

FORMA

DIVA
e DONNA

UNA DIETA DA STAR SECONDO LE

Stelle

ULTIMA PUNTATA

MILANO - marzo

Se i nati sotto il segno dei pesci cedono facilmente ai dolci, il sagittario, inquieto e viaggiatore, non resiste ai piatti esotici. La bilancia, poi, è sensibile alla presentazione, ai colori e agli abbinamenti dei cibi. Formaggi e pietanze saporite sono il punto debole dello scorpione, mentre l'acquario sperimenta sempre nuove diete e il capricorno punta sulla qualità dei cibi. Per ciascun segno il dietologo Nicola Sorrentino suggerisce l'alimentazione più adatta per mantenersi in linea.

Bilancia

Socievole, alla ricerca dell'armonia e condizionato dal senso estetico, si attiene alle regole che vanno da una bella tavola ai giusti orari, almeno quando può. Altrimenti si adegua anche a un nutriente e mai banale sandwich. Per quanto raffinato non disdegna, se è il caso, un'osteria di campagna, aspettandosi comunque una cucina contadina "doc" o del salame nostrano. Considera la cucina un'arte e, generalmente, ottimo chef, ha col cibo un rapporto di raffinata voluttà; di gusti è onnivoro, non fa distinzione tra piatti semplici ed elaborati, ma la presentazione, i colori e gli abbinamenti hanno un peso determinante. La pigrizia gli impedisce quel dispendio d'energia utile a mantenersi in linea. Punto debole i reni e il drenaggio dei liquidi, col rischio di aller-



Scopriamo quali sono i peccati di gola e i segreti a tavola per gli ultimi sei segni dello Zodiaco. I consigli di Nicola Sorrentino, dietologo dei vip, per mantenere la linea con una dieta mirata e sana che soddisfa i gusti e le necessità di ciascuno

di Loredana Pennati

TERI HATCHER Segno zodiacale SAGITTARIO

(08/12/64) Come tutti i nati sotto questo segno, la "casalinga disperata" è un'irrequieta esploratrice e un'esterofila che ama assaggiare ogni sapore e pietanza e abbonda nelle porzioni. Punti deboli: milza e fegato.