Sabrina Salerno: «Lo sport aiuta, ma sono in forma perché mangio sano»

sabrina-5-005220a6

Sabrina 2Alla soglia dei 48 anni, **Sabrina Salerno** -classe 1968- è più in forma che mai. «Sono certa che la mia buona forma fisica dipenda soprattutto della dieta che seguo da settembre 2015, nonché dalla costante attività fisica cui mi sottopongo. Cerco di mantenere sempre il mio allenamento il più regolare possibile: lo pratico quattro volte a settimana. Ma il mio segreto, per mantenere la linea, è stato tagliare pane, carboidrati e zuccheri raffinati. Non le proteine: mangio molta verdura, uova e frutta. I benefici sono stati quasi immediati. Tanto per cominciare, ho ottenuto una maggiore tonicità. Ma gli effetti sono anche sul piano emotivo e strettamente correlati al benessere», confida Sabrina Salerno, cantante lanciata da Claudio Cecchetto alla fine degli anni Ottanta, e oggi divisa tra la famiglia, l'attività di attrice e quella di cantante soprattutto oltreconfine (nel 2013 la sua tournée *RFM Party*, nei principali palazzetti francesi, ha registrato il record di incassi). «I miei prossimi progetti? Un film a marzo in Francia e poi un tour europeo da settembre 2016 fino a gennaio/febbraio 2017».

Quando sei in tournée segui una dieta alimentare particolare?
Sì, mi affido a un catering che mi segue per tutto il tour. Ceno alle 18, seguo un regime iper-proteico ed evito i carboidrati. Quando rientro in hotel dopo il concerto, per far scendere l'adrenalina, bevo una tisana.

Non mangi mai pasta o riso?
Ogni tanto, solo di sera, ma rigorosamente integrali.

Frequenti il bar?
Quasi mai. Bevo di rado alcolici e non mangio dolci, lo frequento solo per ordinare un caffè. La mia colazione standard è a base di uova, yogurt, frutta secca, un affettato magro e insalata di contorno. Insomma, non proprio la tipica colazione da bar italiano!

SABRINA SALERNO 2 (2)**E vai al ristorante, invece?**

Purtroppo per la mia dieta, ci vado spesso. Mi piace mangiare in modo molto sano, ma sono una buona forchetta e amo le porzioni abbondanti!

I tuoi ristoranti del cuore?

In Italia, il *Don Alfonso 1890*, ristorante chic in un hotel raffinato con piatti italiani gourmet e oltre 1300 vini a Sant'Agata sui Due Golfi (NA) e il ristorante di *villa Condulmer* a Mogliano Veneto (esclusivo golf club dove risiede Sabrina con il marito Enrico Monti e il figlio Luca Maria). A Parigi, invece, mi ha colpito il ristorante de *Le Jardin Secret* (www.jardin-secret-paris.com).

Ultima curiosità, dopo *Call Me* -l'EP pubblicato con Samantha Fox nel 2010 sotto etichetta X-Energy- escludi di tornare a duettare con lei?

No, anzi, mi piacerebbe! In generale penso che i duetti abbiano senso una sola volta, ma con Samantha ho un rapporto speciale, di amicizia, di stima e di frequentazione.