

## LE DIETE DELL'ESTATE: QUANDO LA LINEA VIEN MANGIANDO

DIMAGRIRE SENZA I CRAMPI ALLO STOMACO, SENZA L'ASSILLO DELLE CALORIE E, SOPRATTUTTO, SENZA RIPRENDERE I CHILI PERSI ALLA PRIMA MANGIATA. UN SOGNO? SECONDO JOHN BRIFFA, MEDICO E PROFESSORE ALLA LONDON SCHOOL OF MEDICINE, NON SOLO È POSSIBILE MA ESISTONO METODI SCIENTIFICI E PRATICI CHE AIUTANO A PERDERE PESO CON RISULTATI DURATURI.

*DIMAGRISCI SUBITO MANGIANDO*

(**NEWTON** COMPTON EDITORE, PP. 336, EURO 9,90, DAL 7 GIUGNO IN LIBRERIA)



È UN MANUALE IN CUI BRIFFA SPIEGA COME INSTAURARE UN RAPPORTO EQUILIBRATO CON GLI ALIMENTI. TRA I CONSIGLI C'È QUELLO DI CONCENTRARSI SULLA QUALITÀ DEL CIBO E NON SULLA

QUANTITÀ, QUELLO DI FARE PIÙ ATTENZIONE AI GRASSI E MENO AI CARBOIDRATI, TENENDO SOTTO CONTROLLO L'APPETITO. SU UNA SCALA DI DIECI, LA FAME DEVE RESTARE A LIVELLO SEI. (I.G.)