

COME OTTENERE LINEA SNELLA E CAPELLI LUMINOSI

Golosi e leggeri i piatti suggeriti da Nicola Sorrentino, dietologo dei vip, sono l'ideale per le calde giornate estive. Ricchi di proteine, vitamine e oli vegetali, fanno perdere peso e danno luce e forza alla chioma

♥ Ludmilla Radchenko, 29 anni, modella siberiana, ex letterina di «Passaparola», ha un fascino solare esaltato dalla chioma dorata.

MILANO - luglio
Partire per le vacanze con una linea armoniosa, senza chili di troppo, è il sogno di tutte. Ma se si sceglie il regime alimentare giusto, oltre a dimagrire, si può avere una chioma forte e luminosa: dettaglio di grande importanza in un momento dell'anno in cui si vuole essere davvero al top.
 (continua a pag. 110)

Dimagrire con LA DIETA CHE DÀ FASCINO

di Paola Vacchini

