

La conduttrice televisiva spiega alle lettrici i suoi segreti per una linea impeccabile: «Ogni giorno tanta frutta e verdura, acquagym per gambe scolpite». La dieta di Nicola Sorrentino per dimagrire in un weekend

di Paola Vacchini
Foto Maurizio D'Avanzo

MILANO - agosto
Con un mix di fitness in acqua e alimentazione mediterranea, Maria La Rosa, in arte Monsè, vanta un fisico strepitoso. L'opinionista, autrice del libro *Il Metodo Monsè* (Aliberti editore) in cui, dopo la nascita della figlia Perla, spiega alle future mamme come ci si mantiene in forma, non parla né di lezioni estenuanti a ritmo di personal trainer, né di diete rigorose. «L'errore in cui spesso si cade è quello di attaccare i chili di troppo solo qualche settimana prima di partire per le vacanze, con metodi aggressivi e che portano a risultati temporanei. Io, al contrario, mi prendo cura della linea tutto l'anno con piccole attenzioni quotidiane, senza rinunciare al ristorante o a un aperitivo e senza sottoporre il fisico a ore di attività fisica intensa», spiega Maria.

♥ Maria Monsè, conduttrice e mamma della piccola Perla (2 anni il prossimo 21 agosto)



Maria Monsè
**Un'estate
a tutta bellezza**

