

## In libreria

### Come dimagrire senza sacrifici

«DIMAGRIRE e mantenere il peso mangiando quello che ci piace». Chi vuole provarci può farlo seguendo le indicazioni di Carlo Bertoli, medico specialista in Scienza dell'Alimentazione e in Endocrinologia a indirizzo diabetologico che ha inventato il primo esempio di sistema dietetico interattivo: basta avere un computer, un collegamento Internet e cliccare sul sito [www.cleverdiet.it](http://www.cleverdiet.it). Nel libro, scritto con Eleonora Bujatti, demolisce convinzioni e propone soluzioni: «Ciò che fa male ... sono la disinformazione e i luoghi comuni... La dieta possibile, perché riesca e possa essere affrontata in tranquillità non deve basarsi sul sacrificio del gusto, ma piuttosto sull'equilibrio tra praticità, piacere della buona tavola e fabbisogno calorico».

*(caterina viola)*



#### LA DIETA POSSIBILE

C. Bertoli, E Bujatti - pagg. 269  
16 € - Cairo Editore