

I CONSIGLI DELL'ESPERTO



Nicola Sorrentino, nutrizionista del vip

■ Chiariamo subito che i suggerimenti che sto per dare presuppongono che il peso forma-bikini sia già stato raggiunto. Come dimostra benissimo Federica Fontana, non c'è bisogno di ridursi pelle e ossa: il costume ci guadagna se è portato su forme femminili ben definite.

■ Sotto il solleone, il vero problema è mantenersi in forma (senza cedere a ghiottonerie da spiaggia) e favorire l'abbronzatura. Per la pelle sono fondamentali creme e oli abbronzanti. Per il girovita sono necessari alimenti dalle proprietà depurative e disintossicanti.

■ Ci vuole assolutamente la verdura (condita con olio d'oliva extravergine), senza trascurare pesce, yogurt e latte scremato. Formaggi: con molta parsimonia.

■ Bisogna bere due litri d'acqua al giorno, ben distribuiti nell'arco della giornata, cominciando con un bicchiere al risveglio. L'ultimo al momento di andare a dormire.

■ Angurie e meloni sono grandi protagonisti dell'estate: e sono utili per fare plinplin (avete presente lo spot con la Chiabotto?). Basta non esagerare, se state seguendo un regime non di mantenimento ma dimagrante.

■ Ci sono alimenti che, senza promettere miracoli, aiutano a proteggere e a mantenere la pelle elastica e idratata. Tra questi: carote, cicoria, lattuga, patate, pomodoro, rucola, banane.

■ Ma ricordate che abbronzarsi è un piacere: se un aperitivo vi far star bene, bevete!

È arrivato il solleone: la conduttrice si è fatta trovare in forma splendida. Il suo segreto? **Cibo sano e un paio di chili in più**



Federica Fontana

DIETA PRENDI SOLE

Dopo aver concluso su Sky il reality *Bar Wars* a Ibiza, Federica Fontana (29 anni) si è presa qualche giorno di vacanza a Formentera, dove è stata raggiunta dal fidanzato Felice Rusconi (con lei nel riquadro). Bikini, fascia annodata in testa e fisico supersexy hanno fatto di Federica una regina del look. Il nostro esperto vi dice come imitarla.

