

vuoi **piacerti di più**

DIMAGRIRE

TAGLIA UNA TAGLIA

in una settimana
con la **Dieta dei sei pasti**



Colazione, pranzo, cena e ben tre spuntini! Con il regime ideato dal dietologo dei vip Nicola Sorrentino smaltisci in fretta e senza fatica i chiletti accumulati durante le vacanze natalizie

Testo di **Caterina Spagnolo**
Illustrazioni di **Umberto Grati**

E inevitabile: il tour de force dei pranzi e dei cenoni durante le feste natalizie ti fa sempre sgarrare a tavola. Alla Vigilia e a Capodanno non stai certo a dosare i dolci, i grassi, le calorie, gli alcolici. Così è facile che l'anno nuovo inizi con un po' di ciccia di troppo.

Niente paura. Se vuoi recuperare il tuo peso forma in un lampo non devi punirti con un regime dimagrante drastico, né tanto meno digiunare. Taglia una taglia in una settimana, senza patire la fame, grazie alla nuova Dieta dei sei pasti, proposta in anteprima per OK da Nicola Sorrentino, noto come il dietologo dei vip.

Il regime assicura un dimagrimento veloce, ma è equilibrato, vario e non crea problemi di salute. Del