Carol Alt: Il mio ristorante del cuore, dove con Ayrton Senna...LE FOTO

carol-alt-credito-wwwlistalcom-mixer5-020eb72b

Ventidue anni fa cambiava stile alimentare e oggi, a 56, la modella e attrice **Carol Alt** giura che la sua bellezza sia dovuta proprio a quella dieta crudista. Che segue quotidianamente, occasioni speciali a parte. Ospite a Milano del ***Glamour Beauty Show***, evento dedicato al beauty organizzato dal magazine diretto da Cristina Lucchini, Carol Alt ai margini del suo intervento ha raccontato a MixerPlanet le sue regole a tavola e parlato del suo ristorante del cuore in città. Dove, con **Ayrton Senna**…

Insomma, per esperienza lei sostiene che mangiare crudo contribuisca a mantenersi in forma?
Senza dubbio. I cibi crudi conservano meglio vitamine, sali, proteine e anti ossidanti naturali e quindi affaticano meno il fegato e rallentano l'insorgere delle rughe.



Sulla sua tavola quindi non mancano mai…?
Carpacci di carne e di pesce, uova crude, crostacei e molluschi. E poi: insalate, olive, carote, finocchi, cetrioli e ravanelli.

Niente pane, pizza o pasta?
Tranne rarissimi casi, no. E nemmeno dolci. In compenso, consumo tanta frutta fresca e secca.

E se le dico… formaggi?
Le rispondo che non mangio nessun formaggio pastorizzato.

Carol Alt, lei conosce bene Milano. Qual è il suo ristorante del cuore, nel capoluogo lombardo?
La Briciola*:* ci andavo sempre a cena con **Ayrton Senna** (con cui ebbe una storia non ufficiale di quattro anni, durata fino alla morte del pilota, *ndr*).