

BELLEZZA LIFESTYLE

NICOLA SORRENTINO

CON PAOLA GAMBINO

NUOVO

CHE COSA MANGIARE,
CHE ACQUA BERE
PER STARE BENE
E PERDERE PESO

La dieta dell'
ACQUA

SALANI  EDITORE

Il Prof. Nicola Sorrentino è Direttore Scientifico Terme Sensoriali di Chianciano dove a settembre il suo nuovo libro "La Dieta dell'acqua" è stato presentato in anteprima.

NICOLA SORRENTINO
con **PAOLA GAMBINO**

LA DIETA DELL'ACQUA

Che cosa mangiare, che acqua bere per stare bene e perdere peso

L'acqua aiuta a dimagrire? 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 attiviamo 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 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. Qui trovate **tabelle, ricette** e tanti **consigli validi** per tornare in linea e stare in forma.

Nicola Sorrentino (1954) vive a Milano, dove svolge la sua attività professionale come dietologo. È specialista in Scienza dell'alimentazione e Dietetica, in Idrologia, Climatologia e Talassoterapia. Docente presso l'Università degli Studi di Pavia, è direttore scientifico delle Terme Sensoriali di Chianciano. Relatore in numerosi convegni scientifici, partecipa a varie trasmissioni televisive e radiofoniche. È autore di libri e articoli di carattere sia scientifico sia divulgativo, fra i quali *La dieta Sorrentino e Cambio dieta*.

Paola Gambino (1965) vive e lavora a Torino. Laureata in Medicina e Chirurgia, è specialista in Audiologia, Idrologia Medica e Medicina Termale. È idrosommelier dell'Associazione degustatori acque minerali (ADAM), agopuntore e omeopata, e perito del Tribunale di Torino.

«Con un'esperienza pluriventennale nel campo della nutrizione, Sorrentino analizza l'influenza del cibo sulla qualità della vita e della salute» **L'ESPRESSO**

«Il dietologo più amato dalle signore» **SETTE**

«Dietologo abituato a rimodellare con metodi morbidi la figura di sportivi, politici, letterati e beautiful people» **IO DONNA**

«I suoi consigli fanno chiarezza su cosa portare in tavola per mantenerci in salute» **PANORAMA**

«Le signore della tv... lo chiamano il loro 'angelo'... Si chiama Nicola Sorrentino, il dietologo amatissimo dalle celebrities per i suoi metodi infallibili e mai aggressivi» **CORRIERE DELLA SERA**

Prof. Nicola Sorrentino

Specialista in Scienza dell'Alimentazione e Dietetica
Docente di Igiene e Nutrizione

www.nicolasorrentino.it