

UN FISICO DA VIP

«Il titolo potrebbe ingannare, ma *La Dieta dei Vip* (Sonzogno editore, 15 euro) è un manuale di informazioni mediche e consigli nutrizionali» dice l'autore Nicola Sorrentino, medico nutrizionista, noto per i personaggi dello spettacolo (da Laura Pausini a Emilio Fede) che vanno nel suo studio di Milano per perdere chili o mantenere la forma. «È un libro di diete, segreti e ricette per vivere in salute e per dimagrire, con i pro e contro delle diete più famose, le calorie di tutti i cibi dalla A alla Z, tutti i metodi di cottura e ricette sfiziose per mantenere la forma fisica». In più, un capitolo dedicato ai Vip: 14 personaggi hanno raccontato a Lucia Giulia Picchio il loro rapporto con il cibo e come hanno imparato a mantenersi in forma.



Il Dietologo dei Vip ti spiega le 10 regole d'oro per restare in forma

1. Non saltare mai la prima colazione
2. Bevi almeno un litro e mezzo di acqua al giorno
3. Mangia ogni giorno frutta e verdura
4. Non saltare i pasti
5. Limita caffeina ed elimina superalcolici, bevande gassate e dolcificate
6. Segui sempre una dieta varia
7. Fai spuntini leggeri a metà mattina e a metà pomeriggio
8. La pasta non fa ingrassare. Preferisci carni bianche e pesce.
9. Mangia sempre seduto
10. Cammina 20 minuti al giorno a passo spedito, sali e scendi le scale a piedi, vai al lavoro in bicicletta anziché in macchina