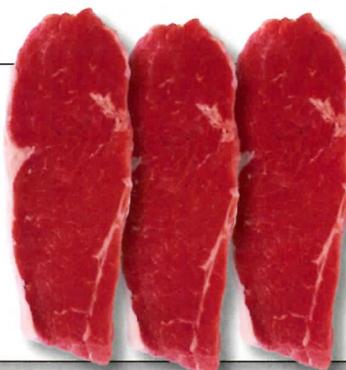




IL CONTACALORIE
Mortadella (120 g)
320
calorie



**3 BISTECHE
AI FERRI**

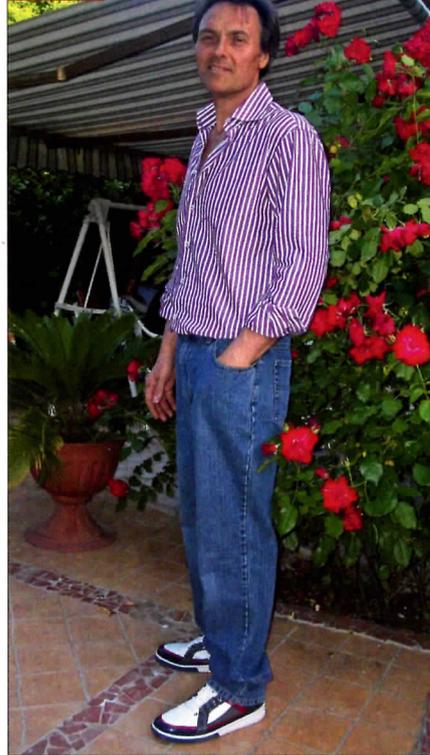
(da 100 g).
La fesa di manzo
cotta alla griglia
apporta 103
calorie l'etto.



PRIMA



DOPO



OGGI MI ALZO DA TAVOLA SAZIO, SENZA LA TENTAZIONE DI MANGIARE ALTRO, E MI SENTO BENISSIMO

IL BIBITONE TE LO BEVI TU!

A tavola, niente diete "miracolose" ma solo porzioni misurate al grammo

Nome: **Mario Capantini**

Età: **42 anni**

Città: **Roma**

Occupazione: **libero professionista**

Altezza: **186 cm**

Peso pre-dieta: **109 kg**

Peso attuale: **80 kg**

Peso perso: **29 kg in 5 mesi**



COME ERO

Buona forchetta Il mio giro vita ha sempre risentito dell'effetto yo yo, eppure non mi sono mai messo a dieta. Forse perché da bambino ero secco allampanato come mi ricorda mio padre, ancora dubitando che la mamma non mi desse abbastanza cibo. Comunque, il mio tallone d'Achille è sempre stata la pancia.

Bis di tutto Ho cominciato a metter su chili durante l'adolescenza. Mangiavo di tutto, in quantità, cedendo anche ai bis. Solo l'attività fisica mi ha salvato dall'obesità: ginnastica, calcio tra amici e qualche corsa. Eppure l'ago della bilancia puntava un po' troppo verso destra. In casa, mi dicevano che avevo le ossa grandi. Così mi gustavo pane, pasta, pizza, patate, carne, affettati e gelati senza pensarci due volte.

Inversione di rotta Ho deciso di dimagrire un giorno, per caso, quando un'intolleranza a un farmaco mi ha obbligato a seguire una cura a base di cortisone. Avevo gli esami sballati. L'idea di avere il Parafilu al posto del sangue mi ha molto preoccupato. Tempo cinque minuti e avevo già prenotato la visita con Osvaldo Sponzilli, medico omeopatico.

COME SONO

Disintossicare Dovevo disintossicare il fegato, che gridava vendetta. Pesavo 109 kg. Portavo la 56 di pantaloni. Ora ho lasciato per strada 30 kg e indosso la 50. Il bello è che mi alzo da tavola sazio, senza aver voglia di cedere a qualche tentazione. Ho abolito dolci, latticini, pane, alcolici, lieviti e carne rossa ma mi sento bene, "gajardo e tosto".

Bilancia Nessuna dieta al minestrone o alle banane né bibitoni. Solo tanta frutta e verdura prima dei pasti, centrifugati di carote o mele, pesce a volontà, pasta (o riso) a pranzo e proteine la sera: tutto pesato al grammo! Risultato? Dopo sette giorni ero calato 2-3 kg, che ho continuato a perdere ogni settimana.

Tonicità Per chiudere il cerchio mi manca l'esercizio fisico, ma con mia moglie abbiamo deciso di muoverci: una camminata di mezz'ora, un giro in bici e qualche peso in casa. Intanto continuo a seguire la dieta di mantenimento cedendo il fine settimana alla pizza, con tanto di bicchiere di vino e dolcetto.

GULP! ▶▶1780

L'ANNO in cui il tedesco Johann Friedrich Guts Muths cominciò a insegnare l'antica ginnastica greco-romana adattandola alla vita contemporanea e inventando tra l'altro l'asse di equilibrio, le parallele e la sbarra.

SEI DIMAGRITO ANCHE TU?
Invia le tue foto del "prima" e del "dopo" con il tuo numero di telefono a:
FOR MEN
RUBRICA PERDI PESO
Corso Magenta 55 20123 Milano
(le foto non saranno restituite)