

Via una taglia

«Per perdere qualche chilo e disintossicarvi, eliminate i cibi che appesantiscono, come salumi e frittura», spiega il dietologo dei vip. Largo perciò a fave, ceci, fagioli e piselli, cucinati con pasta o riso e altre verdure

di Cristina Berretta

Perdere una taglia, sgonfiarsi eliminando un paio di chili di troppo in una settimana è un desiderio di molti. Per realizzarlo ci viene incontro il professor Nicola Sorrentino, dietologo dei vip, che ha preparato in esclusiva per i lettori di *Gente* la dieta dei legumi. Si tratta di un regime piuttosto drastico che elimina, soltanto per una settimana, molti cibi. È importante sapere che si può fare una sola volta in un anno e non si può ripetere fino al prossimo inverno.

«Premetto che prima di iniziare una dieta, se non si gode di buona salute, è meglio interpellare il proprio medico. Per perdere qualche chilo, rigenerarsi ed eliminare gra- ▶

SUPER ESPERTO

Il professor **Nicola Sorrentino**, 56 anni, ha elaborato la "dieta dei legumi" con piatti saporiti e leggeri.

