

## Elisabetta Gregoraci: “Gli uomini per stare con me devono superare delle prove”

Autore: Manuela Zanni

Data: 01 Luglio 2022



**Elisabetta Gregoraci** ha rivelato a cuore aperto le difficoltà che incontra a trovare un uomo all'altezza delle sue aspettative. Bella e indipendente, sottolinea che molti uomini hanno paura della sua personalità: *“Qualche coraggioso c'è, per fortuna. Rimango una donna esigente che non si accontenta, ma non mancano i candidati. A volte gli uomini, quando stai per dare loro una chance, cadono su piccole cose. Per questo, finora, non mi avete ancora visto, perché ci sono prove da superare”*.

### Elisabetta Gregoraci: “Mi piace piacere”

Sulla sua forma fisica, la conduttrice confessa: *“Mi piace piacere, mi piacciono i complimenti, mi piace essere amata. Per me è una vittoria, se dicessi di no sarei ipocrita. Ma non basta. La bellezza dev’essere accompagnata da un’anima. Il Grande Fratello Vip – aggiunge Elisabetta Gregoraci – mi ha permesso di farmi conoscere meglio e ancora oggi tanta gente mi scrive per dirmi che vorrebbe condividere di nuovo con me riti come fare colazione o andare a letto con la tv accesa sulla casa di Cinecittà”*.

elisabetta gregoraci  
elisabetta gregoraci

## La dieta di Elisabetta Gregoraci: i segreti di bellezza della conduttrice

176 cm d'altezza, bellezza mozzafiato e fisico scolpito: qual è la dieta che permette a Elisabetta Gregoraci di essere sempre in splendida forma? Sicuramente sono in tante a chiedersi come faccia l'ex moglie di [Flavio Briatore](#) ad avere un **fisico** da urlo, addominali scolpiti e pancia piatta: tutti elementi che la rendono veramente irresistibile. A 42 anni e con un figlio di 12, Nathan Falco Briatore, il fisico della Gregoraci è ancora impeccabile. Intervistata dalla Gazzetta dello Sport, ha parlato della sua passione per lo sport ma anche per la buona cucina, confermando che anche la dieta mediterranea può essere un'ottima alleata per la propria bellezza.

Elisabetta Gregoraci e Flavio Briatore  
Elisabetta Gregoraci e Flavio Briatore

## I segreti di Elisabetta Gregoraci

*“Ho iniziato a fare karate all’età di 6 anni, diventando cintura nera, secondo dan e poi anche istruttrice. Da sempre ho anche amato l’atletica leggera, un’altra passione che mi ha trasmesso mio padre, e sono diventata campionessa di salto in lungo e 80 metri. Purtroppo non riesco più ad allenarmi con costanza come facevo prima, perché mi divido tra gli impegni di mamma e quelli lavorativi. Cerco di allenarmi due volte a settimana, con delle sessioni più corte di circa 40 minuti dove faccio un po’ di cardio e qualche esercizio per gambe, glutei e addominali”*, aveva raccontato.

elisabetta gregoraci  
elisabetta gregoraci

## I “peccati di gola” di Elisabetta Gregoraci

Elisabetta Gregoraci, biografia, carriera, vita privata, Instagram, curiosità  
Elisabetta Gregoraci, biografia, carriera, vita privata, Instagram, curiosità

Svelando invece i suoi segreti a tavola, la famosa showgirl aveva aggiunto: *“Sono da sempre una buona forchetta e una grande mangiona. Mi piacciono molto i dolci e i carboidrati. Non riesco proprio a farne a meno. Con una mamma siciliana ed un papà calabrese, sono cresciuta con piatti abbondanti e molto conditi, per non parlare del ragù che faceva mia nonna”*. Il suo peccato di gola irrinunciabile? *“Sicuramente il cioccolato, a cui non rinuncio mai, lo mangio praticamente ogni sera*

”. Elisabetta Gregoraci è la prova vivente che, con una dieta equilibrata e un costante esercizio fisico, qualche strappo alle regole è consentito e fa anche bene. Provare per credere!

---

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/societa/news-ed-eventi/elisabetta-gregoraci-gli-uomini-per-stare-con-me-devono-superare-delle-prove/>

Generato il 24/05/2025