

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

RCS  
L'ESPRESSO

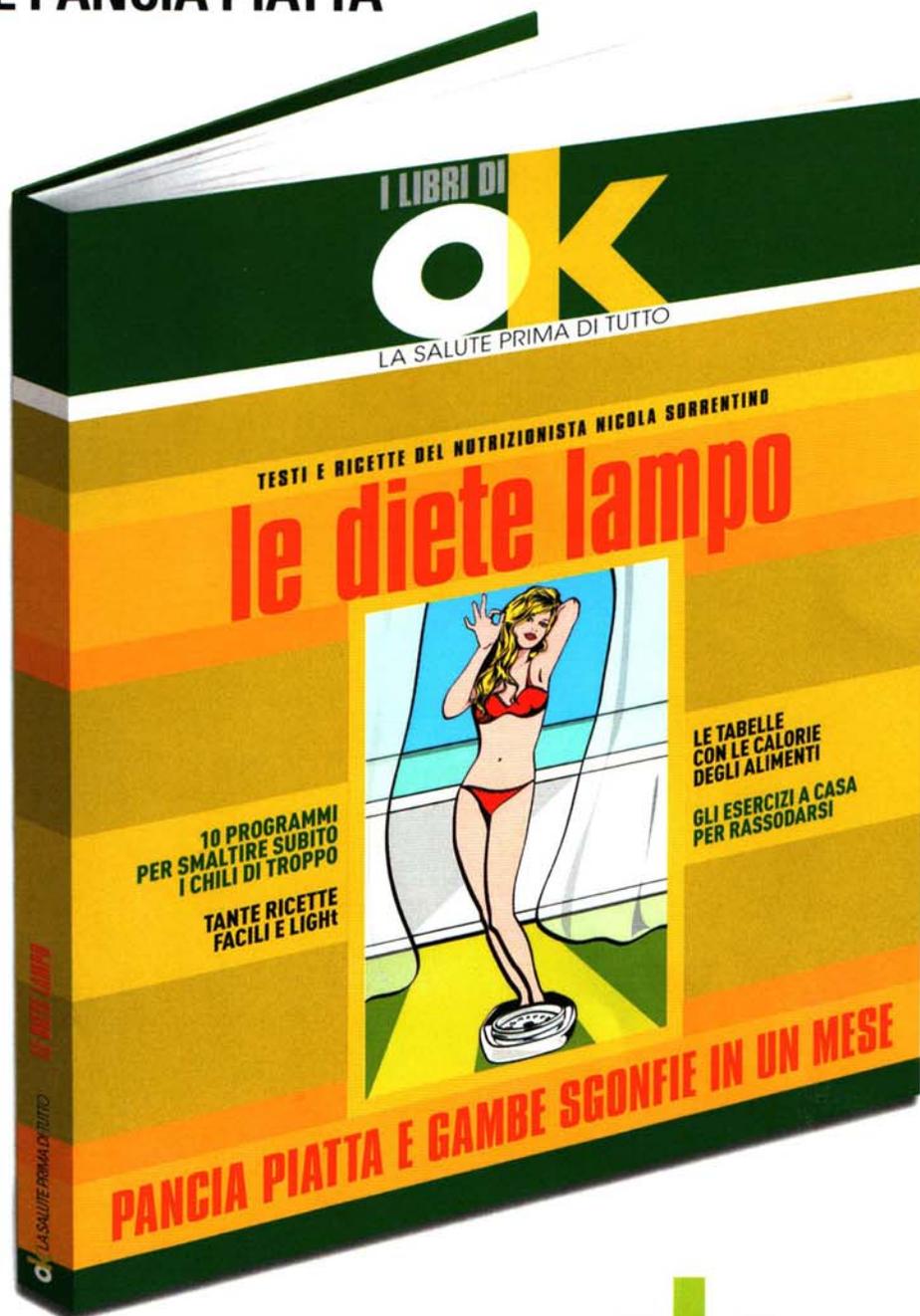
# Dimagrisci subito!

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](http://www.sceltiperme.it)  oppure telefonando al numero 02.25846552