



L'olio d'oliva è il segreto della bellezza delle modelle di Victoria's Secret

Il segreto di bellezza delle modelle di Victoria's Secret è l'olio d'oliva. In una recente intervista al Business Insider lo ha svelato Justin Gelband, il personal trainer degli angeli del famoso brand di lingerie, tra cui Miranda Kerr, Candice Swanepoel, Irina Shayk, Karlie Kloss e Martha Hunt. L'esperto ha dichiarato che le star della passerella più sexy dell'anno seguono tutte lo stesso regime alimentare: la Paleodieta basata, come dice il suo nome, sull'alimentazione degli uomini del Paleolitico.

Sì a carne magra, verdura, frutta e pesce, ai grassi saturi; no ai legumi, a quasi tutti i cereali, no ai latticini, a zuccheri e alcol. Per quanto riguarda gli oli, sì all'olio d'oliva, no a quello olio di arachidi o margarina.

“Seguire la Paleo Diet è un ottimo modo per perdere peso e rimanere in forma - ha aggiunto la nutrizionista Cassandra Barns al Daily Star - È formata da cibi nutrienti, grassi naturali, fibre vegetali e frutta che migliorano il metabolismo”.