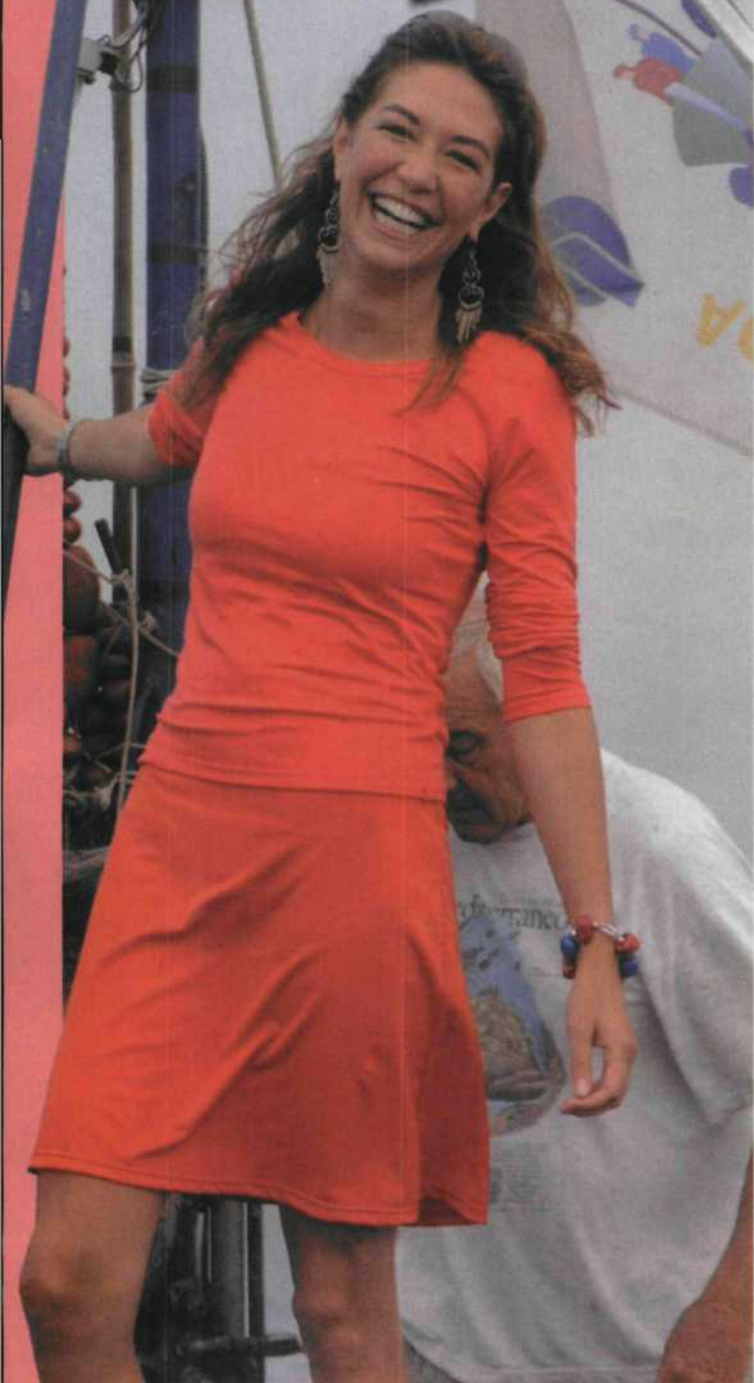


# VI CONSIGLIO BIO



**Tessa Gelisio** è bella, brava e, naturalmente, rispetta la **natura**. Anche a **tavola**. E ci suggerisce che cosa **mangiare** per arrivare in perfetta **forma** alla prova bikini

di Francesca Marotta

**H**a una linea da fare invidia Tessa Gelisio, conduttrice dall'anima verde di *Pianeta Mare* su Rete 4 e animatrice di *Saporbio*, kermesse del gusto biologico in programma in Versilia dall'11 al 15 giugno.

• **Tessa, in cosa consiste la sua dieta?**

«Non conto le calorie, ma scelgo quello che mangio: solo cibi biologici e frutta e verdura di stagione».

• **Cosa significa bio?**

«Prima di tutto, gli alimenti bio sono realizzati senza fertilizzanti chimici, non sono modificati geneticamente e non hanno traccia di conservanti. Proprio per questo fanno bene alla salute e anche alla linea».

• **C'è dell'altro?**

«Certo, chi sceglie bio rispetta il pianeta, perché per le coltivazioni non sono usate sostanze dannose per la terra e per l'acqua. Gli allevamenti, poi, sono realizzati garantendo uno spazio vitale agli animali, che seguono un'alimentazione priva di antibiotici».

• **Basta questo per essere in forma come lei?**

«No. Oltre a scegliere bio non mangio cibi confezionati ed elimino i latticini, perché dopo lo

svezzamento perdiamo la capacità di digerirli perfettamente. Non finisce qui: non mangio carne per scelta ecologica. Consumarne troppa fa male all'ambiente: per fare un chilo di carne bovina servono sette chili di cereali».

• **E il pane e la pasta?**

«Ne limito al minimo il consumo: sono ricchi di lieviti che fanno ingrassare».

• **Un consiglio per arrivare in perfetta forma alla prova bikini.**

«Posso suggerire la mia dieta: inizio la giornata con un tè, equosolidale e bio, con fette di riso soffiato e marmellata. In alternativa, latte di soia o riso con cornflakes, oppure con una mela, yogurt e muesli con miele».

• **Per pranzo, invece?**

«Piatto unico: pomodorini, mela a fette e pesce lesso. Ogni tanto mangio la pasta in bianco con i pomodorini. E uso pochissimo olio perché i sapori sono intensi».

• **E per cena?**

«Metto nella pentola a pressione patate, carote, porro e verdura di stagione. Oppure riso in bianco con appena un filo d'olio».

• **Niente dolci?**

«Ogni tanto un po' di cioccolato».

## CORRIAMO PER IL PIANETA

È il motto di Tessa Gelisio (31 anni) e del motociclista Andrea Dovizioso (22), promotori di una iniziativa nata per sensibilizzare i fan della MotoGP ad "adottare" un pezzo di foresta amazzonica.



### VENITE A TROVARCI IN VERSILIA

«È un evento che coniuga informazione e intrattenimento, un modo diverso di parlare di alimentazione biologica e di rispetto per l'ambiente». Così Tessa Gelisio descrive *Saporbio*, manifestazione che la vede impegnata in una serie di iniziative che hanno lo scopo di avvicinare i bambini a uno stile di vita più rispettoso della natura e degli animali. La rassegna del gusto ecologico celebra quest'anno la seconda edizione, e ha come testimonial Marco Columbro (47), l'attore che da anni si interessa proprio di alimentazione biologica, che considera il primo passo per avvicinarsi a uno stile di vita improntato sul rispetto dell'ambiente.