

# IN FORMA con JILL COOPER

## COME SOPRAVVIVERE LA STAGIONE NATALIZIA SENZA INGRASSARE

La fine di questo mese non corona solo la fine di un decennio, ma spesso anche la fine della tua forma fisica massimale. Troppe cene ipercaloriche troppo spesso sotto la stagione natalizia potrebbero farti entrare nel nuovo anno con qualche chilo di troppo. Allora combatti con qualche piano di attacco e un buon programma di allenamento e vedrai che potrai avere il massimo dalle tue vacanze senza prendere troppo peso.

Prima, dopo o durante potresti provare la mia dieta disintossicante per un periodo di 3 giorni, per dare una sferzata alla tua sistema.

### PRODOTTI:

**Olio:** extra vergine di oliva, olio di semi di lino, olio di sesamo.

**Proteine:** tagli magri di carne, pollame o pesce. Tonno e salmone in acqua. Proteine in polvere di scambio ionico. Uova (solo se non risulti intollerante), tofu.

**Verdure di Stagione:** con l'autunno le raccolte cambiano e i cibi ti preparano per un periodo di chiusura e preparazione per l'inverno. Cavolfiore, broccolo, cime di rape, peperoni, zucchine, misticanza, crescione, radicchio, finocchio, zucca, bieta, verdure a foglie verde, ravanelli, ravanello daikon, funghi, rape, okra, fagioloni corallo.

**Frutta di Stagione:** mele, pere, clementine.

**Acqua:** almeno 8 bicchieri al giorno o 2 litri. Tra acqua e tisane.

**Tisana di stagione** da prendere almeno 1 volta al giorno: tisana di ortica.

**Integratore Disintossicante:** da prendere 2 volte al giorno un integratore per il sistema renale che contiene uno o più di questi ingredienti: bacche di ginepro, radice di zenzero, equiseto e Marshmallow *Althaea officinalis*.

**Fibre:** fiocchi di avena, farina di semi di lino e psillio

**Semi:** semi di girasole, semi di zucca, semi di lino, noci, pistacchi, o nocciolini americani.

**Succo di Mirtillo Rosso:** 2 volte al giorno.

### 3 GIORNI DI DISINTOSSICAZIONE

#### GIORNO 1:

##### Prima colazione:

1 bicchiere di succo di mirtillo rosso o nero  
1 cucchiaino da tavola di farina di semi di lino e psillio macinato  
2 uova a tegamino  
15 gr. di fiocchi di avena ripresi nell'acqua con miele e cannella  
1 tisana ayurvedica  
Integratore Disintossicante - prendi 1 dose

##### Spuntino:

2 bicchieri di acqua nell'arco di tempo tra prima colazione e pranzo

##### Pranzo:

100 gr. di straccetti di pollo con rughetta e limone condita con un filo di olio di semi di lino  
insalata di cavolo con carote cipolle - 1 mela

**Mezzo pomeriggio:** un infuso di ortica  
una manciata di semi di zucca senza sale

2 bicchiere di acqua nell'arco di tempo tra pranzo e cena

**Cena:** 100 gr. di agnello grigliato  
broccolo al vapore e ripassato con aglio, olio di semi di lino e peperoncino  
insalata mista con semi di girasole e germogli, condito con aceto di mele e olio di oliva

##### Prima di andare al letto

1 bicchiere di succo di mirtillo rosso  
1 cucchiaino da tavola di farina di semi di lino e psillio  
Integratore Disintossicante - prendi 1 dose

#### GIORNO 2

##### Prima colazione:

1 bicchiere di succo di mirtillo rosso  
1 cucchiaino da tavola di farina di semi di lino e psillio macinato  
frullato con 1 cucchiaino di proteine, un mela, e spremuta di mandarino  
1 tisana ayurvedica  
Integratore Disintossicante - prendi 1 dose

##### Spuntino:

tisana di ortica  
2 bicchieri di acqua nell'arco di tempo tra prima colazione e pranzo

##### Pranzo:

100 gr. di pesce fresco e leggero tipo (tonno, merluzzo, nasello) cotto al forno-  
verdure di stagione al vapore e condito con limone - 1 puree di mele  
**Mezzo pomeriggio:** un infuso di ortica - 2 clementine

2 bicchieri di acqua nell'arco di tempo tra pranzo e cena

##### Cena:

passata di verdure con cavolfiore, cavolo e broccoli, carote zucchine e cipolle  
(insaporito con un pizzico di cannella, curry) e peperoncino  
100 gr. di pollo grigliato  
Insalata mista al crudo di daikon, carote, finocchio, e cipolle condita con aceto di mele e limone  
puree di mele calde con cannella

##### Prima di andare al letto

1 bicchiere di succo di mirtillo rosso  
1 cucchiaino da tavola di farina di semi di lino e psillio  
Integratore Disintossicante - prendi 1 dose



### GIORNO 3

#### Prima colazione:

- 1 bicchiere di succo di mirtillo rosso (mirtillo nero se non puoi trovare quello rosso)
- 1 cucchiaino da tavola di farina di semi di lino e psillio macinato
- 15 gr di fiocchi di avena riprese con acqua, miele e cannella
- 1 uovo sodo o al tegamino
- 1 tisana ayurvedica
- Integratore Disintossicante - prendi 1 dose

#### Spuntino:

- tisana di ortica
- 2 bicchieri di acqua nell'arco di tempo tra prima colazione e pranzo

#### Pranzo:

- insalata mista di germogli e fughii
- 100 gr. Pesce al forno
- 1 manciata di semi di zucca senza sale

#### Mezzo pomeriggio:

- un infuso di Ortica
- una mela

*2 bicchieri di acqua nell'arco di tempo tra pranzo e cena*

#### Cena:

- 100 gr. di spigola al forno con 1 cucchiaino di olio di sesamo e ¼ cucchiaino da tè di zenzero grattugiato
- melanzane grigliate con salsa di pomodoro saporito con origano
- 1 mela cotta al forno

#### Prima di andare al letto

- 1 bicchiere di succo di mirtillo rosso
- 1 cucchiaino da tavola di farina di semi di lino e psillio
- Integratore Disintossicante - prendi 1 dose

Il secondo consiglio dopo il periodo di disintossicazione è di pianificare i tuoi pasti di "sgarro" prima di trovarti a tavola. Se riesci a mangiare correttamente 5 giorni alla settimana, puoi tranquillamente permetterti un pasto libero durante il 6° giorno e il 7° giorno sarai totalmente libero di mangiare quello che vuoi. Decidi quale cena, partita di carte o pranzone sarà il tuo giorno, o pasto libero e mangi di conseguenza gli altri giorni della settimana. Così psicologicamente sarà più facile mantenerti in linea. L'ultimo consiglio è fare sport! Correre, pedalare, vai in palestra, fai corpo libero a casa tua! Non importa quello che fai, quello che conta è che continui a bruciare calorie durante le feste per garantire una forma fisica perfetta per il cenone di Capodanno e magari per le piste di sci! Buon Natale a Tutti



# LA ROSA BIANCA

boutique de mariage



## IL MATRIMONIO, COME TU LO SOGNI.

via Adda 103 - Roma  
info: 347-197 11 26  
[www.rosa-bianca.it](http://www.rosa-bianca.it)