

DIETE PERSONALIZZATE E DISINTOSSICANTI PER AFFRONTARE
CON SICUREZZA UN ANNO DI LAVORO

Una piacevole ripresa

di Franca Dell'Arciprete Scotti

PROFESSOR NICOLA SORRENTINO'S DIET FOR
GETTING BACK INTO SHAPE AND FEELING WELL

A Pleasant Way to Lose Weight

A personalized, detoxifying diet for confidently addressing
a year of work.

*Seems incredible, but it isn't. That vacation that
you so carefully planned for such a long time doesn't
always provide the health and well-being benefits
you expected. The buffets that are just too*

*scrumptious, too tempting, and you throw all caution to
the winds and over-indulge. And then those irresistible
abundant English breakfasts, Mediterranean dinners
and midnight pizzas do the rest: your caloric intake
mounts up at a frightening pace. It would take a real
athlete - the kind the pumps iron, does strenuous
calisthenics and engages in hours and hours of
vigorous sports - to even begin burning up all those
extra calories. And how many of us are willing (or
able) to withstand such torture? So, when September
comes around,*

*and go back to work with all those extra pounds
where everyone can see them, you can't help but
feel mighty depressed. "But you don't have to keep
those extra pounds; you can get rid of them, and do
it in pleasant manner!" says Professor Nicola
Sorrentino, Nourishment and Dietetics specialist
and university professor of Nutritional Hygiene and
Crenotherapy, whose studio is in the center of
Milan. "Instead of shedding crocodile tears, a precise
nourishment reeducation plan can be made out
that will produce results in about a month. Quite
often all that's necessary is a "detoxifying" diet
that will free your body of that heavy, bloated
feeling". After some preliminary tests to reveal the
presence of any specific food intolerance's, Professor
Nicola Sorrentino establishes the exact combination
and dosages of the foods that are most suitable
for the patient. "The secret is to not give up eating
nutritious food, but to proportion the intake of it
in balanced amounts that are personalized for each
particular case. So I never advise eliminating pasta,
rice and olive oil" says Professor Nicola Sorrentino.
"Instead, they should be eaten in definite amounts.
I also particularly recommend eating lots of such
purifying foods as milk, low-fat yogurt, vegetables
and fruit. The fruit should be fresh and eaten raw,
so as to take full advantage of their nutritional
value. And one should never forget that exercising
regularly not only helps one to lose weight, but also
helps to maintain the obtained results over a longer
period of time".*



Professor Nicola Sorrentino

Sembra incredibile, ma non lo è. Le vacanze, attesissime e progettate a lungo, non sono sempre un momento di recupero e di benessere. Soprattutto in albergo davanti a buffet strepitosi e tentatori, ci si lascia andare ai piaceri della gola. Tra breakfast all'inglese, pranzi mediterranei e pizze di mezzanotte, il conteggio delle calorie rischia di crescere paurosamente. E non tutti sono così atletici da trascorrere il tempo libero in faticosi esercizi! Il mese di settembre è vissuto così con un senso di disagio acuito dal ritorno al lavoro. "Ma la ripresa può essere anche molto piacevole!" afferma il Professor Nicola Sorrentino, specialista in Scienza dell'Alimentazione e Dietetica, docente universitario di Igiene Nutrizionale e Crenoterapia, con studio nel pieno centro di Milano. "Invece di versare lacrime di cocodrillo, si può pianificare una precisa rieducazione alimentare che nell'arco di un mese darà i suoi frutti: spesso è sufficiente una dieta "disintossicante" mirata a liberare l'organismo dal senso di pesantezza e gonfiore". A partire da una visita iniziale con gli esami specifici relativi alle intolleranze alimentari, il Professor Nicola Sorrentino studia l'esatta combinazione e il dosaggio degli alimenti adatti al paziente. "Il segreto è non rinunciare ad alcun nutriente alimentare, ma dosarli tutti in modo equilibrato e personalizzato sulle singole esigenze. Quindi non consiglio mai di abolire pasta, riso, olio d'oliva, ma di assumerli in quantità definite, concedo invece con molta larghezza i cibi depuranti come il latte e lo yogurt magro, la verdura e la frutta, preferibilmente di stagione e consumate crude per non perdere i loro principi nutritivi" precisa il Professor Nicola Sorrentino "e non dimentichiamo che la pratica regolare di un'attività sportiva permette di dimagrire meglio e di conservare i risultati nel tempo".

For information: Tel. 02.70109499

Recuperare forma fisica e benessere con le cure del Professor Nicola Sorrentino