

maggio 2003

**DIETA**

-5 KG SUBITO  
CON LE  
BRUSCHETTE

PREVENZIONE  
SENO, OCCHI,  
CUORE: COSÌ  
NON TI AMMALI

ESTETICA  
NASO NUOVO  
IN 15 GIORNI

SESSO  
SCOPRI CHE  
COSA NON SAI

Salute  
Bellezza  
Fitness  
Alimentazione

SALUTE BELLEZZA FITNESS ALIMENTAZIONE

**viso & corpo**  
12 ricette di bellezza



Euro 0,60 - IN ABBINAMENTO  
CON IL SETTIMANALE ANNA N. 19

Euro 1,30



# dieta

# NEWS

## Cellulari contacalorie

Il cellulare? Ormai è uno strumento multifunzione che permette "anche" di telefonare. Nokia ha pensato persino ai potenziali utenti in sovrappeso. E infatti il suo ultimo sportivissimo modello 5100 incorpora un contacalorie (oltre a un sistema viva voce, radio stereo fm, cronometro, convertitore...). Il nuovo telefonino si trova in quattro colori, pesa circa un etto e costa 350 euro.

## Per me, un succo d'orzo

Arriva dal Giappone un nuovo integratore da bere che sfrutta le qualità antiossidanti delle più tenere foglie di orzo. Oltre a essere salutare, pare abbia anche proprietà cosmetiche (fa la pelle luminosa, unghie e capelli più belli). Green Mag-

ma si presenta come una polvere verde: se ne sciolgono 2 cucchiaini da tè in 200 ml d'acqua e si beve venti minuti prima dei pasti principali (nelle erboristerie, flaconi da 150 g a 41,80 euro o da 80 g a 22,00 euro, Green Foods).

## Ci aiuta il tè verde

Tanti sforzi per perdere qualche chilo, ma a un certo punto l'ago della bilancia non si sposta più. È il fenomeno, non raro, del blocco del calo di peso. Che succede? L'organismo temendo una "carestia", non cede le riserve di grasso. In questi casi potrebbe aiutare Ar-Vertè, un nuovo integratore a base di tè verde e vitamine (si trova nelle farmacie, 60 capsule a 14,50 euro, Named).

## Dolcificante in padella

Dolce Dieta è il nome dell'ultimo edulcorante che dolcifica il caffè e anche la torta. Cioè si può usare per cucinare: le alte temperature non lo deteriorano. A base di saccarina, fruttosio, mannitolo e sorbitolo, ha lo stesso potere dolcificante dello zucchero ma fornisce molto meno calorie. Un cucchiaino da 1 g vale solo 2,5 calorie contro le 3,9 dello zucchero (al super, confezione di due buste da 125 g l'una a 3,50 euro, Frau Alta Alimentazione).



## Sovrappeso "in fumo"

In Italia una persona su tre è in sovrappeso. Se poi fuma, vivrà meno. Uno studio dell'Università di Groninga rivela che l'aspettativa

di vita per le quarantenni fumatrici in sovrappeso si riduce di 3 anni. Secondo la stessa ricerca olandese, nelle fumatrici obese la riduzione sarebbe di 13,3 anni.