



Dominique Chenot ha scritto un elegante libro di ricette ispirato ai principi dietetici del marito Henri

## Il buon cibo ti fa bella

*I progetti del guru della «remise en forme» che cura 3000 persone all'anno nel celebre centro di Merano*

Daniela Fedi

● Che sapore hanno benessere, linea e vitalità? A una simile domanda la maggior parte delle donne risponderebbe "Yogurt magri oppure insalate poco condite" storcendo poi il naso sconsolata al pensiero dell'ennesimo, noiosissimo regime dietetico. Dominique Chenot ha invece risposto con un libro di cucina tanto elegante quanto intelligente perché dettato dalla più vasta esperienza che si possa immaginare sul campo della rieducazione alimentare per ottenere salute e bellezza. La signora è infatti moglie e braccio destro di Henri Chenot, guru indiscusso della "remise en forme" con un metodo infallibile che ogni anno porta nel celebre centro di Merano circa 3000 persone tra cui decine di personaggi: da Caroline di Monaco a Flavio Briatore passando per politici, stilisti, attori e artisti famosi a livello internazionale.

Per tutti loro ma anche per chi non ha ancora avuto la fortuna di sottoporsi alle formidabili cure dell'Espace Chenot, Dominique ha scritto "Il sapore del benessere" (Electa, 152 pagine, 56 illustrazioni, 50 euro), un volume, in vendita da novembre, che può davvero rivoluzionare il concetto di dieta. "Ci ho messo molto tempo a farlo perché volevo dimostrare che anche con un cibo sano puoi fare dei piatti belli e buoni" dice l'autrice. "All'inizio era destinato soprattutto ai nostri clienti che mi chiedono sempre le ricette dei vari piatti e il riassunto delle conferenze tenute ogni sera durante la cura per spiegare i principi dietetico-salutistici di base. Poi mi sono accorta che partendo proprio da qui potevo fare un discorso a vasto raggio. Per esempio sempre più gente è



brillante e sincero (Salani, 223 pagine, 13 euro) che in Europa ha venduto oltre un milione di copie. "Bisogna vivere se stessi, non gli altri: inutile pretendere un corpo da top model se la natura ti ha dato quello di una donna normale" dice Chenot con la sua solita chiarezza.

**BELLI SI NASCE, SANI SI DIVENTA.** A sinistra, Henri Chenot, guru indiscusso della "remise en forme". Sopra, la copertina del libro "Il sapore del benessere", in libreria dal mese di novembre. A fianco, l'autrice Dominique Chenot. Sotto, una vista dell'Espace Chenot a Merano

Impegnatissimo per il tour de force natalizio a cui seguiranno ciclopici lavori di restyling del centro all'interno dell'Hotel Palace di Merano che il prossimo febbraio inaugurerà nuovi reparti medici e un'area wellness totalmente rivoluzionata, il guru della forma e della bellezza una ne fa ma cento ne pensa. Sta infatti preparando il quinto congresso di Biontologia - scienza del



intollerante al glutine contenuto in alcuni cereali come farro, frumento, orzo e avena, ma non sa che riso, tapioca o quinoa non ne contengono e, soprattutto ignora il modo di cucinarli".

Insomma tra una spiegazione scientifica immediatamente comprensibile perché scritta con un linguaggio che qualsiasi teenager definirebbe "a prova di scemo" e un'immagine patinata di piatti raffinatissimi fotografati senza piatto per far risaltare tutti gli ingredienti nella loro semplicità, si scopre che è davvero possibile seguire il principio ispiratore delle casalinghe di una volta che, secondo un libro di economia

domestica degli anni Cinquanta, dovevano necessariamente essere "Belle allo specchio, brave in cucina".

Il bello è che madame Chenot non ha niente dell'insopportabile Bree di "Desperate Housewives" occupandosi a tempo pieno della più moderna e sperimentata Spa d'Italia. "La cucina di Dominique è fatta d'amore, gusto e genialità oltre che di molto rigore: con il suo eccellente lavoro è riuscita persino ad addolcire la mia drastica visione delle cure dietetiche" spiega Chenot.

Dirlo a chi nei primi tre giorni di terapia alterna feroci mal di testa dovuti alla disintossi-

cazione in atto, con una voglia pazza di pane e salame invece del piatto d'insalata poco condita, sembra quasi un'eresia. Ma a partire dal quarto giorno ci si ritrova l'energia di un leopardo e anche se i ravioli al vapore continuano ad essere due di numero nel piatto e lo strudel di verdure poco più grande di una piccola polpetta, ci si accorge della bontà dei cibi.

Del resto non esistono alternative: per essere magri e in salute bisogna mangiare poco. "Le magre sono donne come noi, solo che sono magre" scrive Susanne Frölich in "Giro di vita", delizioso manuale-diario

benessere sperimentata in decenni di attività invariabilmente segnata dal successo - per il prossimo marzo. Poi aprirà una Spa con le sue metodiche a Mosca e perfino una superesclusiva in Kenya con appena 10 posti e un partner come Flavio Briatore. "Non ci guadagneremo un centesimo - sostiene Chenot - ma di sicuro sarà un'esperienza affascinante: pochi uomini hanno come lui il gusto della vita".

LIFE STYLE

