

Il libro con «Ok Salute»

Le diete lampo Sei programmi per asciugarsi

MILANO — Un manuale dedicato ai ritardatari, a chi non ha ancora avuto tempo o voglia di seguire un regime dimagrante in vista della famigerata prova costume. È il succo di un volume ad hoc «Le diete lampo», che presenta sei programmi per smaltire in un solo mese i chili di troppo. A firmare testi e ricette del libro, in edicola allegato a *OK Salute* (sotto, la copertina della rivista e del libro allegato) è il nutrizionista Nicola

Sorrentino, docente all'Università di Pavia e dietologo di fiducia di molti personaggi (Laura Pausini, Barbara D'Urso, Alba Parietti, il ministro Roberto Calderoli). Dopo un'introduzione con tabelle caloriche degli alimenti e un metodo per calcolare le porzioni light senza bilancia, si passa ai sei regimi

ipocalorici: la dieta dei tre giorni per le emergenze, due schemi settimanali per perdere una taglia, i programmi mirati per ottenere pancia piatta e gambe sgonfie, nonché la cura dimagrante da seguire in coppia. Completano il libro tante ricette facili per cucinare senza grassi e una rassegna delle dieci diete più celebri con i pro e i contro: dalla Scarsdale alla Zona.

