

Foto Granatimages, Abiti, Sasch, Gioielli, Miluna, Trucco, Deborah, Capelli, Wella

♥ La bellissima Claudia Andreotti miss Italia 2006, con un piatto della cucina mediterranea, ricco di verdura amica della linea. Sotto, il dietologo Nicola Sorrentino.

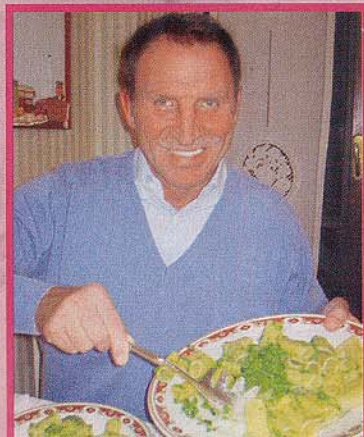
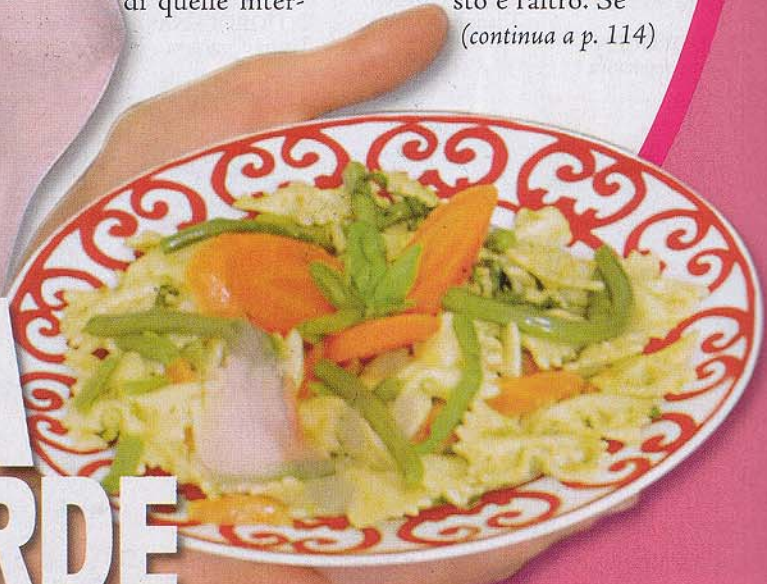
FORMA
DIVA
e DONNA

Dopo gli interventi di medicina estetica, la battaglia contro la pelle a buccia d'arancia si combatte a tavola: ecco i consigli e i menu di Nicola Sorrentino, dietologo dei vip

Depurare l'organismo e ridurre i cuscinetti adiposi è l'obiettivo della dieta messa a punto dal dietologo **Nicola Sorrentino**. «Questa dieta privilegia frutta e verdura, alimenti ricchi di fibre e di acqua, preziosi per la regolazione della digestione e dell'intestino e per la disintossicazione in generale. Preferite soprattutto verdure a foglia verde, avendo cura di non scartare le foglie più esterne, a favore di quelle inter-

ne certamente più tenere ma meno ricche di clorofilla, sostanza dall'elevato potere depurativo ed energetico», spiega l'esperto. «Scegliete cibi ricchi di potassio (legumi, frutta e verdura, trota, dentice, sarda) che stimolano la diuresi e aiutano chi ha problemi di ritenzione idrica. Bevetevi almeno un litro d'acqua al giorno: serve a smaltire le tossine e migliora le funzioni intestinali. Lo yogurt, invece, grazie ai suoi fermenti lattici e all'apporto di calcio, è il migliore spuntino tra un pasto e l'altro. Se

(continua a p. 114)



di Paola Vacchini

LA DIETA VERDE ANTICELLULITE

SECONDA PARTE