

# 4..3..2..1.. scattano le diete **lampo** dell'estate

Perdere peso è il tuo obiettivo? I nostri esperti ti offrono quattro regimi per raggiungerlo a tempo di record. Tutti efficaci, ma con «velocità» e alimenti diversi. A te la scelta!



## **4 GIORNI** **LA DIETA "PIATTI PRONTI"**

Viene incontro alle esigenze di chi ha poco tempo da passare in cucina, ricorrendo a surgelati e scatolette.



## **3 GIORNI** **LA DIETA MIAMI**

Promette dimagrimento rapido, in due fasi. Non bisogna pesare nulla, ma sono banditi dolci, pasta, pane e formaggi.



## **2 GIORNI** **LA DIETA DA 1.000 CALORIE**

Non costa grande impegno, ma garantisce almeno un chilo in meno sulla bilancia. Spazio a carni bianche, frutta e verdura.



## **1 GIORNO** **LA DIETA DAYLIGHT**

Prevede pasti normali tutta la settimana, eccetto il lunedì. Con il programma di Marc Mèsséque, si riducono le calorie.

**È** il momento di sferrare l'attacco ai chili di troppo per presentarsi in forma smagliante sulla spiaggia. Gli esperti di *Top Salute* ti suggeriscono quattro programmi alimentari che durano minimo un giorno, massimo quattro per perdere due chili (e anche più). «Equilibrate e facili da seguire, queste mini-diete hanno lo scopo di correre in tuo soccorso in situazioni particolari in cui, per differenti motivi, hai bisogno di sgonfiarti e depurarti velocemente, di ritrovare subito energia e leggerezza», dice il dottor Angelo Bianco, dietologo alla Casa di Cura di Abano Terme. «Rispettando i menu proposti, si smaltisce peso, ma per far scendere l'ago della bilancia in modo duraturo, occorre seguire una fase di stabilizzazione, mangiando normalmente (a pasti ridotti) per 3 o 4 giorni. Quindi si può ripetere la mini dieta per perdere i chili desiderati». In queste pagine, trovate la dieta dei piatti pronti per chi ha poco tempo da passare in cucina, la Miami Diet di tre giorni; poi la nuovissima dieta fast da 1000 calorie (che si può seguire solo un paio di giorni) e la day light (di appena 24 ore). Scegliete quella che fa per voi.