

LA DIETA DELL'ACQUA

I nuovi consigli per stare in forma di Nicola Sorrentino

L'acqua aiuta a dimagrire?

Domanda fondamentale, alla vigilia delle feste natalizie, durante le quali, tra cene aziendali, feste in famiglia, auguri e propositi per il nuovo anno, non si disdegnano sicuramente belle mangiate e altrettanto caloriche bevute!

Nuovi studi internazionali dimostrano che bere acqua prima dei pasti aiuta a dimagrire e a mantenere nel tempo il peso raggiunto. E non solo perché con la pancia piena d'acqua non abbiamo nessuna voglia di mangiare, o almeno non solo per questo. Il fatto è che bevendo avviamo una serie di meccanismi metabolici che ci aiutano realmente a perder peso.

Se nella nostra dieta quotidiana introduciamo tra i 6 e gli 8 bicchieri di acqua e abbiniamo un'attività fisica costante otterremo dei risultati visibili e duraturi nel tempo. Questo libro vi spiega come fare, e perché un gesto semplice come



«bere un bicchier d'acqua» riesce dove molte diete alla moda non riescono.

Nicola Sorrentino, tra i più autorevoli e noti dietologi italiani, in queste pagine - di cui è autore con Paola Gambino - propone un programma alimentare dettagliato di trenta giorni con tante ricette invitanti e facili da eseguire, abbinando a ogni piatto l'acqua giusta, perché le acque non sono tutte uguali.

Il cibo e l'acqua sono le armi più potenti per prevenire e combattere sovrappeso e malattie.

La cosa più bella, sfogliando la parte delle ricette, è che non sono le solite presentazioni di piatti che fanno passare l'appetito!

Intendo quelle diete in cui tra verdure bollite e yogurt magro passa anche la voglia di mettersi a dieta!

Si tratta invece di suggerimenti gustosi, fantasiosi, e che non danno l'impressione di dover fare sacrifici enormi per poter riacquistare la linea!

Nicola Sorrentino con Paola Gambino

La dieta dell'acqua

Salani Editore

176 pagine

12,90 euro