

FORMA

DIVA
e DONNA

UNA DIETA DA STAR SECONDO LE

Stelle

di Loredana
Pennati



Anche per il rapporto con il cibo, ogni segno ha sue caratteristiche precise e differenti: ecco, per le prime sei figure dello Zodiaco, l'oroscopo alimentare con i consigli di Nicola Sorrentino, il dietologo dei vip, e una dieta mirata a una sana e misurata nutrizione per sentirsi belle e in forma

PRIMA PUNTATA

MILANO - marzo

Pacati buongustai, ottime forchette, mangiucchiatori disordinati, assaggiatori impulsivi, degustatori raffinati, commensali goderecci. A tavola ogni carattere ha il suo stile. E a condizionarlo come sempre sono gli astri. Con questo oroscopo scoprirete quel che sapete già, senza ammetterlo: qual è il vostro rapporto con il cibo e quanto è delicato. E per ciascun segno il dietologo Nicola Sorrentino (nella foto) fa il punto, offrendo utili consigli sul più adatto genere di alimentazione e dando suggerimenti strategici su come evitare danni e aumentare i benefici. Per ogni segno, c'è anche una dieta giornaliera adatta alle caratteristiche zodiacali, con indicazioni sui pasti e sugli spuntini. Consigli per sentirsi in forma, in sintonia con sé e per corteggiarsi come una star.

HALLE BERRY

Segno zodiacale
LEONE

(14/08/66) la star hollywoodiana, come tutti i suoi compagni di Zodiaco, ama i cibi di prima scelta, prediligendo carni e pesci, e corre il rischio di eccedere in proteine che deve invece contenere alternandole ai carboidrati.