

**FORMA**

**DIVA  
e DONNA**

A poche settimane dalle vacanze il menu cambia e diventa ricco di ali-

menti che, oltre a far perdere peso, facilitano l'abbronzatura. Il dietologo **Nicola Sorrentino** ha preparato per le lettrici di «Diva e Donna» un programma light dai risultati rapidi. Protagonisti frutta e verdura di stagione

di Paola Vacchini

**L**a formula magica per un'estate ricca di fascino si trova a tavola. Con i cibi giusti, infatti, si può superare a pieni voti la prova bikini perdendo una taglia e modellando la silhouette, oltre ad assicurarsi un'abbronzatura luminosa e uniforme, nel pieno rispetto della pelle. Il segreto? «Abbondare con gli alimenti ricchi di betacarotene, clorofilla e vitamine», spiega il dottor **Nicola Sorrentino**, dietologo dei vip che ha preparato per le lettrici di «Diva e Donna» la dieta di queste pagine. «Depurare, idratare e stimolare la produzione della melanina sono le parole d'ordine per un'estate a tutta bellezza. Come? Attraverso alimenti propri della stagione estiva: freschi, leggeri, gustosi e dissetanti. Ricca di acqua, fibre, vitamine, sali minerali e acidi grassi insaturi, la dieta del sole svolge anche un'elevata azione antiossidante, mante-

nendo buoni i livelli di idratazione cutanea, favorendo la diuresi e con essa l'eliminazione del sovraccarico tossinico.

(continua a pag. 145)

♥ Bikini ridotto e linea impeccabile per Lory Del Santo. Il color miele dell'abbronzatura accentua il fascino naturale (vd. servizio a pag. 129).

# LA DIETA DEL SOLE



Nicola Sorrentino

