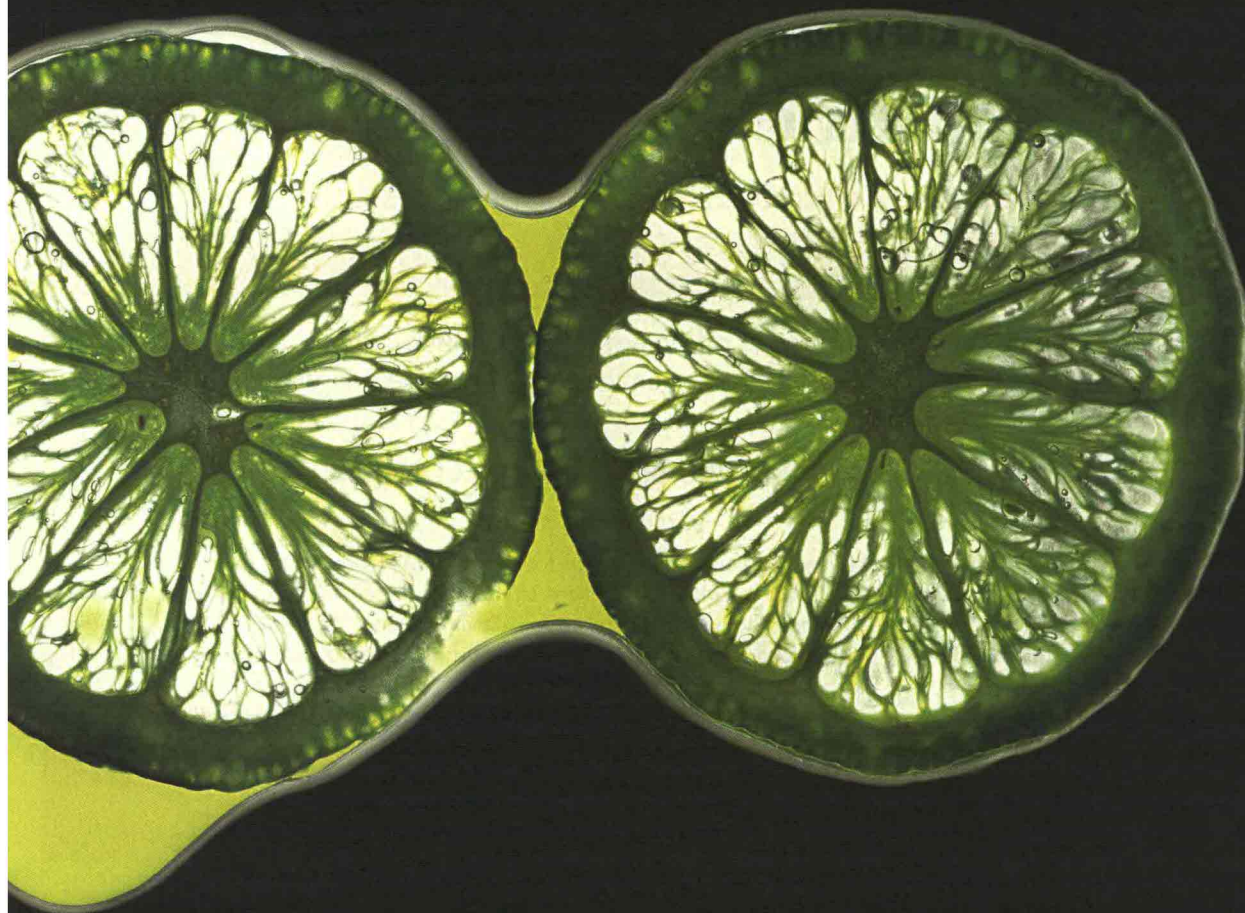
La ricetta light: gelatina all'agrumo

Sei a dieta e non vuoi rinunciare al piacere di un dessert fresco e profumato? Prova a mescolare i frutti di bosco, ricchissimi di antiossidanti, con i limoni, dall'azione purificante. Al posto dello zucchero, usa il nuovo dolcificante naturale: l'estratto della stevia. Ecco la ricetta della Gelatina di frutta fresca al limone e caramello, ideata dallo chef del ristorante **Teatro 7**, Gualtiero Villa, per Misura Stevia®.

M. DELEDDAS / BLOUP

DIETARAPIDA

*Il piano di semidigiuno va seguito soltanto per 24 ore:
oltre alla spremuta sono previsti **pesce, verdure,**
legumi e macedonia conditi con il succo dell'agrume*



Ingredienti per 4 persone:

- 250 g di frutti di bosco (lamponi, mirtilli, more)
- 4 cucchiaini da cucina rasi di stevia
- 600 ml di acqua
- 1 limone (meglio se di Sorrento)
- 12 g di gelatina in fogli

Preparazione: monda, lava e asciuga i frutti di bosco. Nel frattempo lascia la

gelatina in ammollo in acqua fredda per qualche minuto. In un tegame piccolo, fai caramellare 2 cucchiaini di stevia e unisci 200 ml di acqua. Sciogli il caramello, incorporando nel liquido ancora caldo 2 grammi di gelatina ammollata. Fodera poi uno stampo di pellicola trasparente e versarvi il caramello tiepido. Copri con i frutti di bosco e riponi in frigo per far rapprendere la gelatina. Nel frattempo

unisci la restante stevia con 400 ml d'acqua cui hai precedentemente aggiunto del succo e della buccia grattugiata di limone. Lascia bollire per 2 minuti, poi unisci la gelatina rimanente. Lascia raffreddare e versa sopra ai frutti di bosco immersi nella gelatina il caramello, coprendoli. Riponi in frigo fino a quando anche questa gelatina si sarà rappresa. Togli la pellicola trasparente, taglia in tranci e servi.