

L'OFFICIEL

BRASIL

www.lofficielbrasil.com.br

MODA E CARROS

*A união entre
duas paixões
contemporâneas*

CORPO

*Estilistas adotam
a silhueta slim*

tt
Duetto

ANO 1
Nº 7
R\$ 12,50

FETICHE

O preto e o couro retornam ao guarda-roupa feminino



A DIETA DA MODA

Em seu novo livro, Nicholas Perricone coloca a dieta de pernas para o ar e mostra que se manter magro sem passar fome ou comprometer a saúde e a beleza já é um sonho possível. > POR DEISE GARCIA

Deixar de lado delícias com calorias nas alturas – como chocolate e pães em geral – ainda é regra básica no quesito dieta de emagrecimento. Mas passar dias com refeições capazes de deixar até passarinho com fome ou ainda submeter-se à ditadura da alface é coisa do passado. Não é preciso abrir mão daquela maçã na bolsa – aliás, muito bem-vinda na dieta Perricone –, mas nem pense em fazer dela tudo o que será ingerido ao longo do dia. A regra número 1 do pesquisador é “coma para emagrecer e manter a silhueta sempre magra”. Parece contraditório? Segundo ele, não. Organismo que recebe pouco alimento trabalha menos e, para nosso horror, estoca energia

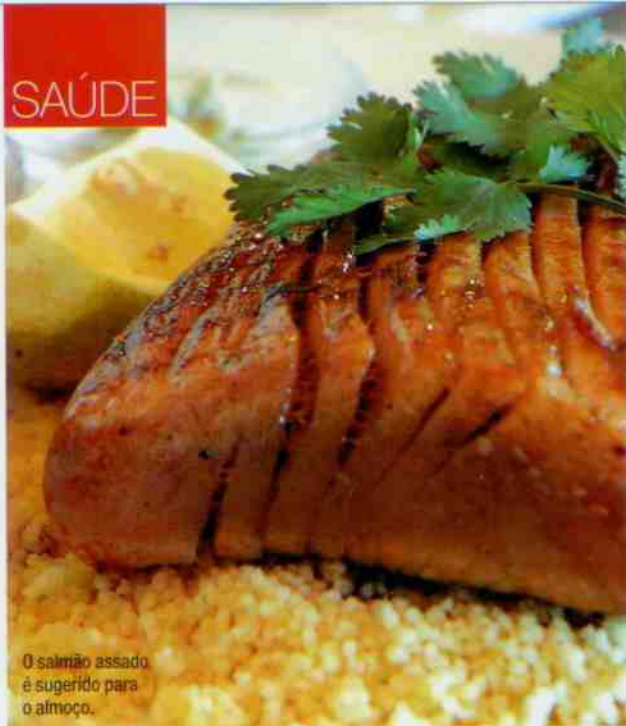
(sim, chérie, g-o-r-d-u-r-a). Por isso, no seu plano de 14 dias para emagrecimento, ele prega 3 refeições grandes + 2 lanches todo santo dia. Mas não é só.

Se comer quantidades consideráveis já é bom, fica melhor ainda quando se vê a lista de opções do que pode – e deve – ser consumido. O rol dos “eleitos” não surgiu por acaso. O médico, após anos de pesquisa, constatou que certos alimentos têm ação inflamatória no organismo, desregulando seu funcionamento, comprometendo órgãos, acumulando gordura e favorecendo o envelhecimento. Por isso, seus estudos foram focados naqueles alimentos que combateriam essa inflamação. Exemplos clássicos de suas descobertas

são os peixes ricos em ômega-3, as frutas e as sementes, que atuam tanto contra o envelhecimento da pele como na perda de peso. Outra vantagem da dieta é conseguir manter e ainda aumentar a massa magra, eliminando apenas a gordura corporal.







O salmão assado é sugerido para o almoço.

Foto: Pexels.com

O PLANO DE 14 DIAS

O programa completo inclui mais que apenas alterações na dieta. Perricone sugere a adoção de um estilo de vida antiinflamatório. E isso inclui, principalmente, praticar exercícios físicos. “Está provado que reduzem o estresse e melhoram o estado de ânimo, além de ajudar a queimar gorduras e produzir músculos”, explica o médico. Alongamento, atividades aeróbicas e musculação estão liberados. “Adultos de 18 anos ou mais precisam de 30 minutos de atividade física, cinco ou mais vezes por semana, para ser saudáveis”, avisa. O segundo ponto fundamental na dieta Perricone é a ingestão de suplementos alimentares. Segundo ele, há doze tipos que facilitam a perda de peso e mantêm a massa muscular – importante para a queima de calorias. São nutrientes com propriedades antiinflamatória e antioxidante, além de algumas outras:

- **Óleo de peixe ômega 3:** melhora o ânimo e acelera a perda de gordura corporal.
- **Ácido alfa-lipóico:** melhora a capacidade do organismo de metabolizar alimentos em energia.
- **Astaxantina:** tipo de pigmento (como o caroteno) proveniente de algas com alto poder antioxidante.
- **Carnitina:** mantém o metabolismo ativo.
- **Acetil-L-carnitina:** previne o envelhecimento neurológico.
- **Ácido linoléico conjugado:** contribui para a redução de gordura corporal abdominal.
- **Coenzima Q10:** protege órgãos vitais do organismo, como cérebro, coração e rins, e evita perda de energia das células.
- **Cromo:** reduz os níveis de açúcar na corrente sanguínea e pode aumentar o nível do bom colesterol.
- **Ácido gama-linoléico:** contribui para reduzir a pressão arterial e o colesterol total.
- **Glutamina:** melhora a digestão e reduz a compulsão por carboidratos de elevado índice glicêmico.
- **Maitake:** derivado de um cogumelo, contribui para melhorar o sistema circulatório.
- **Dimetilaminoetanol (DMAE):** melhora o tônus muscular da pele.

AMIGOS DA BELEZA E DA SAÚDE

No livro, Perricone faz uma lista dos grupos de alimentos top 10 da dieta. Veja alguns exemplos:

1. **Peixes ricos de águas geladas:** salmão selvagem, sardinha, anchova, atum.
2. **Frutas:** maçã, pêra, frutas vermelhas, pêssego, ameixa, romã.
3. **Gorduras das frutas:** abacate, açaí, coco.
4. **Temperos:** canela, cúrcuma, cravo, louro, noz-moscada.
5. **Pimentas:** pimenta de chili, pimenta caiena, pimenta vermelha.
6. **Sementes e frutas oleaginosas:** sementes de gergelim, linhaça, girassol ou abóbora, amêndoas, nozes, avelãs.
7. **Feijões e lentilhas:** carioca, roxinho e preto, lentilha, grão-de-bico.
8. **Laticínios probióticos:** iogurte e kefir com baixo teor de gordura.
9. **Grãos integrais:** trigo sarraceno, aveia, cevada.
10. **Verduras:** espinafre, couve, broto de brócolis, ervas culinárias aromáticas (salsa, hortelã, alecrim, tomilho, manjericao, orégano).



INIMIGOS ÍNTIMOS

Assim como existe uma lista dos queridinhos, o especialista fez uma relação do que deixar longe do prato. Conheça alguns alimentos-vilões:

- Açúcar
- Amido de milho
- Arroz
- Batata
- Biscoitos em geral
- Bolos
- Fast food
- Frituras
- Massas
- Pizza
- Salsicha
- Sorvete
- Tortas

