

E adesso sposami... con l'insalata della seduzione



«Non soddisfano solo il palato, ma aiutano a risolvere diversi problemi, come l'insonnia, il mal di testa e il ma-

lumore», assicura Nicola Sorrentino (foto), dietologo dei vip - «Ecco la mia ricetta dell'amore», rivela la Clerici che conduce in Tv uno show sui sentimenti

—di Maria Celeste Crucillà—

Insalate, che passione! Sono loro le regine della nostra calda estate. Fresche, croccanti, saporite, idratanti. E poi colorate, allegre, conviviali. Con carne o pesce rappresentano un appetitoso piatto unico, in grado di farvi fare bella figura con poca spesa e poca fatica. E possono essere anche una... medicina. Infatti combattono mal di testa e insonnia, ipertensione e cellulite, colpi di calore e stanchezza. Agiscono perfino sul tono dell'umore o favoriscono l'abbronzatura, come vi dimostriamo nell'ampio servizio che dedichiamo all'argomento. Vi presentiamo infatti otto gustose insalate per al-

trettanti specifici problemi, ideate per noi dal celebre dietologo dei vip, Nicola Sorrentino. Il professor Sorrentino, specialista in Scienza dell'alimentazione dietetica a Milano, ci spiegherà, alimento per alimento, foglia per foglia, le qualità nutrizionali e caloriche.

Madrina della nostra iniziativa è l'affascinante, solare, Antonella Clerici, che dopo il grande successo Tv di *La prova del cuoco*, conduce *E adesso sposami* su Raiuno ogni mercoledì sera, show a sfondo sentimentale dove alcuni fidanzati chiedono a sorpresa la mano al proprio partner.

