

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).