

Letture facoltative

di **Lorenzo Viganò**

dimagrire
senza
bilancia
la nuova
dieta visiva
della
dottoressa
makarovic

La dieta «a occhio» si fa senza bilancia

Le opzioni sono due: perdere un chilo in tre giorni oppure alleggerirsi di tre in 21. Tutto dipende dall'apporto calorico «permesso», che nel primo caso deve stare al di sotto delle mille calorie al giorno e nel secondo aggirarsi intorno alle 1.300. Ma non aspettatevi i soliti elenchi di cibi con a fianco le quantità da rispettare (tabelle già tristi e punitive solo a guardarle). No: la novità (e la particolarità) di *Dimagrire senza bilancia. La nuova dieta visiva della dottoressa Makarovic* (Mondadori, pp. 168, € 19), nutrizionista con laurea in Medicina e Chirurgia, specializzazione in Scienze dell'alimentazione e una decina di libri alle spalle, è proprio quella di non pesare più nulla (a parte voi stessi per controllare come procede la dieta). Per eliminare la schiavitù della bilancia Maria Makarovic ha infatti fotografato ogni pietanza suggerita con sì vicino il peso dell'alimento (a crudo) e le calorie sviluppate, ma già cucinata e impiattata. Così da insegnare a pesare «a occhio» pasta, pesce, carne, verdure... (tre alternative per primo, secondo e contorno abbinabili a piacimento) e memorizzarne «visivamente» la quantità giusta. Un modo semplice ed efficace per rispettare la dieta anche fuori casa, affrancandosi dall'ossessione di grammi e chilocalorie.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Per saperne
di più

1 ABC dell'alimentazione naturale

Giuliana Lomazzi
Tera Nuova edizioni
13 euro

Gli errori dell'alimentazione
odierna, i vantaggi del biologico.
Con ricettario naturale

2 La dieta furba

Samantha Biale
Mondadori
10 euro

I segreti di un'alimentazione
corretta, con i trucchi da
applicare quotidianamente

3 Light

Gribaudo
13,90 euro

Oltre 600 ricette light dagli
antipasti ai dessert

Segnalazioni fornite da
Librerie.coop Ambasciatori
via Orefici, 19 - 40124 Bologna
libreria.ambasciatori@librerie.coop.it

D/MARCO

