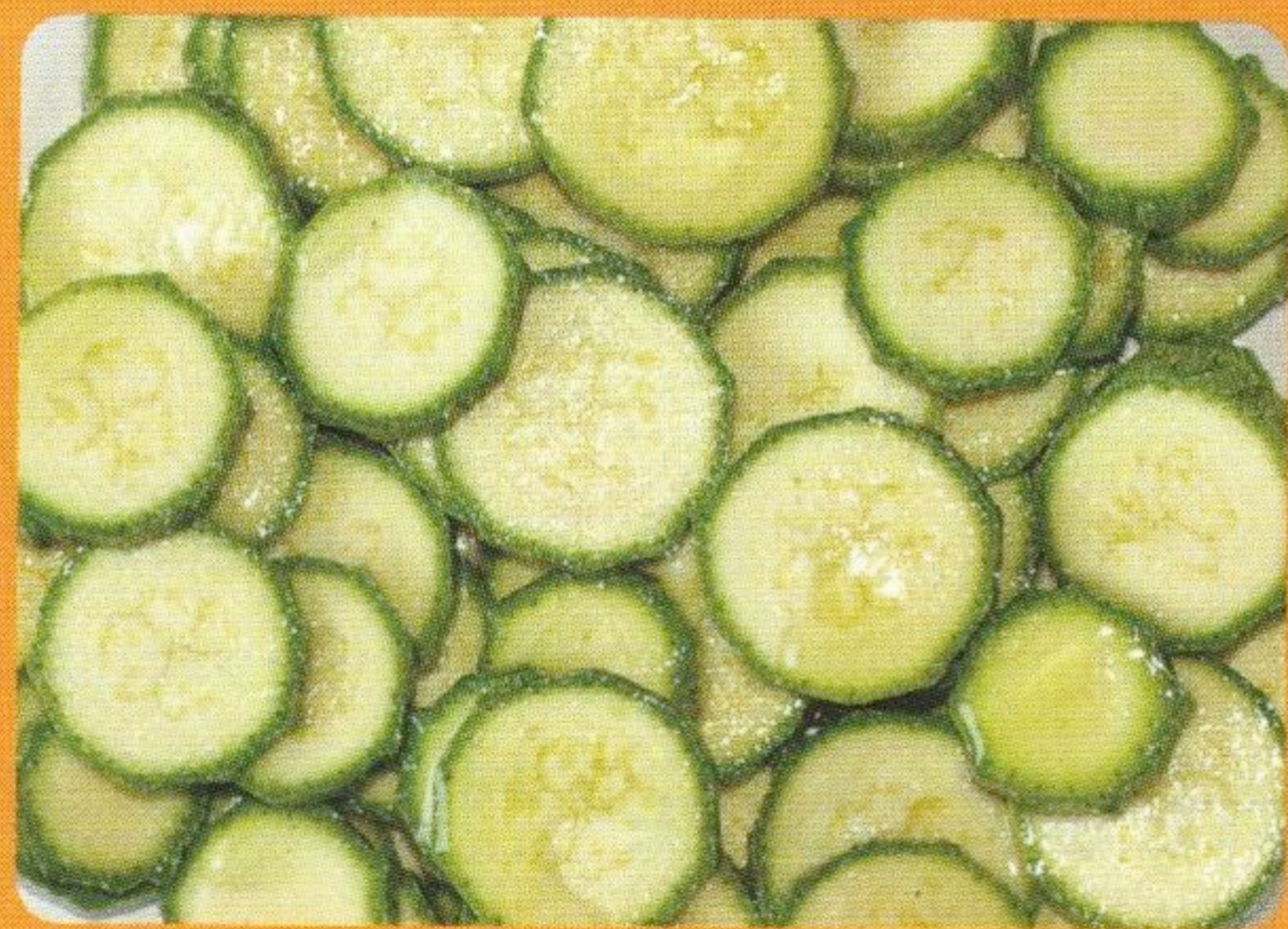


Ma chi l'ha detto che i carboidrati fanno male?

I cereali possono essere i tuoi alleati anti adipe

**CON LE FIBRE DELLA
VERDURA RITROVARE
LA LINEA È PIÙ FACILE**



■ **Zucchine:** forniscono poche calorie (contengono oltre il 90% di acqua), sono altamente digeribili e forniscono potassio, vitamina E, C e acido folico; hanno un'azione lassativa, disintossicante e antinfiammatoria grazie al loro contenuto di fibre solubili.

■ **Carote:** sono fonti di fibre, betacarotene antiossidante e fitoestrogeni che favoriscono la riduzione del grasso, soprattutto nella donna.

■ **Broccoli:** contengono vitamina C e A, potassio, magnesio, ferro e fosforo. È presente anche sulforano, una sostanza antiossidante che facilita l'eliminazione dei grassi in eccesso.

Basta sapere quali scegliere e quando mangiarli

■ Pane, pasta e dolci, se prodotti con farine bianche e soprattutto se mangiati nel pasto serale possono aumentare l'adipe e, in particolare, quello addominale. Occorre però dire che **cereali e derivati integrali, mangiati con moderazione e preferibilmente a pranzo, ancor meglio se accompagnati da un alimento proteico, sono tra i migliori alleati per rimodellare la pancia ed eliminare i chili superflui.** Tra tutti i cereali, spiccano per le loro proprietà anti adipe l'orzo e il kamut, mentre il riso è l'alleato principale contro i gonfiori intestinali.

ORZO E KAMUT PER UNA PANCIA PIATTA

In chicchi, ma anche sotto forma di pasta o pane, questi due cereali contribuiscono alla riduzione del grasso addominale, purché mangiati con moderazione e scegliendoli integrali.

