

In soli tre giorni si riconquista la linea. Ve lo dimostra Paola Barale

Grazie alla vostra dieta lampo vado leggera all'altare

I chili in più si combattono con una rapida "campagna" senza sacrifici, fatta di ricette appetitose a base di frutta e verdura. Non dovete rinunciare alla pasta e al riso - «Io le ho provate e così sono "rientrata" nel mio abito di nozze», dice la soubrette che il 20 giugno sposa Gianni Sperti

di Maria Celeste Crucilla

Ah, bilancia matrigna! Ah, triste prova del costume! Sei lì davanti allo specchio e ti guardi malinconicamente. Non ti viene in soccorso nemmeno l'abbronzatura che maschera tanti difetti e nasconde la cellulite. Il caldo avanza, la gente si spoglia, il tempo invita alla malizia e quei chili in più che ti trovi addosso spengono il buonumore.

E allora via, è il momento. La dieta tanto rimandata, oppure incominciata e mai finita, adesso è proprio necessaria. Ma il

tempo stringe e la prova spiaggia è ormai alle porte. Così Oggi, assieme a un celebre specialista in Scienza dell'alimentazione e dietetica, il professor Nicola Sorrentino, ha studiato una dieta-lampo di tre giorni che non è affatto punitiva e ha il pregio di offrire in breve tempo risultati sorprendenti.

Una rapida campagna contro il grasso dalla quale uscite vittoriosi. «Questa dieta anche se severa è molto appetitosa», spiega il professor Sorrentino. «Non è completamente bilanciata perché manca di proteine animali (tranne lo yo-

gurth) e i grassi sono ridotti al minimo. Ma lo scopo primario è quello di dare un primo colpo a un sovrappeso apparentemente irriducibile, sgonfiandosi e preparando l'organismo a bruciare i depositi di grasso.

«Quando la fiducia si è rafforzata grazie ai primi risultati positivi», continua il nostro specialista, «allora si potrà passare a un'alimentazione più varia ed equilibrata, ricordando che per vivere bene e in buona salute bisogna mangiare in modo sano, senza far mancare alcun nutriente al nostro organismo».

La nostra dieta dei tre giorni consente a

un organismo in sovrappeso di dimagrire in questo brevissimo arco di tempo di due chili e di un altro chilo nei giorni immediatamente successivi seguendo dei semplici consigli alimentari di mantenimento. Testimoniale d'eccezione è l'affascinante Paola Barale che l'ha sperimentata con successo per arrivare in gran forma al traguardo del suo matrimonio con il ballerino Gianni Sperti, il 20 giugno.

«Ero ingrassata di due chili dopo *Buona Domenica*», confessa la Barale. «Adesso, grazie alla dieta di Oggi, li ho persi facilmente in tre giorni e l'abito da sposa mi calza a pennello.

TUTTI IN LINEA COI SUOI CONSIGLI

Milano. Il dietologo Nicola Sorrentino dietro una tavolata di frutta e verdura. È lui che ha messo a punto la dieta presentata da Paola Barale, a sinistra con abito Riva. (Foto G. Gelmi e G. Chiergato).

