



OK

LA SALUTE PRIMA DI TUTTO

presenta

LE DIETE LAMPO

DEL NUTRIZIONISTA NICOLA SORRENTINO

CON I LIBRI DI OK TI PREPARI ALLA PROVA COSTUME!

Controllare il proprio peso forma è fondamentale per mantenersi in salute. Proprio per questo OK ha preparato per te "Le diete lampo", una guida seria e di facile consultazione con i consigli e le ricette del noto nutrizionista milanese Nicola Sorrentino. Troverai dieci programmi per perdere i chili di troppo, le regole per mantenere il peso raggiunto e gli esercizi da fare a casa per rassodarti. In più tutti i segreti per avere in poche settimane il ventre piatto e le gambe sgonfie! "Le diete lampo" è solo per i lettori di OK La salute prima di tutto.



*Oltre al prezzo della rivista



**A SOLI €5,90 IN PIÙ* IN EDICOLA CON
OK LA SALUTE PRIMA DI TUTTO**

WWW.OK-SALUTE.IT