

DIVA
e DONNA
FORMA

UN MENU LEGGERO ANTIGONFIORE



Nicola Sorrentino

Al mare la linea è al top con piatti e spuntini dai sapori mediterranei, studiati dal dietologo Nicola Sorrentino

MILANO - agosto

Tutti d'estate consumiamo più frutta e verdura. «Si tratta di alimenti preziosi per depurare e idratare l'organismo. Freschi, leggeri, gustosi e dissetanti hanno un'elevata azione antiossidante e sono l'ideale anche in vacanza», spiega il dietologo Nicola Sorrentino. Questo regime alimentare fa perdere qualche chilo, ma soprattutto aiuta a sgonfiare zone come addome e gambe. La semplice preparazione o la facile reperibilità del pasto di mezzogiorno rende questa dieta agevole da seguire al mare. Gustosa, sana, varia vi permetterà di tenere il peso controllato e di avere una pelle idratata e un'abbronzatura luminosa.

♥ La conduttrice Adriana Volpe in un bikini sensuale che mette in risalto la carnagione dorata e la linea mozzafiato.

Dimagrire con LA DIETA SOTTO L'OMBRELLONE

di Paola Vacchini