

## LIBRI MAGRI E IN FORMA SENZA FATICA

a cura di Federica Vuono

# In forma con la dieta "visiva"

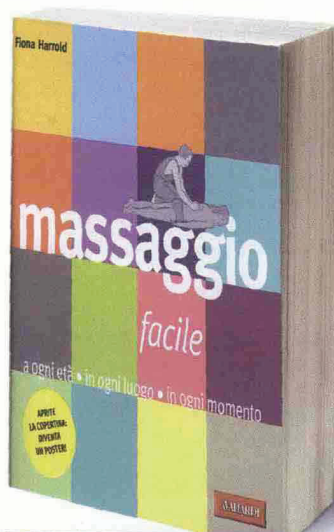


**DIMAGRIRE SENZA BILANCIA**  
di Maria Makarovic  
(Mondadori, 168 pp., 19 euro)

È possibile adottare un regime dimagrante senza essere costretti a pesare in continuazione i cibi e a calcolarne le calorie, operazione peraltro impossibile quando si pranza fuori casa? Maria Makarovic, medico e autrice di questo prezioso e inconsueto volume, propone a questo scopo una dieta "visiva", basata su menu composti da portate che non sono descritte, bensì fotografate e corredate da indicazioni sul loro peso e sul loro apporto calorico. Grazie a questo manuale, che presenta le pietanze già cucinate e "impiattate" in stoviglie di misura standard, si impara per esempio a valutare a colpo d'occhio a quale quantità (e a quante calorie) corrispondono 200 g di fagiolini, un etto di ricotta, tre quadratini di cioccolato ecc. Due i regimi dietetici proposti: uno "d'emergenza" che permette di "smaltire" un chilo in tre giorni, l'altro dedicato a chi vuole perdere tre chili in tre settimane, ma soprattutto a chi desidera imparare a soddisfarsi a tavola senza accumulare peso.

## Via tensioni e chili in più

Il massaggio è una tecnica corporea dai numerosi benefici: aiuta a rilassarsi e riduce tensioni e dolori muscolari, ma permette anche di snellire e rassodare la silhouette. Nel manuale l'autrice ci offre una panoramica su diversi tipi di massaggio, distinti a seconda delle aree corporee a cui sono rivolti. Il massaggio alla schiena, ad esempio, non solo aumenta l'energia vitale (intervenedo su una delle aree corporee più appesantite da stress e fatica) ma aiuta anche a migliorare la postura, donando un aspetto più armonioso alla figura. I massaggi localizzati a gambe e glutei, invece, sono utilissimi per contrastare la cellulite, grazie alla loro potente azione di stimolo sul sistema linfatico. Ricco di descrizioni dei principali gruppi muscolari, delle più efficaci tecniche di massaggio ecc., il manuale aiuta a impossessarsi dei principi base di questa pratica, a beneficio di forma fisica e benessere.



**MASSAGGIO FACILE**  
di Fiona Harrold  
(Vallardi, 128 pp., 6,90 euro)