



Il menu (dietetico) arriva dritto a casa tua

Sei a dieta ma non hai voglia di passare la giornata con il contacalorie alla mano? La soluzione per te può essere *Diet To Go*, un servizio catering che, per almeno due settimane, ti consegna quotidianamente a casa o al lavoro un menu dietetico completo (colazione, pranzo e cena) da 1200 calorie. I piatti sono cucinati in giornata con frutta e verdure fresche, e il programma bisettimanale rispetta le proporzioni tra carboidrati, proteine e grassi, raccomandate dai nutrizionisti. Tutti i piatti proposti sono appetibili, sazianti e ipocalorici. Il grande vantaggio è che puoi seguire una dieta senza l'assillo della spesa e senza cucinare. Devi solo sederti in tavola e

mangiare con gusto (ricorda che per non fallire nella dieta il rapporto con il cibo deve sempre essere gratificante). Il menu viene consegnato per cinque giorni a settimana, mentre durante il weekend, con più tempo a disposizione, ti puoi allenare a cucinare le ricette del libro che ti viene recapitato a casa insieme al cibo, e imparare così a mantenere il peso ottenuto. I risultati? Secondo gli ideatori del metodo, in 15 giorni puoi perdere dai 2 ai 4 chili. I costi: 30-35 € al giorno. Il servizio è attivo a Milano, Monza, Bergamo, Lecco, Varese, Genova, La Spezia, Firenze, Roma, Sassari e Bari. Per informazioni, www.diet-to-go.com o 199-151105.

Corbis