

**DIETA**  
REGALI DELL'ULTIMO MINUTO

di **Caterina Caristo**

# LE NOVITÀ SALVALINEA SOTTO L'ALBERO

## 1 La bilancia pignola

► **Cos'è** Una bilancia superprecisa, a cui non sfugge nulla del vostro corpo (Corman, BF 500, 165 euro).

► **Come funziona** Oltre al peso, l'apparecchio misura la percentuale della massa grassa, quella della massa muscolare e persino i livelli dell'adipe che circonda gli organi interni. Non bastasse, è in grado di riferire se occorre dimagrire (calcola l'indice di massa corporea) e il fabbisogno calorico a riposo.

► **Cosa dice l'esperto** «Di certo è uno strumento che permette di prendersi cura di sé giorno dopo giorno. L'importante è non diventarne dipendenti e utilizzarlo con serenità» dice Fiorella Cocco, nutrizionista.



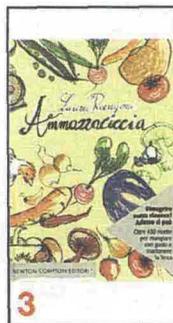
► **Cosa dice l'esperto** «Seguendo le mie ricette in due anni ho perso e mai più recuperato ben 26 chili. E ho sempre mangiato in maniera gustosa» rivela Laura Rangoni, autrice del libro.

## 2 Il dolce senza glutine

► **Cos'è** Il panettone di Topolino per i più piccoli, da 250 g (Novaterra, Mickey panettone, 8 euro).

► **Come funziona** Il dolce non contiene glutine, ma è arricchito con tante gocce di cioccolato.

► **Cosa dice l'esperto** «Anche i bimbi intolleranti al glutine avranno il loro dessert di Natale» dice la dietista Chiara Trombetti. «E i genitori potranno fare loro compagnia, visto che questi prodotti sono buoni come quelli tradizionali».



## 4 Il buono relax

► **Cos'è** Due cofanetti che contengono un buono prepagato per un soggiorno gustoso sulle tracce della cucina italiana oppure per un percorso enogastronomico (Smartbox, rispettivamente 179 euro e 29,90 euro).

► **Come funziona** Ciascuna scatola racchiude una guida per scegliere la vacanza o il percorso da fare e il relativo "assegno", valido per due persone. Una pausa relax originale, da regalare a chi per tutto l'anno ha fatto i conti con le calorie.

► **Cosa dice l'esperto** «Giusto premiare lo sforzo e la fatica di chi ha seguito una dieta» dice Francesca Baggio, psicologa esperta in disturbi dell'alimentazione. «Ancora meglio, poi, se la gratificazione è di qualità, come in questo caso, piuttosto che di quantità» conclude.



## 3 Il libro antirotolini

► **Cos'è** Un ricettario facile e rapido, per imparare a mantenere la linea e la salute senza sacrifici (*Ammazzaciccìa* di Laura Rangoni, Newton Compton editori, 9,90 euro).

► **Come funziona** Il volume, diviso in sezioni (dai piatti unici ai primi, fino ai dolci), offre oltre 450 ricette e insegna a prendere coscienza delle calorie dei cibi (le trovate sempre riportate accanto a ogni ingrediente).

indirizzi a pag. 95



## 5 Il parmigiano con le renne

► **Cos'è** Una confezione natalizia di Parmigiano Reggiano Dop (Medeghini, 14 euro al chilo).

► **Come funziona** Basta aprire la magica scatola blu per sentire subito la fragranza del formaggio più amato e inconfondibile. Poi lo si mette dappertutto.

► **Cosa dice l'esperto** «È vero, è perfetto per insaporire qualsiasi piatto, dagli antipasti ai secondi» conferma la nutrizionista Fiorella Cocco. «Perché ne basta poco. Cinque grammi di scaglie grattugiate sono un bel mucchietto e forniscono solamente 25 calorie».