

LA MIA DIETA PANCIA PIATTA



«IL MIO SEGRETO? TANTA GINNASTICA E ATTENZIONE AL CIBO», DICE CRISTINA CHIABOTTO, TESTIMONIAL DEL MENU-LAMPO STUDIATO PER NOI DAL PROFESSOR SORRENTINO (A SINISTRA)

di Sabrina Bonalumi e Raffaella Case

Passi per le gambe chilometriche, le braccia sottili e allenate e il décolleté generoso, ma quello che proprio invidiamo a Cristina Chiabotto, lo diciamo bonariamente beninteso, è la "zona P". P come pancia, piatta che più piatta non si può. Ma come fa?

«Non sono mai stata fissata con la cura del corpo», racconta la conduttrice di *Comedy Tour Risollevante*, sul canale 122 di Sky, una tournée tutta da ridere appena iniziata in giro per le piazze italiane. «Mi curo da sempre, con equilibrio, senza strafare. Dall'inizio dell'anno, per esempio, mi allena Eddy, un ex compagno di liceo

che stava per entrare in seminario per diventare prete. Poi ha cambiato idea, è diventato un personal trainer e quando torno a Torino è lui che mi segue. Per me ha studiato una sessione che comprende tapis roulant, esercizi per addominali, glutei e pesi leggeri per la parte superiore del corpo. Così mi sono affusolata, senza avere quell'effetto troppo muscoloso che non amo».

BIKINI 10 E LODE Rodi Garganico (Foggia). Pancia perfetta per l'ex Miss Italia Cristina Chiabotto, 24 anni. Sotto, alcuni alimenti consigliati dal professor Nicola Sorrentino. (Costume Calzedonia. Foto Dario Altamura/La Presse).

