

IN EDICOLA CON IL PROSSIMO NUMERO DI **OK**

RCS
L'ESPRESSO

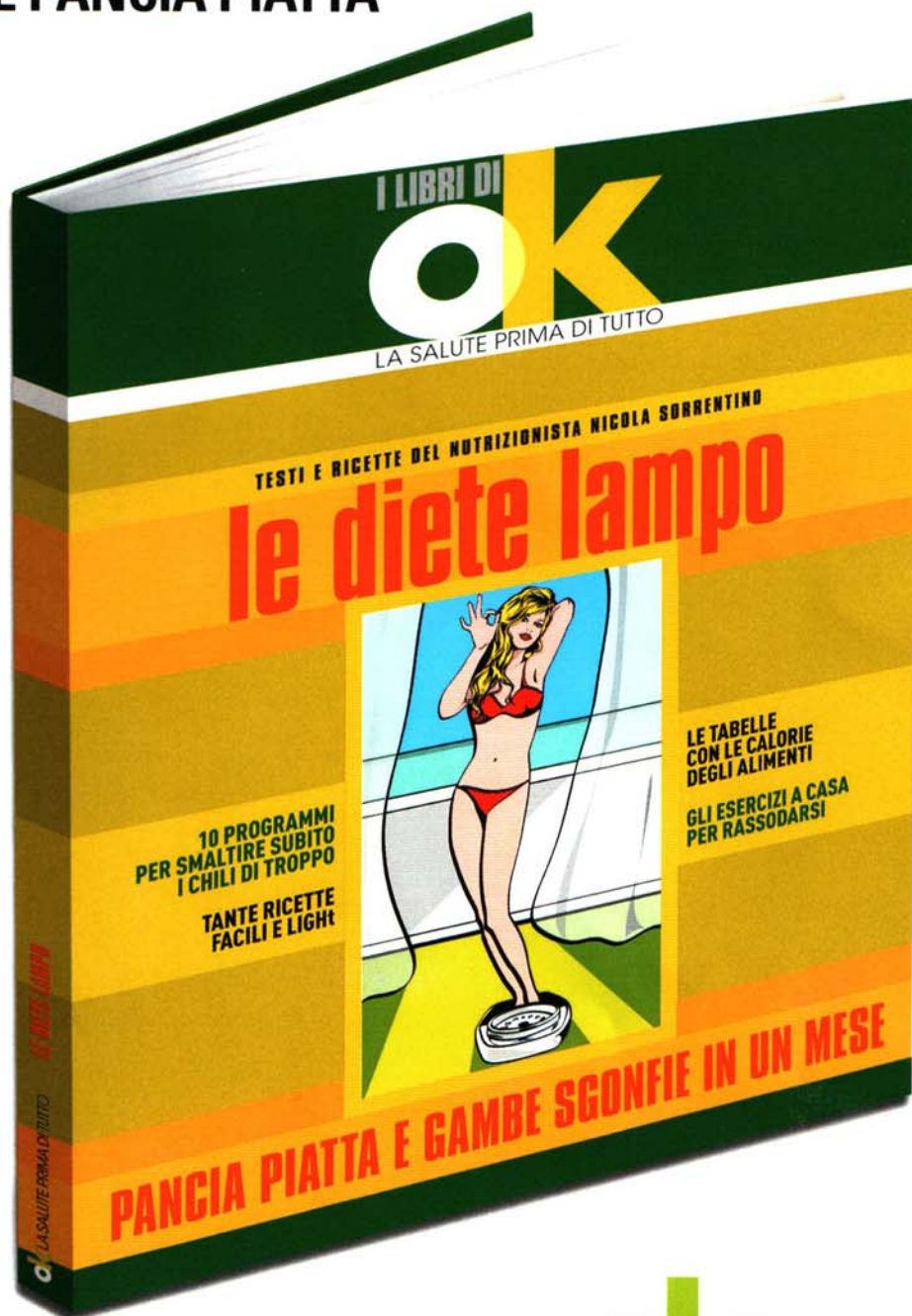
Dimagrisci subito!

10 DIETE LAMPO PER PERDERE PESO E OTTENERE
IN POCHE SETTIMANE PANCIA PIATTA
E GAMBE SGONFIE



Consigli, tabelle
e ricette del noto
nutrizionista
milanese
Nicola Sorrentino

- Dieci programmi per smaltire subito i chili di troppo: dalla dieta dei tre giorni a quella della coppia, dal regime anticellulite alla cura per sgonfiarsi
- Le regole per mantenere il peso raggiunto
- Una carrellata di ricette light
- I metodi di cottura e le tabelle con le calorie dei cibi
- Gli esercizi facili e veloci da fare a casa per rassodarsi
- Pro e contro delle diete più famose



A SOLI **5,90 EURO** IN PIÙ*
CON IL NUMERO DI LUGLIO DI

*oltre al prezzo della rivista

ok
LA SALUTE PRIMA DI TUTTO

Il numero di **OK** di luglio sarà in edicola anche da solo, a 2,50 euro

Gli abbonati e i lettori possono acquistare il libro dedicato alle diete lampo anche su www.sceltiperme.it  oppure telefonando al numero 02.25846552