

GLAMOUR

n. 324 AGOSTO 2019

€ 3,00



moda
IN AUTUNNO
CI VESTIREMO COSÌ

quiz
FASHION&GOSSIP:
QUANTO NE SAI?

Calcutta
MI PRENDO
UNA VACANZA DA ME

food
TAVOLA D'AGOSTO:
I BUONI E I CATTIVI

Lily-Rose Depp
20 anni, figlia d'arte,
modella e attrice,
si sente ancora un po'
adolescente e chiede
di non essere presa
troppo sul serio.
FOTO PELLE LANNEFORS

la leggerezza

#IFEELGLAMOUR

CONDIVIDI L'EMOZIONE

UN PASTO AL SOLE

Quando fa caldo mangiar bene diventa essenziale. Ecco come gestire le “entrate”, senza perdere il piacere della tavola

di VALENTINA DOLCI

SÌ

Le vacanze vanno godute, ma con buonsenso. E buongusto! Mangiare bene e di meno, stare idratati e approfittare degli alimenti che per loro natura sono

già cocktail belli e pronti di acqua, sali minerali e antiossidanti. L'estate è poi anche il momento in cui fare il pieno di vitamina D, sia attraverso l'esposizione al sole sia con il grasso buono del pesce.

Anguria: dissetante, contiene poche calorie, antiossidanti come il licoprene e la vitamina C. Toglie quella voglia di dolce. Buonissima con la menta.

Cetrioli: drenanti. Se non piacciono provate il cocomero pugliese. Per chi va in vacanza nella bella Puglia, ottime le qualità locali Carosello e Barattiere.

Germogli: arricchiscono le insalate di enzimi e combattono i radicali liberi.

Insalata greca: meglio della caprese. Pomodori e cetrioli, qualche oliva che aggiunge gusto e grassi buoni, basilico profumato e feta, di gran lunga più digeribile della mozzarella.

Pesce azzurro: insieme al sole, rafforza le ossa. Contiene omega 3, essenziali per il nostro cervello, oltre a un'ottima dose di calcio e vitamina D.

Albicocche e carote: con il loro betacarotene mitigano i danni dell'esposizione solare favorendo un abbronzatura più colorata e uniforme.

Acqua di cocco: per ricostruire le scorte di minerali, bevuta nella sua forma naturale, è una meravigliosa risorsa di potassio, magnesio, sodio e calcio.

NO

Fa caldo, si fa più sport, l'appetito diminuisce e si dimagrisce. Un algoritmo che non sempre funziona. Specie in vacanza,

quando si cade facilmente in tentazione, perché almeno per pochi giorni all'anno non si ha voglia di restrizioni. Per evitare down psicofisici a settembre, conviene riservare alle “concessioni” la giusta proporzione. E darsi una regolata.

Fritto misto: meglio un'insalata di mare. I moluschi fanno molto bene, con i loro omega 3, iodio, calcio, fosforo e ferro. Ma sono cotti a temperatura troppo alta in un olio spesso non ben controllato.

Alcolici: disidratano e appesantiscono il fegato. A volte rinunciamo a mangiare pur di bere un bicchiere in più. A discapito dell'idratazione.

Gelati: occhio a quelli confezionati. Molto zuccheri e ingredienti sconosciuti (la lista spesso è illeggibile). Meglio artigianali o frutta di stagione.

Insalata di riso: prepariamola “alternativa” a base di riso Venere o rosso, verdure ed erbe miste fresche, olive, ceci oppure uovo sodo.

Bevande gasate: anche quelle “light” contengono troppo zucchero e quelle con aspartame (light) “raccontano” al cervello che sono dolci.

Pizza: spesso è indigesta perché lievitata troppo velocemente, condita con oli di bassa qualità.

Affettati: molto salati, contribuiscono alla disidratazione. E poi spesso sono pieni di additivi.

