

ALLA SCOPERTA DELLA TISANOREICA DI **GIANLUCA MECH**,
LA PREFERITA DA **ANNA TATANGELO** PER MANTENERSI IN FORMA



**Testimonial
d'eccezione**

Roma. Gianluca Mech, ideatore della dieta Tisanoreica, con Anna Tatangelo, 28 anni, testimonial di questo metodo dimagrante. Mech ha appena aggiornato il suo metodo, che ha chiamato "dieta tisanoreica 2", aggiungendo due nuovi estratti di piante officinali agli otto usati in precedenza.

«Utilizzando il nostro mix di estratti secchi di piante officinali, si può depurare l'organismo e ridurre il senso di fame», dice l'ideatore del metodo. «E non dovete rinunciare neanche ai dolci»

di Annalisa Misceo - foto di Gianluca Saragò

Roma, giugno

E' giugno. E mentre noi comuni mortali cominciamo il *tour de force* per affrontare la prova costume, le *star* dai corpi da competizione, sulle riviste, sostengono che, per mantenere la loro forma perfetta, "non fanno nessun sacrificio", e ringraziano solo il loro attivissimo metabolismo. Una delle poche a riconoscere che non è così per nessuna è Anna Tatangelo. Che ha candidamente ammesso: «Ma chi l'ha detto? Per mantenermi in forma, anch'io, come tutte, devo fare attività fisica e seguire un regime alimentare sano e variegato». E non basta: «Non sono fatta per le diete fai-da-te», rivela, «per questo ho provato la nuova dieta tisanoreica e ne sono diventata una fan. Soprattutto perché mi permette di mangiare di tutto, perfino i dolci».

Una dieta con i dolci? Non ci crediamo. «Invece è possibile», spiega Gianluca Mech, il "papà" della dieta Tisanoreica, che ora si è evoluta in Tisanoreica 2, di cui la cantante di Sora è diventata poi *testimonial*. «Con la nostra dieta si mangiano cose buonissime, perfino la cioccolata spalmabile». ...

**LA DIETA PIU'
AMATA DALLE STAR**

TESTATA: Visto

DATA: 11 giugno 2015

PAGINA : 68-70



Snella e seducente

Anna Tatangelo è sempre in perfetta forma. La cantante, compagna di Gigi D'Alessio, ha dichiarato di seguire la dieta tisanoreica, che le consente di mangiare un po' di tutto, anche i dolci.

DUE RICETTE



La Dieta Tisanoreica 2
GIANLUCA MECH

Tutti i consigli alimentari e le ricette per dimagrire e mantenersi in forma con il nuovo brevetto Tisanoreica 2

DEPURATIVE BLACK MOJITO

INGREDIENTI PER UNA PERSONA

Bicchiere (rock alto da 250 ml)
 • 4 cubetti di lime • 3 o 4 gocce di Tisanosweet (dolcificante liquido Tisanoreica) • 1 rametto di menta • soda • 30 ml di Estratto Decottopia Depurativo Antartico

Preparazione
 Prendete il bicchiere rock alto, inseritevi i quattro cubetti di lime, le 3 o 4 gocce di Tisanosweet, e pestate con un pestello. Aggiungete 30 ml di Estratto Depurativo Antartico, alcune foglie di menta, massaggiate il composto con il pestello e riempite il bicchiere di ghiaccio a cubi. Completate la preparazione con la soda a riempimento, e mescolate con un cucchiaino lungo dal basso verso l'alto. Per averlo alcolico si possono aggiungere circa 30 ml di rum scuro o ambrato.

Sopra, la copertina del libro di Gianluca Mech *La dieta tisanoreica 2*. Sotto, un Black Mojito.



FUSILLI CON ALICI FRESCHE, MELANZANE E ERBA CIPOLLINA

INGREDIENTI PER UNA PERSONA

50 gr di fusilli Tisanoreica Style • 100 gr di alici fresche • 50 gr di melanzane fresche • erba cipollina • Parmigiano reggiano • 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva • sale q.b.

Preparazione
 Lessate i fusilli in abbondante acqua salata per 18 minuti. Nel frattempo versate in una padella antiaderente un cucchiaino di olio extravergine d'oliva e fate rosolare le melanzane precedentemente tagliate a pezzettini. Quando saranno appassite, aggiungete l'erba cipollina tritata e le alici fresche. Scolate la pasta e amalgamatela al composto per uno o due minuti. Spolverate con Parmigiano reggiano e impiattate.



••• **Mech, sembra il sogno di ogni crapulone.**

«Non bisogna mai esagerare. Ma di certo non si perde il gusto del cibo, si può mangiare davvero bene, tanto che si parla ormai di cucina tisanoreica. Vuol dire che con i prodotti tisanoreica si può fare un pranzo completo. Dall'antipasto al dolce, appunto».

Senza ingrassare? E come fa?

«Non solo non fa ingrassare, ma fa sì che all'organismo siano apportate le sostanze di cui ha bisogno, e aiuta anche l'eliminazione delle tossine. Il "segreto" è nei prodotti, sia della prima che della seconda linea. Si tratta di un mix brevettato di estratti secchi di piante officinali che si trova all'interno di ogni Pat (Porzione alimentare tisanoreica). Le piante che ora compongono questo mix sono dieci, non più otto come in Tisanoreica 1. Le nuove piante officinali presenti favoriscono il controllo del senso di fame, il drenaggio dei liquidi e il benessere intestinale».

Nel suo libro *La dieta Tisanoreica 2*, si parla di depurazione. È questo il primo passo per tornare in forma?

«La depurazione è un passo obbligatorio per chiunque decida di fare una dieta. Noi abitualmente introduciamo tossine nel nostro organismo, che quando non riesce a espellerle le ingloba nei grassi. Sciogliendo i grassi quindi si liberano anche le tossine. A questo servono soprattutto le nostre tisane».

A chi non è indicata questa dieta?

«Non possono fare il protocollo *original* i bambini, chi soffre di diabete, chi soffre di insufficienze epatiche o renali e le donne in gravidanza. E poi, come per tutte le diete anche per questa serve il nulla osta del medico».

Una nostra lettrice che volesse iniziare una dieta, quando sarebbe pronta per la "prova costume"?

«Dipende, ovviamente, da quanto peso si vuole perdere. In media, in base agli studi scientifici che sono alla base della nostra programma, si perdono dai 6 agli 8 chili in 40 giorni. La Tisanoreica dura massimo 40 giorni».

Parliamo di costi.

«Una dieta Tisanoreica costa 16,50 euro al giorno. Per 40 giorni di dieta si spendono 650 euro. Poi ci sono le varie offerte».

Dove si trovano i vostri prodotti?

«Nelle farmacie, nelle erboristerie e nei centri Tisanoreica. Noi diamo indicazioni generali di base, ma come per ogni dieta, ribadisco, bisogna rivolgersi a un medico. Perché la dieta deve essere principalmente un percorso di salute».

La vostra dieta prevede i "tisanococktail". Provi a convincere un barman recalcitrante a prepararvene uno.

«Sono cocktail realizzati con piante officinali. Il *Black mojito*, per esempio, è buonissimo, ma totalmente senza calorie. Se il barman lo farà, vedrà che al bancone ci sarà la fila».



Prima di seguire la cura serve il nulla osta del medico