



**FEDERICA PELLEGRINI ha vinto anche la bulimia**

La strada della super campionessa olimpionica

è stata segnata anche da momenti difficili. È lei stessa ad averlo confessato di recente, raccontando la sua esperienza personale di abbuffate fuori controllo e vomito provocato. La sua decisione di rivolgersi a una psicologa le ha permesso di ritrovare equilibrio, di diventare più forte e di vincere in vasca. La giovane atleta ha aggiunto di aver capito che di fronte alle difficoltà bisogna reagire, ma anche darsi il tempo di pensare a che cosa sta succedendo. Prendiamocelo anche noi, senza sensi di colpa.

**LINEA come essere morbide e felici**

Golose o buongustaie, le persone che apprezzano il piacere della tavola possono avere più facilmente una silhouette morbida e arrotondata. Che fare, però, se i chili in più sono un problema e perderli tutti è un traguardo irrealistico? Imparare ad apprezzarsi e a valorizzarsi, innanzitutto, modificando alcune abitudini alimentari e curando nel dettaglio la propria immagine. Lo suggerisce anche "Ciccio è bella", il nuovo reality "oversize", in onda martedì 22 dicembre su Italia 1 in prima serata, che ha per protagoniste tre ragazze rotondette.



**CAFFÈ più goloso con la crema di nocciole**

Per gli italiani, il caffè è un rito del buongiorno, un momento di relax, ma anche un segno di amicizia e ospitalità. Per questo viene spesso offerto in dono quando si è invitati a cena da amici e conoscenti. Per unire tradizione e piacere, da quest'anno Caffè Molinari presenta ai suoi raffinati estimatori, "Piacere infinito", una confezione regalo creata appositamente per i buongustai più golosi. Abbina, in una deliziosa scatola di cartone da mettere sotto l'albero o nel sacco di Babbo Natale, un astuccio di Sweet break, il caffè aromatizzato al cacao e alle nocciole, e un vasetto di Nocciolata, la squisita crema di nocciole biologica prodotta da Rigoni di Asiago.



**cucina giapponese**

**voglia di sushi anche per strada**

Gli stuzzichini a base di pesce crudo, riso, alghe e altre specialità giapponesi stanno conquistando anche il palato esigente degli italiani. Sono sempre più diffusi, infatti, i ristoranti e i sushi bar, non solo nelle grandi metropoli, ma anche nelle cittadine. Adesso, poi, gli involtini da afferrare con le bacchette si sono trasformati in "street food", per essere gustati velocemente mentre si passeggia in pausa pranzo o si torna da scuola. Per soddisfare questo desiderio sfizioso, c'è chi ha pensato di allestire dei mini furgoncini, completi di una vera cucina mobile, che permette di preparare e distribuire un delizioso sushi nel "cartoccio". Un modo insolito, divertente e persino salutare, insomma, per conciliare i raffinati sapori della cucina giapponese con la cultura tutta occidentale della vita "da divorare" freneticamente, in ogni momento della giornata.



**ACQUA FRIZZANTE a Parigi scenderà dal rubinetto**

Sempre all'avanguardia nei servizi più raffinati, i parigini potranno servirsi di acqua minerale gassata semplicemente aprendo il rubinetto della loro cucina. Lo ha comunicato, con compiacimento tutto francese, la società per le acque della capitale a un importante quotidiano d'Oltralpe. Il servizio sarà attivato a partire dal 2011, mentre, già dal prossimo anno, saranno installate nuove fontanelle e punti d'acqua negli spazi pubblici della metropoli, così come un distributore di acqua gassata.

**cibo&gusto**

www.ecostampa.it

**SAPER SCEGLIERE il contorno per il pesce**

Immacabilmente servito con le patate, il pesce può essere accompagnato, in realtà, a tante altre verdure gustose. Vediamo alcuni abbinamenti, classici o più insoliti.

**CAROTE CON LE SOGLIOLE**



Si sposano bene con le sogliole, ma anche con i filetti di merluzzo. Si possono cuocere intere al vapore, o tagliare a rondelle e saltare in padella.

**MISTO AL VAPORE CON IL TONNO**



Sedano, carote e piselli cotti al vapore per un contorno delicato, pomodorini, olive e fagioli stufati per chi ama un gusto più deciso.

**SEDANO RAPA CON IL MERLUZZO**



Tipica verdura povera invernale, in realtà il sedano rapa accompagna bene questo pesce tipico dei mari del Nord. Basta cuocerlo a lungo e prepararlo a pure.

**INTEGRATORI vinci tanta frutta bio**

Consumare ogni giorno almeno 5 porzioni di frutta e verdura, ricche di vitamine e minerali, aiuta a tenere lontani i classici malanni dell'inverno; meglio ancora, poi, se i vegetali sono coltivati secondo il metodo biologico. Oggi il concorso "Strappa e vinci subito con Multicentrum Junior" offre la possibilità di ricevere la fornitura gratis per tutta la stagione. Per partecipare, basta acquistare una confezione di integratore multivitaminico Multicentrum Junior, strappare l'apposita linguetta sulla confezione e leggere la scritta stampata sul cartoncino. Il concorso è attivo sino al 30 aprile 2010 (per saperne di più: [www.integrandosimpara.it](http://www.integrandosimpara.it)).

A cura di Letizia Sofia Comolo.