

## I consigli per una sana alimentazione

### Poca pasta e tante proteine



Seguire una sana alimentazione vuol dire partire con il piede giusto. Ecco perché ci siamo rivolti a un esperto per i consigli da abbinare agli esercizi, che aiutino a scolpire gli addominali.

**Marco Ceriani**, nutrizionista, consulente di atleti professionisti come Paola Pezzo e Claudio Chiappucci, solo per citarne alcuni, autore di numerosi libri e ideatore del Metodo Bella Forza (info: [www.bellaforza.it](http://www.bellaforza.it) e [ceriani@bellaforza.it](mailto:ceriani@bellaforza.it)) ci ha fornito delle indicazioni generali, facili da seguire e valide per tutti. Eccole.

**I carboidrati (pasta, pane, riso):** devono decrescere durante la giornata (quota zero almeno 3 ore prima di dormire), mentre le proteine devono crescere (soprattutto a cena). È bene aumentare anche l'idratazione prima di andare a dormire.

**Almeno 6/8 pasti al giorno:** ricordatevi di frazionare l'alimentazione.

**Attenzione alle calorie:** la ripartizione calorica consigliata nella giornata è 20 per cento a colazione, 10 per cento per lo spuntino di metà mattina, 30 per cento a pranzo, 10 per cento a merenda e 20 per cento a cena.

**Massa muscolare:** attenzione al corretto apporto proteico (almeno 1,5 grammi per peso corporeo). Perdere massa muscolare significa rallentare il ritmo metabolico e compromettere la possibilità di perdere grasso.

**No al sale:** riducete l'assunzione di sodio, prestando attenzione ad alimenti come gli integratori salini, insaccati, prosciutto crudo, cracker, biscotti, formaggi.

**Sì al pesce:** aumentate l'apporto di acidi grassi essenziali (omega 3) e introducete il pesce, cucinato in modo semplice, mangiatelo almeno 3 volte alla settimana.

**Stress, un vero nemico:** favorisce la formazione di cortisolo che danneggia la massa muscolare. Se volete un addome piatto, non aumentate il vostro livello di stress: coricatevi prima di mezzanotte e dormite almeno 7 ore.

CONTRO IL "SALVAGENTE"



SETTIMANALE - N. 22 - 30 maggio 2009 - € 1,20

# Visto

emozioni da leggere

## Marsciano, un anno dopo



Non si pente l'uomo che uccise a botte la moglie incinta

## Le ragazze di Amici



Viviamo insieme per non litigare più

## In provincia di Bergamo



Qui la Madonna ha fatto più miracoli che a Lourdes

## Tronista e corteggiatrice



Diego e Annalisa: esercizi per la pancia e... il cuore

## Grande fratello 8



Lo sfogo di Alice: "Gian Filippo, spiegami perché non vuoi vedermi"

Per la prima volta Pamela Camassa e Filippo Bisciglia raccontano la verità sulla loro unione

CI HANNO I PETTEC