

**TESTIMONIAL
D'ECCEZIONE**

Andrea Cocco,
vincitore del Grande
Fratello II, e
Margherita Zanatta,
la sua fidanzata
ed ex GF, sono
i testimonial della
dieta preparata i per
Gente dal professor
Nicola Sorrentino,
57 anni (sotto).



Per Andrea Cocco: shirt Duke of Hoxton

LA DIETA PER DUE



**«IN COPPIA È PIÙ
FACILE DIMAGRIRE»,
DICE IL DIETOLOGO,
CHE PRESENTA I MENU
DI 1 SETTIMANA. E IN
QUESTE 20 PAGINE,
TUTTO SU CAPELLI,
TRUCCO D'ESTATE
E NUOVI SOLARI**

di Cristina Berretta

Qualche rotolino sui fianchi e un po' di pancetta sono i regali che ci ha lasciato la brutta stagione e che abbiamo sapientemente coperto con gli abiti pesanti. Ma ora con l'estate alle porte non si può più barare: si profila la "prova costume" temuta tanto dalle donne quanto dagli uomini. È arrivato il momento di controllare l'alimentazione, di rimettersi in linea e farlo in coppia consente di "non cadere in tentazione" e rende tutto più facile. «Decidere di mettersi a dieta in due fa bene alla linea, ma anche all'amore. L'intesa a tavola mette armonia, tiene a freno le tentazioni, aiuta a sostenersi a vicenda, a condividere i successi ottenuti in termini di chili persi e, non da meno, fa risparmiare tempo e fatica nella preparazione dei cibi», spiega il professor Nicola Sorrentino, specialista in scienza dell'alimentazione e dietetica, che ha ▶