

NUOVI "LUSSI"

OK, LA DIETA È... SERVITA

UN MENU (DIETETICO) A CINQUE STELLE DIRETTAMENTE A CASA: ECCO LA GRANDE NOVITÀ DEL MOMENTO. NON SI SOFFRÈ LA FAME, NON SI COMPRA, NON SI CUCINA: A 30 EURO CIRCA AL GIORNO

ESMERALDA WEZEL

Oggi siamo quasi tutti a dieta. Un dato di fatto, come che nella maggior parte dei casi le nostre diete falliscono. Un po' perché spesso sono troppo punitive, lasciando a metà mattina il classico "buco" allo stomaco e alla sera la voglia di mangiare davvero di tutto, un po' perché tra spesa da fare, verdure da cucinare e compagnia bella, la

smania salutistica passa. E si ritorna alla tristissima insalata scondita al bar. La dieta, quindi, viene vista come una punizione e non come uno stile sano di vita. Ma oggi arriva in Italia un'idea che potrebbe rivelarsi molto utile alle persone in sovrappeso e anche a chi vuole rimanere in forma. Il concetto è semplice: Diet To Go, questo il nome, è il nuovo programma alimentare per perdere peso mangiando bene seguendo le regole della cucina ASI (box a lato). In pratica, è un servizio innovativo ed efficace, per seguire un regime mirato senza fare troppi sacrifici o perdere tempo a dosare,



