

IN FORMA
PRIMA DELLE FESTE

Piatti gustosi e
facili da realiz-
zare, permet-
tono di perdere
una taglia in po-
che settimane,
senza grandi ri-
nunce. È la dieta
del nutrizionista
Nicola Sorrentino

Dimagrire con l'acqua

di Paola Vacchini