

## DIVA DONNA FORMA

La conduttrice televisiva spiega alle lettrici i suoi segreti per una linea impeccabile: «Ogni giorno tanta frutta e verdura, acqua-gym per gambe scolpite». La dieta di Nicola Sorrentino per dimagrire in un weekend

di Paola Vacchini  
Foto Maurizio D'Avanzo

MILANO - agosto  
**C**on un mix di fitness in acqua e alimentazione mediterranea, Maria La Rosa, in arte Monsè, vanta un fisico strepitoso. L'opinionista, autrice del libro *Il Metodo Monsè* (Aliberti editore) in cui, dopo la nascita della figlia Perla, spiega alle future mamme come ci si mantiene in forma, non parla né di lezioni estenuanti a ritmo di personal trainer, né di diete rigorose. «L'errore in cui spesso si cade è quello di attaccare i chili di troppo solo qualche settimana prima di partire per le vacanze, con metodi aggressivi e che portano a risultati temporanei. Io, al contrario, mi prendo cura della linea tutto l'anno con piccole attenzioni quotidiane, senza rinunciare al ristorante o a un aperitivo e senza sottoporre il fisico a ore di attività fisica intensa», spiega Maria.

♥ Maria  
Monsè, con-  
duttrice e  
mamma del-  
la piccola  
Perla (2 anni  
il prossimo  
21 agosto)



Maria Monsè  
**Un'estate  
a tutta bellezza**





♥ La Mon-  
sè, a bordo  
piscina, esi-  
bisce una li-  
nea mozza-  
fiato. Merito  
di piccole,  
costanti  
attenzioni,  
nella dieta  
e nell'atti-  
vità fisica.

«Qualche esempio? Se sono seduta al ristorante, in attesa che mi portino il primo, mangio verdura cruda anziché pane. Evito di gonfiarmi con i carboidrati e mi sazio con cibi sani. Poi scelgo cibi cotti in modo sano e conditi a crudo. Per dosare meglio i condimenti, per esempio, ho trovato bottigliette di olio e aceto balsamico spray che si distribuiscono sul cibo senza esagerare con la quantità. La mia alimentazione si basa un po' sui principi della dieta Zona: ogni pasto deve contenere grassi, carboidrati e proteine. Anche qui il segreto è nella quantità; siccome poi non amo molto la pasta, preparo del riso in bianco e lo utilizzo per accompagnare carne, pesce, verdure. Così faccio a meno

del pane». Il fitness all'aria aperta, infine, dà risultati di lunga durata senza grandi sforzi. «Se si fa sport in acqua si sente meno la fatica fisica. Io mi sono munita di una banda elastica che utilizzo in piscina per tonificare e scolpire le gambe. Come? Basta indossarla all'altezza dei polpacci e poi delle cosce e, in piedi nell'acqua, con le braccia appoggiate al bordo, sollevo ripetutamente una gamba e poi l'altra. Per la pancia piatta, invece, faccio qualche esercizio per gli addominali, evitando le ore calde».

(continua a pag. 114)

**NELLA  
PAGINA  
SEGUENTE  
LA DIETA  
LAMPO**

## La dieta che modella in tre giorni

**C**adere in qualche peccato di gola, in vacanza, è facile, ma non per questo si deve abbandonare l'idea di essere in forma. Tre giorni sembrano pochi, ma in realtà sono sufficienti per perdere fino a un paio di chili. «Il segreto è una dieta lampo piuttosto severa, dove i grassi sono quasi assenti e le proteine animali ridotte al minimo», spiega Nicola Sorrentino, dietologo dei vip. «Una dieta con un'ottima funzione disintossicante, che serve ad attaccare rapidamente due o tre chili di troppo, sgonfiando e preparando l'organismo a bruciare i depositi di grasso». Prima di iniziare la dieta sentite il parere del medico.

### DA SAPERE

**L**a dieta lampo funziona se si rispettano le indicazioni senza nessuna aggiunta né variazione di menu. Nella pagina successiva troverete due pietanze per il

pranzo e due per la cena, proprio per avere la scelta e soddisfare tutti i gusti. Questo regime alimentare esclude le proteine animali e quindi non deve essere seguito per oltre tre giorni: alla sua conclusione va reintegrato con uova, carne, pesce ecc. Si può comunque ripetere, sempre e solo per tre giorni, la settimana successiva. Controllando l'introduzione di dolci e grassi, infine, si può perdere ancora peso nei quattro giorni seguenti la dieta.



Nicola Sorrentino





## 1° GIORNO

### Colazione

● Tè o caffè con dolcificante ● 1 frutto ● 1 yogurt magro

### Pranzo

● 1 coppa di macedonia di frutta senza zucchero, oppure ● 1 patata lessa, o **Casseruola di verdure**

### Merenda

● 1 fetta d'ananas, o ● 1 yogurt magro

### Cena

#### Riso con trevisana

**Ingredienti per 2 persone:** 100 gr di riso ● 1 cespo di trevisana ● 1 yogurt magro ● capperi ● 1 spicchio di aglio, prezzemolo, erba cipollina ● 4 olive verdi ● basilico ● senape ● sale e peperoncino.  
**Esecuzione:** lavate e tagliate a strisce la trevisana, scottatela in acqua bollente, salata. Stemperate lo yogurt con la senape, i capperi, l'aglio, le olive, il peperoncino e le erbe aromatiche. Aggiungete la verdura e lasciate riposare il composto per dargli il tempo d'insaporire. Intanto lessate il riso al dente in abbondante acqua salata, mescolatelo bene con la salsa e servite.

#### Oppure: Ratatua di verdure

**Ingredienti per 2 persone:** 1 melanzana ● 4 zucchine ● 3 carciofi ● 2 peperoni ● 1 cipolla piccola ● 4 patate ● 2 pomodori ramati ● 2 carote ● prezzemolo ● basilico ● 1/2 spicchio d'aglio ● 1/2 dado ● 2 cucchiai d'olio extra vergine d'oliva.

**Esecuzione:** pulite tutte le verdure, tagliate le patate, le zucchine, le carote, la

melanzana, i pomodori a tocchetti, peperoni, carciofi e cipolla a striscioline. Mettete tutte le verdure in una teglia antiaderente con il

1/2 dado, lo spicchio d'aglio e due dita d'acqua. Cuocete a fuoco lento per 30/40 minuti, mescolando ogni tanto. A fine cottura salate e aggiungete l'olio.

## 2° GIORNO

### COLAZIONE

● Tè o caffè con dolcificante ● 1 frutto o ● 1 yogurt magro

### PRANZO

● Insalata di finocchi e spinaci crudi ● 1 cucchiaio d'aceto balsamico ● 1 patata lessa, oppure ● 1 patata lessa e **Finocchi e arance in insalata**

### MERENDA

1 fetta di ananas fresco o ● 1 yogurt magro

### CENA

#### Tortiglioni al ragù vegetale

**Ingredienti per 2 persone:** 100 gr di tortiglioni ● 100 gr di funghi ● 2 zucchine ● 2 peperoni ● 200 gr di pomodori ramati ● 1

♥ Maria Mon-  
sè, dal primo  
ottobre, su  
Canale Ita-  
lia, condur-  
rà "Il Salot-  
to Monsè".

melanzana ● 1 carota ● 1 spicchio d'aglio ● salvia ● basilico ● porro ● 2 cucchiai di vino bianco ● qualche goccia di tabasco ● sale e peperoncino.

**Esecuzione:** pulite e tritate i funghi. Lavate le verdure e tagliatele grossolanamente, spellate i pomodori e riduceteli a dadini. Mettete il tutto in una pentola antiaderente con le erbe aromatiche, l'aglio e il porro affettato sottile. Sfumate col vino, aggiungete il tabasco, un pizzico di sale, il peperoncino e lasciate cuocere a fiamma bassa per una decina di minuti. Lessate i tortiglioni al dente e conditeli con il ragù di verdura.

#### Oppure: Pasta con le melanzane

**Ingredienti per 2 persone:** gr 160 pasta ● 2 melanzane ● 15 pomodorini da sugo ● 10 olive nere ● basilico ● 1 spicchio d'aglio ● 2 cucchiai d'olio extra vergine d'oliva ● sale e peperoncino.

**Esecuzione:** lavate e tagliate a metà i pomodori, riducete in tocchetti le melanzane, mettete tutto in una padella antiaderente e fate cuocere per circa 15 minuti.

Aggiungete le olive snocciolate, il basilico, lo spicchio d'aglio e finite la cottura. Scolate la pasta al dente, conditela con il sugo di melanzane, l'olio, del peperoncino a piacere, mescolate e servite.

## 3° GIORNO

### COLAZIONE

● Tè o caffè con dolcificante ● 1 frutto ● 1 yogurt

### PRANZO

● Insalata di patate e fagiolini ● 1 cucchiaio d'olio extra vergine d'oliva, oppure **Zuppa di verdura**



Riso con trevisana

### MERENDA

● 1 fetta d'ananas o 1 yogurt magro

### CENA

#### Pasta alla poverella

**Ingredienti per 2 persone:**

gr 140 maltagliati, gr 400 pomodori pelati, 1 filetto di acciuga, origano, 1 spicchio d'aglio, 2 cucchiai di pane grattato, 2 cucchiai di vino bianco, 2 cucchiai di ricotta salata grattugiata, sale e pepe.

**Esecuzione:** in una padella antiaderente mettete il vino bianco con l'acciuga, lo spicchio d'aglio, l'origano, il pane grattato e fate rosolare. Aggiungete i pomodori pelati, un pizzico di sale e cuocete per 10/15 minuti a recipiente scoperto. Scolate la pasta al dente, ponetela in una ciotola, aggiungetevi la salsa di pomodoro, la ricotta grattugiata, il peperoncino, mescolate bene e servite.

#### Oppure: Farfalle con piselli e curry

**Ingredienti per 2 persone:** gr 140 farfalle, gr 300 piselli surgelati, 1 scalogno, 1/2 dado, prezzemolo, 1 cucchiaio raso di curry, 1 vasetto di yogurt magro, sale e peperoncino q.b.

**Esecuzione:** lavate il prezzemolo e tritatelo sottile con lo scalogno. Mettete il trito in una padella antiaderente con 1/2 bicchiere d'acqua, sciogliete il dado e lasciate appassire a fiamma bassa. Aggiungetevi i piselli e portate a cottura. Scolate la pasta al dente e versatela in una terrina dove avrete amalgamato lo yogurt con il cucchiaio di curry. Aggiungete i piselli ed il prezzemolo tritato, date un'altra mescolata e servite.



Finocchi e arance in insalata



Ananas