SETTIMANALE DIPIÙ

Su "Dipiù" la dieta dell'estate di Milly Carlucci

PER STARE IN FORMA CON BALLI, CUCINA E MARE

Milly Carlucci, regina di "Ballando con le Stelle", con la sua nutrizionista, la dottoressa Sara Farnetti, davanti ad alcuni piatti della "Dieta dell'estate" che hanno ideato insieme in esclusiva per "Dipiù".

Con la collaborazione della nutrizionista **Sara Farnetti,** del personal trainer **Manolo Nannini,** di **Natalia Titova,** di **Raimondo Todaro**

Testi di **Stefania Mazzoni**

Foto di **Roberto Guberti**

SECONDO FASCICOLO

da staccare

SETTIMANALE DIPIÙ

GUSTOSA Roma. Milly Carlucci, 57 anni, regina di "Ballando con le Stelle", davanti ad alcuni piatti, come quello pieno di olive che tiene in mano, che compongono la "Dieta dell'estate": lo stile alimentare studiato dalla conduttrice per "Dipiù", in collaborazione con la sua nutrizionista, Sara Farnetti, e adatto per le vacanze estive perché ricco di cibi freschi e gustosi, "anticaldo".

di **Stefania Mazzoni**

Roma, agosto

La grande iniziativa di *Dipiù*, nata appena da una settimana, sta già raccogliendo un notevole successo e l'interesse crescente delle nostre lettrici e dei nostri lettori. Sì, parliamo della "Dieta dell'estate", quella che abbiamo realizzato con l'ausilio di una delle più amate stelle della televisione, Milly Carlucci, e della sua nutrizionista, la dottoressa Sara Fernetti, che l'ha studiata nei dettagli.

Si tratta di una preziosa, quanto importate guida alimentare, una vera e propria fonte di benessere, ispirata al modo stesso di mangiare di Milly, che è sempre in grande forma, adattissima per questo periodo di vacanza, perché è ricca di cibi freschi come verdure e frutta, e altri cibi altamente sazianti.

Diciamo subito, e il modo ve lo spiegheremo dopo, che questo nuovo stile alimentare, lo possono tranquillamente seguire tutti, anche coloro che hanno perso il primo fascicolo.

Milly Carlucci, infatti, ha nuovamente chiesto aiuto a due stelle del suo programma, *Ballando con le Stelle*, Raimondo Todaro e Natalia Titova, per insegnarvi una serie di esercizi ginnici da fare in riva al mare, o a bordo piscina, o su un parco al tramonto.

La settimana scorsa, l'obiettivo è stata la salute del collo. In queste pagine, invece, trovate esercizi dedicati alle spalle e alla schiena. Ma non solo: anche Manolo Nannini, il personal trainer di Milly Carlucci, ha voluto mostrare come fare due esercizi per tonificare deltoidi e bicipiti.

Ripetiamo pure una cosa: tutti gli esercizi che vi mostriamo, così come le indicazioni alimentari, possono essere seguiti anche una volta finite le vacanze, al rientro a casa. Perché queste regole aiutano a stare in forma sempre, con rinnovata energia, e rappresentano un toccasana per noi stessi.

Ma torniamo in concreto a segreti per stare in forma tavola.

continua a pag. 4

Per tonificare i muscoli deltoidi

1 ALL'ESTERNO *Roma.* Oltre alla "Dieta dell'estate", Milly Carlucci, con il suo personal trainer, Manolo Nannini, ha messo a punto una serie di esercizi da abbinare alla dieta e da fare in vacanza, magari a bordo piscina o su un prato o sulla spiaggia. Sono tutti esercizi rivolti al benessere, come quello compiuto proprio da Manolo, qui sopra, per tonificare i deltoidi, i muscoli delle spalle. A sinistra, prende una corda alle estremità con le mani, mentre i piedi la tengono ferma al centro; nella foto a destra tira verso l'esterno le estremità della corda e con lo sforzo tonifica i muscoli. L'esercizio va ripetuto dieci volte.

Per tonificare i muscoli bicipiti

2 SUL DAVANTI *Roma.* Ecco un altro esercizio compiuto da Manolo Nannini, questa volta per tonificare i bicipiti: i muscoli delle braccia. Nella foto a sinistra Manolo tiene una corda tesa alle due estremità con le mani rivolte verso l'esterno, mentre il centro della corda lo tiene fissato al pavimento con i suoi piedi, nella foto a destra tira le due estremità della corda, sempre facendo leva con i piedi sul centro della corda, verso l'alto, sul davanti. L'esercizio va ripetuto dieci volte e poi è necessario fare una pausa. Per poi riprendere per altre due volte.

Per sciogliere i muscoli delle spalle

1 RUOTA *Roma.* Natalia Titova, 38 anni, e Raimondo Todaro, 24 anni, i due ballerini di "Ballando con le Stelle", sono stati chiamati da Milly Carlucci per mostrare su "Dipiù" alcuni esercizi dedicati al benessere e adatti per la stagione estiva. Il primo esercizio è dedicato allo scioglimento delle spalle. A sinistra, i due ballerini ruotano all'esterno la loro spalla destra, e a destra la ruotano all'interno. A questo punto l'esercizio va ripetuto con l'altra spalla, per dieci volte alternando le spalle, dopodiché è necessario fare una pausa. «Questo esercizio aiuta anche a combattere la tensione», dice Milly Carlucci.

continua da pag. 3

Nello scorso fascicolo abbiamo pubblicato la prima tabella settimanale, con cibi, piatti, e bevande, dal lunedì alla domenica. In questo fascicolo pubblichiamo la seconda, e nel prossimo numero uscirà la terza e ultima tabella.

Chi ha già iniziato con la prima tabella, dunque, potrà continuare con quella di queste pagine. E sicuramente già sente gli effetti per avere migliorato il proprio modo di mangiare. Come ci ha spiegato Milly, infatti, è un toccasana, specie per ridurre i centimetri su fianchi e addome. Dunque, dopo appena una settimana, ci sente già più "sgonfi".

Ma, dicevamo, chi vuole iniziare partendo da questa settimana, non deve temere di essere arrivato in ritardo. Può benissimo farlo cominciando con la tabella di questa settimana, per poi continuare con la prossima che esce su Dipiù e poi ripetere una della due.

E al tempo stesso abbinare la ginnastica della settimana a uno stile alimentare sano, proprio come quello della "Dieta dell'estate".

Ripercorriamo, dunque, con l'aiuto di Milly, le regole basilari che stanno alla base di essa.

«E' uno stile alimentare ricco di nutrienti e per niente sacrificante che può essere adottato per sempre perché è più che altro una guida alimentare che segue alcune semplici regole», comincia a parlare la conduttrice. «Tra l'altro, come si può vedere dalla tabella di questa settimana, è ricco di ricette varie e gustose, come le uova al tegamino con la salvia, della cena del lunedì, o i bocconcini di pollo con i friggitelli, del pranzo del venerdì».

Senta, lei ci tiene a precisare che la "Dieta dell'estate" è da considerarsi più che altro come una guida: perché?

«Vede, sebbene aiuti a dimagrire dai tre ai cinque chili in un mese, parlando con la dottoressa Farnetti, ho imparato una cosa: che questa dieta fa bene soprattutto perché mangi di tutto, nelle giuste proporzioni, in modo da fare funzionare tutto il nostro organismo che in questo modo ne

continua a pag. 6

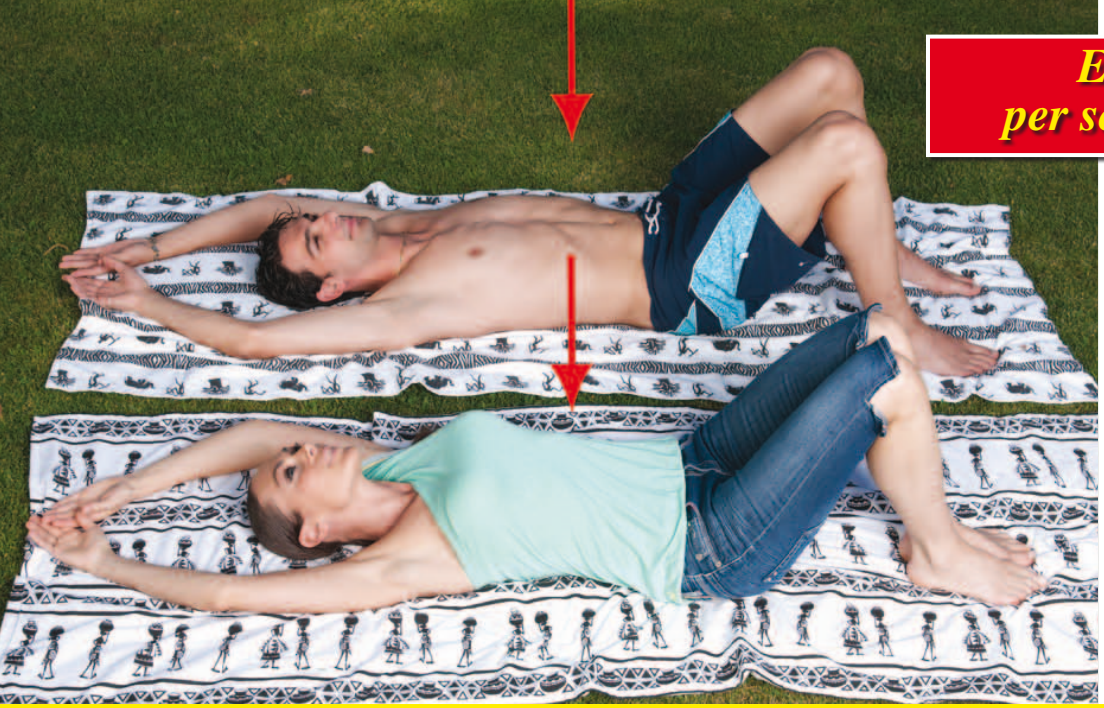
2 DESTRA

Roma. Ecco un altro esercizio dedicato allo scioglimento delle spalle. A sinistra Natalia Titova e Raimondo Todaro, portano la loro mano destra sulla pancia, tenendo il gomito ad angolo retto; a destra, invece, aprono verso l'esterno il braccio, tenedolo a forma di L. Questo esercizio va ripetuto dieci volte e poi bisogna cominciare con l'esrecizio numero tre, mostrato qui sotto. «Questi sono esercizi che possono essere fatti anche una volta tornati dalle vacanze estive», spiega Milly Carlucci. «Magari durante una pausa dal lavoro, per ritagliarsi un momento tutto per sè. E' importante volersi bene».

3 SINISTRA

Roma. Eccoci arrivati all'esercizio per le spalle numero tre, da fare subito dopo il numero due, perché consequenziale. Nella foto a sinistra Natalia Titova e Raimono Todaro portano la mano sinistra sulla pancia, tenendo il gomito del braccio a novanta gradi. Nella foto a destra, invece, portano la mano verso l'esterno, di modo che il braccio formi la lettera L. L'esercizio va ripetuto dieci volte, e poi è necessario fermarsi. Dopo una breve pausa si può ricominciare, partendo dall'esercizio numero due. Tutti questi esercizi possono essere fatti anche a casa, purché si prendano degli accorgimenti. In inverno, ad esempio, dopo la ginnastica è bene non uscire subito di casa, se no si rischia di raffreddarsi con il sudore, per via delle temperature fredde.

Ecco gli esercizi per sciogliere la schiena



1 SDRAIATI *Roma.* Ecco il primo dei tre esercizi studiati da Milly Carlucci, con la collaborazione del suo personal trainer Manolo Nannini, e dedicati allo scioglimento della schiena. Nella foto a sinistra Raimondo Todaro e Natalia Titova sono sdraiati su un telo, in una posizione cosiddetta di riposo: con le braccia allungate sulla testa e le gambe piegate, tenendo le piante dei piedi sul terreno. Nella foto al centro, senza sollevarle, piegano le gambe verso la loro destra in modo da fare toccare il terreno al ginocchio più esterno; nella foto a destra, invece, ripetono l'esercizio

2 IN SU *Roma.* Eccoci arrivati al secondo esercizio dedicato allo scioglimento dei muscoli. A sinistra Raimondo Todaro e Natalia Titova sono sdraiati a terra, nella classica posizione di riposo, con le gambe piegate e le braccia stese sulla testa; nella foto a destra, invece, cingono le gambe unite con le braccia e le portano al petto: in questa posizione ci si sta per venti secondi, dopodiché bisogna tornare alla posizione di riposo. Dopo altri venti secondi si può ripetere l'esercizio e così via, per dieci volte, dopodiché è necessario fare una pausa. Con questo esercizio si allunga la schiena.

continua da pag. 4

trae un grande giovamento. Tuttavia, come ripeto, dobbiamo seguire alcune regole».

Tipo?

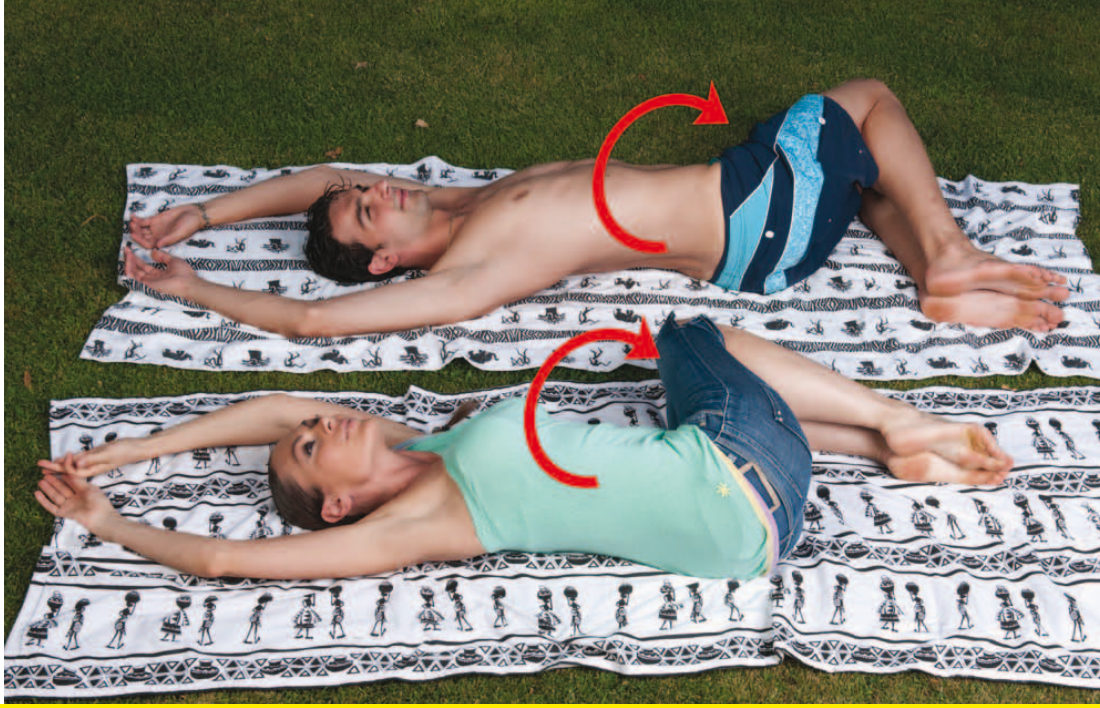
«Bè, bisogna mangiare tre volte al giorno: colazione, pranzo e cena. E bisogna fare attenzione a quello che si mangia, soprattutto dobbiamo fare attenzione a quando associamo i bi tra loro».

Cioè?

«Le faccio un esempio che mi ha spiegato la dottoressa e che è davvero chiaro: pane, pasta, patate, pizza, e legumi contengono zuccheri. Secondo lo stile alimentare che abbiamo messo a punto, però, ad ogni pasto è consigliabile mangiare uno solo di questi cibi contenenti zuccheri, così la glicemia si mantiene nella norma e rispettiamo il pancreas, l'organo che produce l'insulina, l'ormone che fa ingrassare».

Infatti, seguendo la tabella alimentare di questa settimana, se andiamo ad esempio alla cena del lunedì, l'unico zucchero previsto sono le penne al pomodoro che vanno accompagnate all'insalata mista, ricca di fibre...

«Esatto. Tra l'altro, in questa dieta, la verdura cruda è prevista a volontà, perché aiuta i reni a funzionare bene e ad eliminare le tossine. Inoltre fornisce antiossidanti che combattono i radicali liberi, responsabili dell'invecchiamento delle cellule, e aiuta a contrastare certe malattie croniche. Di frutta, invece, non bisogna eccedere, perché è ricca



zio al contrario, verso la loro sinistra. Questo esercizio serve per sciogliere i muscoli della schiena e aiuta anche a bruciare i grassi del girovita, uno dei punti critici per molte donne. Si può fare in un prato, o sulla passerella della spiaggia. In casa l'ideale è sul pavimento perché la superficie su cui deve appoggiare la schiena deve essere il più possibile piana e non deve modificarsi con il movimento del bacino. Questo eserczio va ripetuto dieci volte, dopodiché è necessario fare una pausa. Poi si può riprendere. «Io soffro di mal di schiena e per me questo esercizio è un toccasana», dice Milly Carlucci.

3 PRIMA UNA GAMBA POI L'ALTRA

Roma. Terzo e ultimo esercizio dedicato allo scioglimento della schiena: nella foto a sinistra, da sdraiati, Raimondo Todaro e Natalia Titova piegano verso il petto la loro gamba sinistra, mentre l'altra resta tesa sul terreno; nella foto a destra, invece, ripetono l'esercizio con la loro gamba destra. Questo esercizio va ripetuto per dieci volte, alternando di volta in volta le gambe, dopodiché è necessario fermarsi. In questo modo sciogliamo la parte bassa della schiena e si allungano anche i muscoli delle gambe affaticate.

di zuccheri e dunque non aiuta a dimagrire».

Veniamo ad altre regole...

«In linea generale a pranzo si devono prediligere le proteine come la carne, mentre a cena i carboidrati come la pasta. La dottoressa mi ha spiegato, infatti, che mangiare pasta alla sera facilita il sonno. Un occhio di riguardo, poi, va dato ai condimenti».

In che modo?

«L'olio extravergine di oliva può essere utilizzato a piacere, e solitamente è consigliato anche scaldato, per mantecare la pasta. La dottoressa, inoltre, mi ha anche spiegato che per cucinare è bene non utilizzare troppi grassi animali, tipo il burro, perché si rallenta il lavoro del fegato».

E per quanto riguarda le bevande?

«E' concesso mezzo bicchiere di vino rosso a pasto, un te a colazione e acqua. Sono bandite le bibite gassate e zuccherine, che certo non favoriscono il dimagrimento. Comunque, come si può notare, questa non è certo una dieta privativa. Anzi, le dirò di più, io mi sento pure meglio psicologicamente da quando la faccio, perché, oltre a vedermi più scattante, mi sento meglio di spirito».

Queste, dunque, altre piccole regole per seguire la "Dieta dell'estate". Sul prossimo numero troveremo la terza e ultima tabella e, naturalemnte, nuovi esercizi da fare per sentirsi meglio, proprio come Milly Carlucci.

Stefania Mazzoni

FINE DEL SECONDO FASCICOLO

La prossima settimana

Il terzo fascicolo con nuovi consigli, una nuova tabella per la dieta e nuovi esercizi

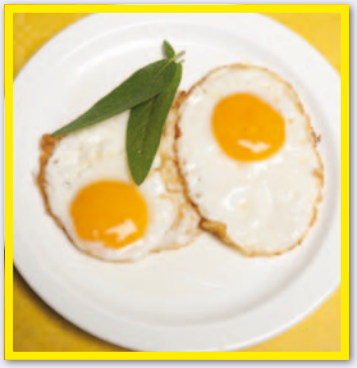
LA TABELLA DELLA SETTIMANA

Ecco la seconda tabella della "Dieta dell'estate" • Chi vuole può cominciare la dieta a partire da questa settimana • Chi già la segue, invece, nota i primi miglioramenti, specie sul girovita • La pasta va mangiata alla sera: favorisce il sonno • Le verdure crude aiutano il lavoro dei reni

Milly Carlucci con la dottoressa Sara Farnetti, specialista in Medicina interna e Malattie del metabolismo.

LUNEDI'

Colazione • *50 g di pane tostato con olio extravergine di oliva • Un kiwi • Un tè*
Pranzo • *2 uova al tegamino con la salvia • Insalata mista • 2 albicocche*
Cena • *Insalata mista condita con olio e limone • 70 g di penne al pomodoro fresco e basilico (tagliate a pezzetti il pomodoro e soffriggetelo leggermente in olio con basilico, aglio e zenzero a fettine, cuocete*



la pasta al dente e mantecatela nel condimento) • 2 zucchine lesse

MARTEDI'

Colazione • *50 g di pane tostato con olio extravergine di oliva • Un kiwi • Un tè*
Pranzo • *150 g di cotoletta di pollo fritta con chiare d'uovo • Insalata mista condita con olio e limone • Una pesca bianca*
Cena • *2 cetrioli conditi con olio e limone • 70 g di riso con radicchio cotto in padella con olio, aglio schiacciato, zenzero a fettine e prezzemolo a fine cottura*

MERCOLEDI'

Colazione • *50 g di pane tostato con olio extravergine di oliva • Un kiwi • Un tè*
Pranzo • *150 g di filetto ai ferri condito con un filo di olio e limone • Insalata mista senza pomodori ma con cipolla, se gradita • Una pesca bianca*
Cena • *100 g di rucola condita con olio e limone • 200 g di cicoria ripassata in padella con olio, aglio schiacciato e peperoncino • 70 g di spaghetti al pomodoro fresco e basilico con olive (tagliate a pezzetti il pomodoro e soffriggetelo leggermente in olio con basilico, aglio, zenzero a fettine e olive, cuocete la pasta al dente e mantecatela nel condimento)*

GIOVEDI'

Colazione • *50 g di pane tostato con olio extravergine di oliva • Un kiwi • Un tè*
Pranzo • *Insalata mista • 250 g di pesce bianco cotto in padella con olio, aglio, zenzero a fettine e prezzemolo • 150 g di fagiolini cotti in padella con olio, aglio, zenzero a fettine e prezzemolo da aggiungere a fine cottura*
Cena • *150 g di rucola • Una pizza margherita*

VENERDI'

Colazione • *50 g di pane tostato con olio extravergine di oliva • Un kiwi • Un tè*
Pranzo • *Insalata mista condita con olio e limone • 150 g di bocconcini di pollo con 150 g di friggitelli o peperoni cotti in padella con olio, aglio, zenzero a fettine, prezzemolo e timo*
Cena • *Pinzimonio misto • Una tartare di pesce e un carpaccio di pesce bianco, oppure 250 g di polpo lesso con sedano • 2 prugne*

SABATO

Colazione • *50 g di pane tostato con olio extravergine di oliva • Un kiwi • Un tè*
Pranzo • *150 alici fritte infarinate • Insalata mista condita con olio e limone • Una pesca bianca*
Cena • *2 cetrioli • 70 g di spaghetti cotti al dente e conditi con 300 g di vongole con guscio cotte in padella con olio, aglio, zenzero a fettine, prezzemolo, salvia e curcuma*

DOMENICA

Colazione • *50 g di pane tostato con olio extravergine di oliva • Un kiwi • Un tè*
Pranzo • *2 sogliole ai ferri condite con olio, limone e zenzero a fettine • 2 cespi di insalata belga condita*

con olio e limone • 150 g di fragole • Panna montata fresca senza zucchero
Cena • *70 g di fagioli lessi ripassati in padella con olio, zenzero e finocchio • Radicchio con 100 g di avocado*

E' VARIA *Roma.* Nuova tabella settimanale della "Dieta dell'estate" di "Dipiù", ispirata allo stile alimentare di Milly Carlucci e messa a punto dalla sua nutrizionista, la dottoressa Sara Farnetti. Va dal lunedì alla domenica e riporta quello che solitamente mangia la conduttrice, come le uova al tegamino del pranzo del lunedì, nella foto a sinistra, o la cotoletta di pollo fritta del pranzo del martedì, nella foto in alto al centro, o i peperoni cotti in padella del pranzo del venerdì, nella foto a destra. Nello scorso numero di "Dipiù" è uscita la prima tabella di questa dieta, ma chi vuole può cominciare la dieta questa settimana con la tabella qui sopra. «Questa dieta ci educa a mangiare nel modo giusto e ci aiuta a perdere i centimetri di troppo, specie sull'addome», dice Milly Carlucci. «Chi vuole, dopo avere iniziato la dieta, può scrivere al mio blog di internet "MillyCarlucci.net", mi aiuterà a rispondere la dottoressa Farnetti».