

# Per essere beautiful rinunciò alla pasta

Anche un mito del piccolo schermo come Daniel McVicar, il Clarke della soap-opera più popolare della Tv, teme la prova costume. «Vado pazzo per gli spaghetti con le cozze, ma spesso sono costretto a fare una dieta a base solo di carne e verdure», rivela l'attore americano. Che confessa le sue vanità: «Metto la crema che mi compra la mia fidanzata». E, curioso in fatto di trattamenti estetici, ha provato la nuova «grotta di sale». In attesa di ritenersi su spiagge vere

**Daniel, lei che è uno dei belli di Beautiful, mitica soap-opera dove interpreta Clark Garrison, sa come combattere il grasso superfluo?**

«Marchio i ridi. Io non combatto un bel niente. Devo mangiare qualcosa, altrimenti svengo. Poi arriva anche per me il tempo di fare qualche esercizio, un po' di yoga, che mi piace tanto. Ma se entro in guerra con il mio corpo, non funziona. È una cosa psicologica. Se sto lì a pensare: "Oddio, ho paura di ingrassare", allora ingrasso davvero. Meglio essere ottimista e sperare di rimanere in forma».

**A parte sperare, come rimane in forma? Quali è il suo segreto?**

«Non è un segreto. Cerco di trovare tranquillità ed equilibrio. Ma comunque dovrei fare di più! Lo ammetto a testa bassa...».

**Ci sono delle occasioni dove, però, si deve rimettere in forma in fretta. Come fa?**

«Se voglio perdere qualche chilo in poco tempo faccio una dieta di carne e verdure, senza pasta, senza pane, senza carboidrati. Una dieta proteica. Una dieta che serve. Lo yoga mi aiuta tanto, a non sentire i morsi della fame, a trovare equilibrio e a perdere tossine, che gonfiano».

**Qual è la parte del suo corpo a cui tiene di più?**

«Non faccio questa domanda a un uomo, eh... Potrebbe rispondermi quello che non ti aspetti! Diciamo che la seconda cosa a cui tengo di più è la faccia e la terza la pancia, perché non la voglio avere. Senza pancia posso vedere l'altra parte di me, cioè le gambe e i piedi».

**Com'è la sua giornata all'insegna della vita sana?**

«Sono fortunato perché ho trovato una brava fidanzata. Mi compra pure il latte detergente e la crema per il viso che io uso senza fiatare mattina e sera. Mi supporta in quello che faccio e sono contento. Mi piace il vino, ne bevo un bicchiere a pranzo e una mezza bottiglia a cena. Faccio vita sana, non mi privo di nulla. Se viaggio da un continente all'altro prendo tre giorni di melatonina per cambiare l'orologio biologico. L'unica cosa che mi manca veramente è il sonno perché diciamo che con il mio lavoro "dormo ogni tanto"».

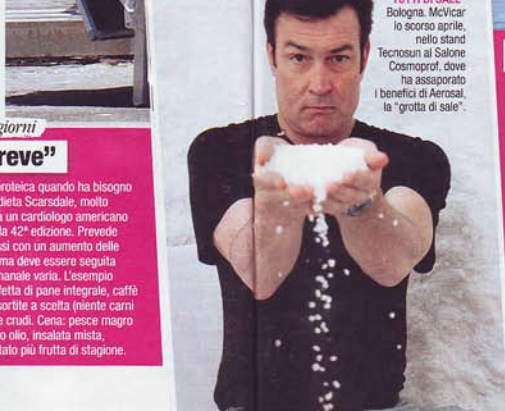
**Ha paura di mettersi in costume quando vai in spiaggia?**

«Ho paura di farlo solo quando so che in giro ci sono i paparazzi, perché mi fotografano sempre quando sto mangiando gli spaghetti con le cozze... Siccome mi piacciono e ne mangio sempre due porzioni, subito dopo mi viene la pancia e in quel caso non voglio fotografi nei paraggi. Voglio stare rilassato, senza dover trattenermi il fiato fino a quando se ne sono andati...».

## La dieta dell'attore: 10 chili in 14 giorni

### «Proteica? Sì, ma breve»

Daniel McVicar dice di ricorrere alla dieta proteica quando ha bisogno di perdere peso. A cosa si riferisce? Alla dieta Scardale, molto popolare negli Stati Uniti: è stata inventata da un cardiologo americano nel libro *10 chili in 14 giorni*, che è arrivato alla 42ª edizione. Prevede un ridottissimo consumo di carboidrati e grassi con un aumento delle proteine e quindi è sicuramente dimagrante, ma deve essere seguita al massimo per due settimane. Il menu settimanale varia. L'esempio di un giorno? Colazione: 1/2 pompelmo, una fetta di pane integrale, caffè o tè senza zucchero. Pranzo: carni fredde assortite a scelta (niente carni grasse), pomodori affettati, alla griglia oppure crudi. Cena: pesce magro o crostacei di qualunque genere senza burro o olio, insalata mista, una fetta di pane alle proteine o integrale tostato più frutta di stagione.



### «VI LAScerà TUTTI DI SALE»

Bologna. McVicar lo scorso aprile, nello stand Tecnosai al Salone Cosmoprof, dove ha assaporato i benefici di Aerosal, la "grotta di sale".

### Con la personal trainer



**C'È LAVORO PER ROSSANA**  
Taormina (Catania). Ecco Daniel McVicar (52), l'ex Clarke di *Beautiful* in Sicilia, con pancetta e pettorali un po' troppo rilassati. Sulla sdraio c'è la sua personal trainer Rossana Quaroni, professionista del benessere al Virgin Activ di corso Como a Milano. Solo amici: l'attore è fidanzato con la maestra di pattinaggio Virginia De Apposisi (31), conosciuta ballando, nel 2007, a *Notte sul ghiaccio*, show condotto da Milly Carlucci. Sotto, la coppia in gara.

### Accomodatevi nell'Aerosal

### Il mare in una stanza

Si chiama Aerosal ed è una novità assoluta nel campo del benessere. È una vera e propria stanza, chiamata "grotta di sale", che contiene anche un monitor per vedere i film e, sul soffitto, un impianto di cromoterapia. Nella "grotta" entrano e si siedono grandi e bambini per godere i benefici del mare in una stanza e, soprattutto, per contrastare i problemi dell'apparato respiratorio. Un erogatore emana sale in piccolissime particelle nebulizzate a secco purificando bronchi e polmoni. Ma l'Aerosal è anche uno strumento per la salute della pelle: è indicato nella cura di malattie come la psoriasi, la vitiligine e la dermatite atopica, disturbi che colpiscono anche in età pediatrica. Per info: [www.aerosal.it](http://www.aerosal.it).

### Con Virginia

