

LIBRI

MAGRI E IN FORMA SENZA FATICA

a cura di Federica Vuono

Scopri come avere un punto vita snello, tonico e scolpito

Pancetta, "rotolini" e "maniglie dell'amore" sono molto diffusi, e anche persone che possono vantare un peso nella norma sono spesso afflitte da depositi adiposi che si concentrano sull'addome. Questo libro illustra un efficace programma pensato per snellire fianchi e girovita, articolato su quattro "fronti", ovvero dieta, uso di integratori, cosmesi e fitness. Un'ampia sezione del volume è dedicata all'alimentazione, da riequilibrare riducendo i carboidrati raffinati (zucchero, ma anche pane e pasta bianchi) e aumentando l'apporto di cibi ricchi di fibre e proteine magre, rassodanti; segue un capitolo dedicato agli integratori utili per eliminare liquidi e adipe che pesano sul girovita. Il volume è completato dai trattamenti cosmetici snellenti da mettere in pratica mattina e sera e dagli esercizi, aerobici e anaerobici, che consentiranno di scolpire il punto vita. Per arrivare alla fine del programma con un addome piatto, tonico e modellato.



PRONTO SOCCORSO PANCIA PIATTA

(Edizioni Riza, 160 pp., 9,90 euro). In edicola dal 20 giugno; altrimenti si può richiedere al n. 02/5845961 oppure sul sito: www.riza.it

L'acqua giusta per conservare linea e salute

L'acqua è l'elemento più importante per la vita, è il costituente essenziale delle cellule ed è il mezzo attraverso cui l'organismo elimina le tossine metaboliche; in più, è l'unico liquido privo di calorie. Questo libro, scritto da un fisico esperto di tematiche riguardanti le acque destinate all'alimentazione, fornisce un'esaustiva e rigorosa trattazione di tutto quel che c'è da sapere su questo prezioso elemento naturale. Il volume offre risposte chiare a molti quesiti, indicando quanto bisogna bere e in quali momenti della giornata, se è meglio preferire acque "leggere" o intensamente mineralizzate, "lisce" o gassate... Il manuale esamina poi le diverse tipologie di acque minerali in commercio (comprese quelle conservate nei boccioni degli uffici), descrivendo in modo semplice come vengono imbottigliate e depurate; non mancano poi utili informazioni circa le acque che sgorgano dal rubinetto, così da consentire al lettore di fare le migliori scelte per assicurarsi un'adeguata idratazione, punto di partenza per conservare salute e peso forma.

ACQUA: SAI COSA BEVI?

di Giorgio Temporelli
(Il Pensiero Scientifico Editore,
147 pp., 14 euro)

