



nuck

LA VITA IN ANTEPRIMA

**il fascino
dei cattivi**
perché nei nuovi
comics movie si tifa
contro gli eroi

BACK IN BLACK

spider-man 3
l'anima nera del
ragno: chiamatemi
Peter Darker

i fantastici quattro
contro silver
surfer, il nemico
più amato dai fan

ghost rider
il giustiziere
violento
e sanguinario



Ecco i consigli del dottor Margaria (vedi a pagina 74) per la dieta di una donna dal consumo calorico medio (circa 1300 calorie al giorno).
colazione: caffè (o latte, o tè), spremuta, yogurt, qualche fetta biscottata.

metà mattina: un frutto
pranzo: carne o pesce: 100 g. + 200 g. di verdure + un panino
metà pomeriggio: un frutto
cena: carboidrati 60 g. + 200 g. di verdure

LE VERITÀ NASCOSTE

Meglio il pane o i cracker?

Meglio il pane, un alimento

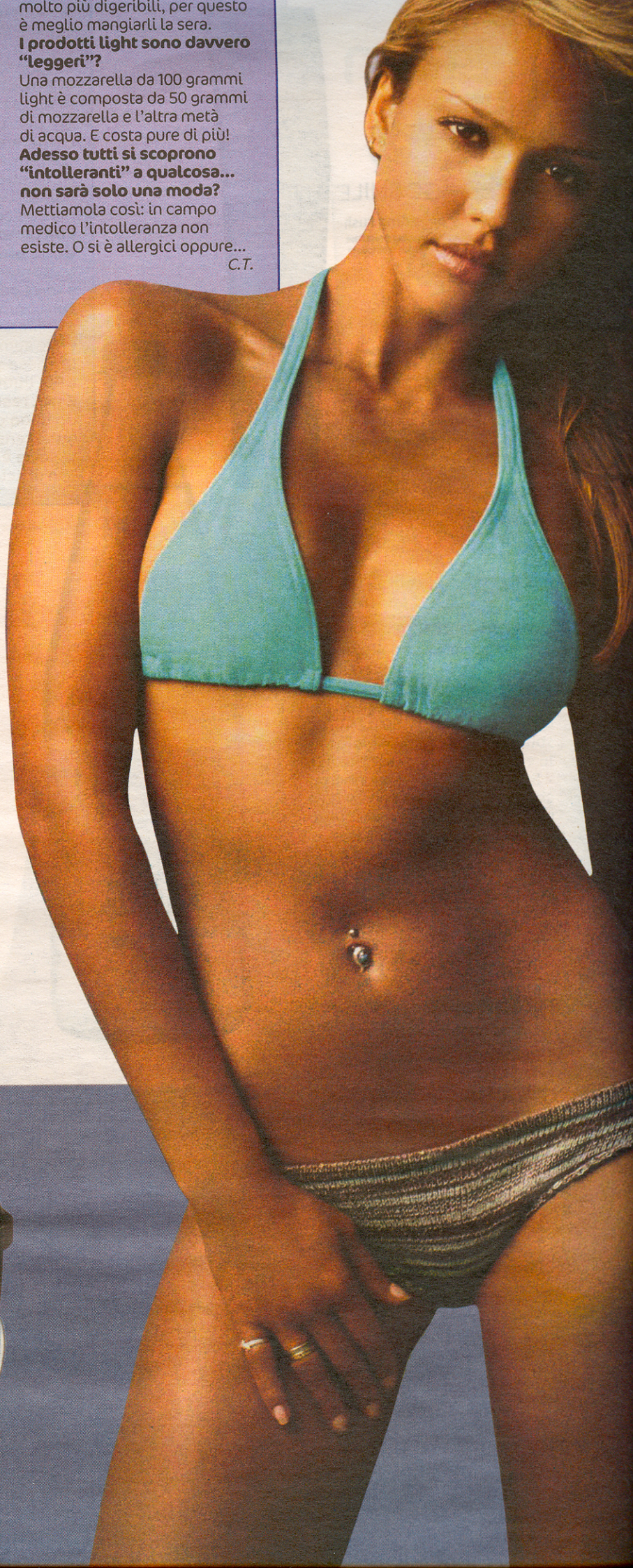
naturale ricco di fibre, che impediscono l'assorbimento del colesterolo. I prodotti confezionati da forno sono invece ricchi di grassi e non contengono fibre.

Proteine e carboidrati: cosa fa ingrassare di più?

Che la pasta faccia ingrassare è un mito da sfatare. I carboidrati non contengono grassi, che si trovano invece nei prodotti proteici. Chi pensa di dimagrire eliminando i primi e mangiando la "carne con l'insalatina" commette un errore. Inoltre i carbo sono

molto più digeribili, per questo è meglio mangiarli la sera.
I prodotti light sono davvero "leggeri"?

Una mozzarella da 100 grammi light è composta da 50 grammi di mozzarella e l'altra metà di acqua. E costa pure di più!
Adesso tutti si scoprono "intolleranti" a qualcosa... non sarà solo una moda?
Mettiamola così: in campo medico l'intolleranza non esiste. O si è allergici oppure...
C.T.



VANITÀ, IL MIO PECCATO PREFERITO

Domande e risposte, curiosità e segreti sulla chirurgia estetica femminile? La parola da Beverly Hills al dottor Renato Calabria (vedi a pagina 74).

Qual è stata la richiesta più folle fattale da una star?

Molte... Ricordo di una famosa attrice che ci chiese di essere svegliata a metà del lifting al viso per controllare se era di suo gradimento, prima di procedere sull'altra metà!

A quale modello di star le donne aspirano?

Angelina Jolie, ma Scarlett Johansson è in rimonta...

Il viso ideale per lei?

Un collage: labbra della Jolie, naso di Scarlett, occhi di Jessica Simpson. Ma è l'insieme di lineamenti anche disarmonici che determina la bellezza.

L'America è la patria della chirurgia estetica... e in Italia?

A L.A. la chirurgia estetica è sempre stata in voga, dai tempi di Clark Gable e Marilyn Monroe. Ma adesso è una vera mania, a causa dei televisori piatti che fanno più grassi e della High Definition Tv, che risalta anche la ruga più piccola. In Italia sta crescendo, ma nessuno vuole ammetterlo!

Qual è la cosa che fa più paura alle donne?

Sempre le rughe. Non dare importanza ai segni del tempo è una prerogativa di chi non se lo può permettere, ed è molto diffusa negli ambienti intellettuali. Ma soprattutto da noi.

L'operazione più gettonata tra le trentenni?

L'aumento del seno, ma non si deve vedere.

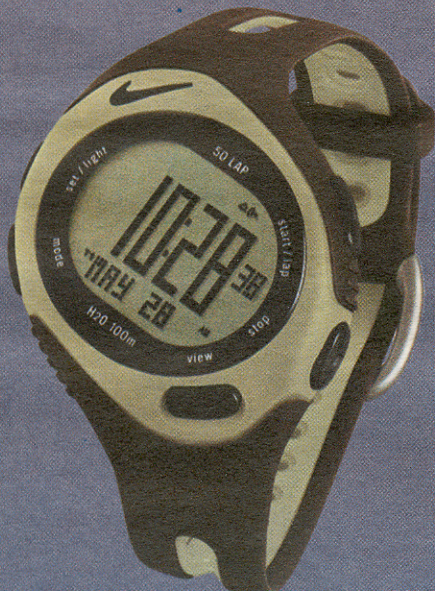
E poi 30 grammi di liposuzione all'esterno coscia.

Qualche consiglio...

Tanto salmone per gli omega 3, frutti di bosco, insalate e bere almeno 2/3 litri di acqua al giorno per una pelle bellissima; no al fumo, prima causa di invecchiamento della pelle, e al sole, la seconda. C.L.

MINUTI CONTATI

Triax Speed è un cronografo digitale a 50 lap di memoria, impermeabile fino a 100 metri, con doppio fuso orario, due allarmi e timer a cinque frazioni per alternare la diversa intensità dell'allenamento. Nike Timing 59 euro.



La dieta giusta per tornare in forma? **nick** l'ha chiesta a un vero specialista, il dottor Roberto Margaria, cardiologo e dietologo. "La dieta per una persona va stabilita nello specifico, tenendo conto di fattori come l'esercizio fisico, l'età, la corporatura, che influiscono sull'attività metabolica. Quella proposta è per un uomo dal consumo calorico medio, ossia intorno alle 1800 calorie al giorno".

colazione: caffè (o latte, o tè), spremuta, yogurt, qualche fetta biscottata.

metà mattina: un frutto
pranzo: carne o pesce: 150 g. + 250 g. di verdure + un panino

metà pomeriggio: un frutto
cena: carboidrati 100 g. + 250 g. di verdure

tarda serata: un frutto

LE VERITÀ NASCOSTE

Il nemico numero uno?

La velocità: un caffè e via la mattina, un panino di corsa a pranzo. Si mangia male e si assimila peggio.

Zucchero e dolcificanti:

come comportarsi?
Lo zucchero va consumato in basse quantità, meglio optare per quello di canna o il miele. I dolcificanti vanno benissimo, si dice che facciano male ma sono solo sciocchezze.

Come la mettiamo con l'aperitivo?

Un bicchiere di vino rosso uguale 180 calorie, 517 un pacchetto di patatine da 100 grammi. Basta fare i conti... Per non parlare dell'happy hour in stile brunch.

E le bevande gassate: è vero che le versioni light risolvono il problema?

Diciamo che contengono un po' meno calorie... ma non bisogna credere a tutto quello che si vede nelle pubblicità. Comunque io lo sconsiglio per far perdere l'abitudine: sono molto gasate e dopo la dieta si tende a tornare a berle regolarmente. Considerate che tre lattine equivalgono a 400 calorie. C.T.

VANITÀ, IL MIO PECCATO PREFERITO.

Il numero uno della chirurgia estetica mondiale? Il dottor Renato Calabria, chirurgo plastico italiano eletto nel 2005 Medico dell'anno della California (www.drcalabria.com).

Da Beverly Hills, dove ha in cura molte star di Hollywood, svela a **nick** curiosità e segreti della bellezza maschile.

È vero che sempre più uomini si rivolgono al chirurgo plastico?

In America gli uomini che ricercano il chirurgo plastico sono aumentati del 20-25%. In Italia lo stesso, ma in percentuali minori. Questo incremento è in linea con quello generale e riflette la nuova cultura del corpo e l'alta competitività nel campo del lavoro dove i giovani hanno sempre più potere e spazio decisionale: avere un look giovane sarà sempre più un vantaggio.

Qual è il modello di star a cui gli uomini aspirano?

Brad Pitt per mascella e naso, con George Clooney in rimonta per zigomi e mascella. Richard Gere è ancora portato come esempio di look che si mantiene nel tempo, così come Sean Connery.

Cosa chiedono?

Nell'uomo è indispensabile ancora di più che nella donna un look naturale: mai fare un lifting troppo tirato. Gli uomini sono maniacali nel nascondere le cicatrici. Molto richiesto è l'addome da "six packs" (a tartaruga) e il botulino per prevenire rughe più pesanti.

Qualche consiglio...

Dieta, sport e vita senza stress, fumo e sole, e non esitare a concedersi trattamenti dall'estetista per la prevenzione e dal chirurgo plastico per un "tagliando" ogni qualvolta sia necessario. Il segreto è agire prima che la gravità abbia segnato marcatamente i lineamenti, in modo da non apparire "cambiato".

C.L.

NATE PER CORRERE

La Men's Air Pegasus è per i veri runner, quelli che vogliono una sneaker leggera, resistente grazie all'intersuola in phylon e a una struttura che garantisce un comfort totale. Nike 90 euro.

