



CLAUDIA SCHIFFER: CAPELLI FOLTI E LISCI

## Soluzioni last minute

*Dieta, fitness e infrarossi.*

*Ecco i consigli di un esperto  
per recuperare la forma perfetta  
prima del mare. Anche con  
l'aiuto dei cosmetici giusti*

Di Erika Riggi

L'inizio delle vacanze segna la fine dei sensi di colpa. E se per i buoni propositi, le diete meditate e i programmi di allenamento a lungo termine non c'è più tempo, «per le soluzioni last minute invece sì». Lo garantisce **Nicola Sorrentino**, che si è guadagnato l'appellativo di dietologo dei vip per aver riportato in carreggiata un parterre di celebrità, da Laura Pausini a Emilio Fede, da Mariuccia Mandelli al ministro Calderoli. «Anche all'ultimo minuto», un cocktail concentrato di rimedi d'urto può cambiare il corso della prova costume.

**A cominciare dalla dieta.** «Un giro d'olio sulla caprese è l'attentato alla linea più facile da commettere: equivale a più di due piatti di pasta». Eliminare i grassi e ridurre le proteine animali è una misura nutrizionalmente squilibrata, «indicata per tre giorni, non di più. Ideale è mangiare yogurt, spremute di



**NICOLA  
SORRENTINO**

Medico, dietologo ed esperto di bellezza, è docente di Igiene nutrizionale e Crenoterapia presso la scuola di specializzazione di Idrologia medica dell'Università degli Studi di Pavia.

