

www.vogue.it/  
people-are-talking-  
about/pata-blog

000

• «Nutrirsi bene è un atto di generosità verso se stessi. Spesso non si tiene conto che la digestione richiede molta più energia di qualunque altra nostra attività». Martine Fallon, nutrizionista



**DETAILS**  
Allo Château des Alpilles (11-17/4; chateaudesalpilles.com), a Saint-Rémy-de-Provence, Martine Fallon tiene un programma benessere, energizzante, disintossicante e biologico, presentando un corso di cucina con menu antistress, anti chili, ansietà e anti depressione. A cura di Nadège Amar le sessioni di meditazione.



## Le bio-gourmande by Sophie Djerlal

**Autrice di libri di cucina, Martine Fallon, è soprattutto un'esperta di dietetica naturale. Attenta a un'alimentazione sana, spiega do's & don'ts della tavola più virtuosa. Prima regola: iniziare la giornata con un bicchiere d'acqua tiepida e limone**

Martine Fallon, esperta di dietetica naturale, inizia la conversazione citando uno dei più noti insegnamenti di Ippocrate: «Fa che il cibo sia la tua medicina». La sua è una filosofia alimentare che mette al bando junk food, piatti pronti da riscaldare e prodotti industriali a favore di uno stile di vita naturale, in cui l'alimentazione sana e biologica diventa il principio base del benessere della persona. Già autrice di tre libri di cucina, l'ultimo dei quali, "Love cuisine", è in libreria ad aprile in Francia, dopo il successo di "Bombe énergétiques" e "Ma cuisine énérgie" (tutti Edi-

tions Luc Pire), Fallon ha messo a punto alcuni programmi per cambiare le abitudini alimentari. Un traguardo non sempre facile, che propone di raggiungere seguendo uno dei suoi "corsi di cucina": risveglio dolce, ginnastica, conferenze, meditazioni, cura del corpo, pranzi e cene light; ma anche, più semplicemente, seguendo alcuni consigli. «Oggi è importante capire gli effetti benefici di un'alimentazione bio che ci permetta di riassaporare la gioia del gusto». Ma Martine insegna anche ad abolire dolci, cibi preconfezionati e industriali, a moderare latticini ed ecci-

tanti (il caffè e l'alcol). Spiega come applicare, con qualche piccolo espediente e accorgimento, i principi nutrizionali base ottenendo effetti stimolanti ed energizzanti. «Se consumati insieme, certi alimenti affaticano l'organismo: è quindi importante imparare ad abbinarli in modo che abbiano effetti benefici e al risveglio consiglio acqua tiepida con succo di limone. Durante la mattinata, è bene mangiare frutta e bere succhi di frutta cruda: mela, arancio, barbabietola; o tè verde allo zenzero, che è dimagrante. A mezzogiorno le leguminose e i cereali integrali; la sera meglio le proteine, ma non più di 150 gr, con la verdura. Senza mai mangiare troppo tardi. Infine, è preferibile consumare ogni giorno 800 grammi di frutta e verdura di stagione, che liberano il corpo dalle tossine, e abolire pasta e riso bianco sostituendoli con prodotti integrali o farro. La linea si mantiene consumando acidi grassi, come olio di oliva di prima spremitura a freddo, in bottiglia verde, e andando a caccia degli acidi che intasano e inquinano l'organismo. La digestione», spiega, «richiede al nostro corpo più energia di qualunque altra attività».

Da sinistra.  
Martine Fallon.  
Alcuni dei suoi  
piatti: sgombri  
al profumo  
di zenzero e  
coriandolo;  
zuoca candita  
con anacardi  
e pistacchio;  
merluzzo bianco  
con spezie dolci  
(cuisine-energie.be).