

I consigli del dottor Sorrentino per snellire pancia, cosce e glutei

## Novità: la dieta mirata

«Bevete tanta acqua e scegliete carne bianca, pesce e ananas a fine pasto», dice il dietologo. Sono gli alimenti principi di un regime alimentare "a zone" che ogni donna può seguire per arrivare alla prova bikini in linea. Come la splendida Adriana Volpe

**FORMA SUPER**  
Adriana Volpe, 37 anni, mostra il suo fisico perfetto. (Costumi Yamamay; bijoux Sharra Pagano. Foto Stefano Trovati/Sgp).