

**SPECIALISTA**

Il professor Nicola Sorrentino, 60 anni: da molto tempo è amico dei lettori di Gente.

**PER DIMAGRIRE,
MA ANCHE PER
RESTARE GIOVANI E
TONICI, IL SEGRETO
STA NEL BERE.
A COLAZIONE,
PRANZO E CENA.
FATE SUBITO
7 GIORNI DI PROVA**

LA NUOVISSIMA DIETA DELL'ACQUA

di Alessandra Vuga

Due litri d'acqua al giorno, ci hanno sempre consigliato medici e nutrizionisti. Sì, fa bene, ma perché? Lo spiega il professor Nicola Sorrentino, specialista in Scienza dell'alimentazione dietetica e docente all'Istituto di Idrologia medica dell'Università di Pavia, nel suo ultimo libro *La dieta dell'acqua* (Salani): «È una curiosità che ho analizzato, così ho voluto approfondire: ricerche scientifiche e studi clinici sul metabolismo dei liquidi, che sono veramente tanti, mi hanno dato notizie così autorevoli e ►

PER TUTTI I PASTI

Nella dieta dell'acqua, a pranzo e a cena vengono proposti ogni giorno piatti diversi e sfiziosi. Gli altri quattro pasti invece non variano: a **COLAZIONE** due bicchieri d'acqua, poi caffè o tè con dolcificante, un bicchiere di latte di soia o uno yogurt magro, 30 g di cereali integrali o due fette biscottate. **A METÀ MATTINA** una spremuta d'agrumi, o 25 pistacchi (o 15 mandorle). **A MERENDA** scegliete fra tre noci, uno yogurt magro o un quadretto di cioccolato nero. Infine, **DOPO CENA** concludete con un frutto a piacere.

