

Questo colore, simbolicamente, rappresenta l'energia, la voglia di mordere la vita, il possesso e la fiducia in se stessi. A livello alimentare questo colore è dato da molecole importanti per la salute quali: polifenoli, carotenoidi, antocianine e il licopene che donano il bel colore rosso acceso a pomodori, ciliegie, fragole, mele rosse, peperoni, peperoncino, lamponi, arancia rossa.

Sapori decisi e soprattutto forti e piccanti sono indispensabili per soddisfare il palato dei “rossi dentro”. La dieta dedicata a chi e' “rosso” e' una dieta ricca di molecole amiche del cuore e sistema circolatorio ricca di cibi come pomodoro, peperone ricchi e peperoncino. I primi due ortaggi sono ricchi di licopene che licopene, un carotenoide attivo contro le malattie cardiovascolari, mentre il peperoncino contiene capsaicina una molecola che possiede numerose proprietà benefiche sull'apparato cardiovascolare. In particolare, da studi recenti, si è potuto osservare come i capsacinoidi riducono i livelli di colesterolo totale nel sangue – soprattutto il colesterolo LDL, o “cattivo” – e la dimensione dei depositi nei vasi sanguigni. Essendo un vasodilatatore tale sostanza è efficace nel ridurre il restringimento delle arterie, che è un noto fattore di rischio per attacchi cardiaci o ictus. Oltre al peperoncino anche lo zenzero esercita l'attività benefica sui vasi sanguigni che circondano i muscoli permettendo a questi ultimi di rilassarsi e favorire la circolazione sanguigna.

I risultati: la dieta oltre ad essere amica del cuore e del sistema circolatorio, punta ad una fino a netta riduzione dell'adipe addominale; sensazione di vitalità e digestione efficiente. Senso di sazietà duraturo e grande soddisfazione nel gustare cibi ad hoc oltre ad ottenere come risultato finale la perdita di anche 3 chili in meno in 7 giorni.

Il cibo complementare: e' di colore verde tenue, esattamente il complementare del rosso. Stiamo parlando di prodotti vegetali che oltre ad essere sazianti ed a soddisfare il desiderio di masticare aiutano la flora intestinale, aiutano con la masticazione a calmare l'ansia ed evitano sgarri alla dieta dovuti allo stress.

Il programma: 3 pasti e 3 spuntini per soddisfare la voglia di sgranocchiare; 3 cucchiaini di olio extra vergine di oliva per condire o cucinare; niente sale aggiunto (che favorisce una condizione di ipertensione già' potenzialmente tipica di chi ha le caratteristiche caratteriali dei rossi). Acqua (naturale), ma anche the (meglio se verde) e tisane non zuccherate sono previste in quantità libera ai pasti ma anche fuori dai pasti.

GIORNO 1

Colazione: uova sode; una mela verde; the verde con dolcificante

Spuntino: pinzimonio di verdure crude a sazietà'

Pranzo: pollo al forno; pomodori in insalata; 1 panino integrale

Merenda: uno yogurt magro con frutta secca (2 noci o 3 nocciole o 4 mandorle).

Cena: trancio di tonno alla piastra; lattuga in insalata; 1 pacchetto di grissini integrali con spinaci al vapore.

GIORNO 2

Colazione: 1 fetta di pane al farro con prosciutto cotto e fettine di pomodoro fresco; the verde con dolcificante

Spuntino: pinzimonio di verdure crude a sazietà'

Pranzo: trancio di spada alla griglia con peperoncino; carote julienne; e pomodoro 1 panino integrale

Merenda: una mela verde al naturale

Cena: Petto di pollo; finocchi e pomodoro in insalata

GIORNO 3

Colazione: 3 fette biscottate; 2 cucchiaini di marmellata (gusto a piacere); 2 prugne; the verde con dolcificante

Spuntino: un pacchetto di grissini

Pranzo: 70g. di bresaola con scaglette di grana e rucola; insalata cicoria; 1 panino integrale

Merenda: uno yogurt magro con frutta secca (2 noci o 3 nocciole o 4 mandorle).

Cena: merluzzo con pomodoro e olive; zucchine trifolate e peperoncino; 2 fette di pane di grano duro.

GIORNO 4

Colazione: una macedonia di frutta di stagione al naturale; uno yogurt magro; the verde con dolcificante

Spuntino: una mela

Pranzo: 80g. di insalata di riso; tonno e uovo sodo e pomodori in insalata

Merenda: uno yogurt magro con lamponi (freschi)

Cena: panino con hamburger senza sale; lattuga in insalata; 2 fettine di ananas al naturale

GIORNO 5

Colazione: 1 fetta di crostata (o 1 crostatina confezionata); una mela verde; the verde con dolcificante

Spuntino: pinzimonio di verdure crude a sazietà'

Pranzo: petto di pollo; insalata pomodori e lattuga; 1 fetta di pane di farro

Merenda: uno yogurt magro con frutta secca (2 noci o 3 nocciole o 4 mandorle).

Cena: minestrone di verdura (a tocchetti) e legumi con crostini integrali; uno spicchio (30g.) di grana; carote a julienne in insalata

Dopo cena: una fetta di anguria

GIORNO 6

Colazione: 1 toast con ricotta e 2 fette di prosciutto crudo sgrassato

Spuntino: coppetta di frutti di bosco al naturale

Pranzo: 60g. di pasta al pesto; pomodori in insalata;

Merenda: uno yogurt magro con zenzero in polvere.

Cena: seppie in umido con peperoncino e piselli; 1 pacchetto di grissini integrali

Dopo cena: una fetta di anguria.

GIORNO 7

Colazione: 30 g di cereali integrali con 2 cucchiaini di frutti rossi freschi; 1 cucchiaino di bacche di goji; un vasetto di yogurt

Spuntino: 4 noci e 2 mandorle e un frutto

Pranzo: paillard di vitello; lattuga in insalata; 1 panino integrale

Merenda: uno yogurt magro con zenzero in polvere.

Cena: pesce di mare; pomodoro e verdure grigliate; 2 fette di ananas al naturale

MOVIMENTO IN MOVIMENTO

Spesso l'agenda delle persone "rosse" e' fittissima di impegni. Dire loro di andare anche in palestra spesso e' impossibile. O per contro ci vanno già' con un incredibile istinto competitivo e di supremazia. Va da se' che un approccio di questo genere se può' far bene ai muscoli aumenta lo stress e i livelli pressori. Meglio dunque dedicarsi ad una bella camminata, rigorosamente in solitaria, senza cuffie o cellulare e camminare a passo molto spedito per una ventina di minuti. Al mattino per cominciare bene la giornata oppure durante la pausa pranzo per staccare dalle incombenze oppure infine a fine giornata per chiudere definitivamente con pensieri e preoccupazioni lavorative

QUANDO IL NERVOSISMO SALE

A volte la testa scoppia ma non per il dolore bensì' per la sensazione di pressione o perché' ci si e' arrabbiati molto. Ecco dunque un frullato delizioso, facile da realizzare e molto de-contratturante a livello emotivo

Frullare la polpa di mezza papaia e tre datteri freschi con poca acqua (ottima l'acqua di cocco) bere subito quando se ne sente necessita' (si può' conservare in una bottiglia termica da utilizzare durante ogni momento della giornata). Ottimo come saluto al mondo prima di andare a dormire.