

## Programma Activia: funziona! Noi lo abbiamo testato

Autore: francesca

Data: 05 Luglio 2011



HO SCOPERTO UN  
**BIFIDO**  
CHE CONTINUA  
A PIACERMI  
ANCHE DOPO  
**15 GIORNI.**

L'esclusivo fermento Bifido di Activia mi ha aiutato a ritrovare la mia naturale regolarità. Praticamente tutti i giorni per 15 giorni e sono tutta rigata di vermi bianchi e in forma. Come me, il 90% delle donne che consuma Activia ogni giorno per 15 giorni, non dimentica Activia anche i problemi di regolarità intestinale. E con tutti i suoi gusti, non manca il piacere di mangiare qualcosa di veramente buono. Activia. Dopo 15 giorni aiuta la tua naturale regolarità.

Fonte: Maria Rosalia, intervista su [www.donnaclick.it](http://www.donnaclick.it)

La nostra avventura con Activia inizia in un tardo pomeriggio milanese. E' maggio, ma fa un caldo incredibile! In una bella *location* in viale Bligny, zona Università Bocconi, ad attenderci c'è **lo staff Danone** che ci ha già illustrato telefonicamente il programma della serata: si tratterà di un incontro di noi 10 "potenziali silhouette" con alcuni esperti della nutrizione. Le partecipanti seguiranno il "programma di sgonfiamento" o "pancia piatta" di Activia. Io e Carmen, inviate speciali di Donnaclick.it, siamo venute a sperimentare sulla nostra pelle che la cosa funzioni e, per l'occasione, ci siamo preparate al meglio: **siamo gonfie al punto giusto!** Le ragazze dello staff hanno preparato un aperitivo light a base di crudité, bresaola, insalate e succhi di frutta. Il [Programma Activia](#) è partito.

### Prima fase: consapevolizzare

La dottoressa Noli è un'esperta nutrizionista e dedicherà un po' di tempo a ognuna di noi per soddisfare curiosità o abbattere dubbi apocalittici tipo "l'acqua gonfia?" o "[il peperoncino fa](#)

[dimagrire?](#)". All'inizio siamo, tutte un po' imbarazzate e non riusciamo ad elaborare domande sensate da rivolgerle, ma ben presto le resistenze cadono e le domande sull'alimentazione diventano copiose: *cibarsi correttamente è davvero una cosa che sta a cuore di tutti* e salta subito all'occhio che anche le persone più magre hanno una gran voglia di sentirsi in forma. Dopo circa 20 minuti di colloquio personalizzato con la dottoressa Noli torniamo a casa con la prima regola d'oro del "programma Activia": **Alimentarsi richiede programmazione e coscienza**. Insomma, non si può aprire il frigorifero e dire: <<oggi mangio quello che ci trovo!>>. Prossimo appuntamento con l'esperta di cucina Roberta Schira.

Nei giorni che ci separano dalla cena light, io e Carmen diamo un'occhiata al programma che Activia, di giorno in giorno, mette on line: [esercizi fisici](#), cucina con meno grassi e sale ed un paio di Activia la giorno. Verso il terzo giorno arriva il primo beneficio: si chiama regolarità intestinale. Scrivo un sms a Carmen e dico: mi sa che funziona perchè la mia pancia si sta, per ovvie ragioni, sgonfiando!

## **Seconda fase: cucina buona ma light**

La serata con Roberta Schira è molto rilassante e divertente, ambientata in uno studio fotografico di cui ci interessa soprattutto la cucina... perché saremo ai fornelli! Roberta cucina pasta integrale con pomodorini e pesce spada. La novità non è tanto la ricetta, quanto il **metodo di cottura**: si tratta di cuocere la pasta solo per metà del tempo indicato sulla confezione e di terminare la cottura, insieme al condimento, spadellando e aggiungendo l'acqua della pasta, tenuta da parte, per amalgamare gli ingredienti. In questo modo, **si ridurranno i grassi e l'amido della pasta farà da collante** agli squisitissimi pomodorini e pesce. Il risultato è ottimo e leggero.

Il secondo piatto è il tacchino con pomodori secchi e mele in succo di limone. Davvero gustoso e nutriente, ma il pezzo forte della serata sono **2 prelibatezze inedite**: uno è il frullato di lamponi con zucchero vanigliato e succo di limone che è davvero ottimo sia come aperitivo sia come dessert, e l'altro è il dolce (perchè non ci facciamo mancare proprio niente) realizzato con yogurt Activia alla vaniglia o alla nocciola, ricoperti, rispettivamente, con lamponi e croccantino di nocciole. Mi dico che per stare in forma ci vuole solo un po' di pazienza con se stesse... anche ai fornelli.

## **Fase finale: si suda**

La parte dura, tuttavia, deve ancora arrivare perchè c'è l'incontro con lui: **il personal trainer!** Altro che fornelli... noi ci sentiamo già sulla brace! Infatti, io e Carmen, prima di quel giorno, non facciamo che pensare ad una serie di "piani di evasione". Mangiare Activia, cucinare leggero e pesare il cibo possiamo farlo, ma gli addominali no! Invece, il giorno del fitness arriva e in una pseudo-tenuta da palestra andiamo in un centro Virgin! Anche questa *location* è bellissima, ma arrivare sin lì è stata dura come scalare una montagna: e pensare che siamo andate in metropolitana!

Per tutta risposta gli esercizi di Michele Muglia sono favolosi e non c'è da "sconvolgersi" di fatica. Gli avevamo già dato una sbirciatina sul sito: si tratta solo di **respirare bene, dedicare una ventina di minuti giornalieri al proprio corpo** e, in ultima analisi, rinforzarsi per stare meglio con se stesse. Alla fine capiamo cosa significhi sgonfiarsi davvero: eliminare falsi miti sul cibo, la resistenza al benessere, la pigrizia e la mancanza di fiducia nella propria bellezza.

A programma finito i centimetri di gonfiore addominale sono andati via, ma bisognerà essere costanti e perseveranti.

---

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/salute-donna/dieta/programma-activia-funziona-noi-lo-abbiamo-testato/>

Generato il 20/04/2025