



## STRATEGIE POST ABBUFFATE

Il 7 gennaio la bilancia piange. Terapia a due velocità per perdere peso: per obiettivi fast, vai di shake sostitutivi del pasto; per risultati a lunga scadenza, non aggiungere sale, grassi e zucchero ai tuoi piatti, come consiglia **Marcello Coronini** in *La cucina del senza* (Gribaudo, € 12,90).

### AL POSTO DEL PASTO



1. SanaExpert Diät Drink, da aromatizzare a piacere, € 18,90.
2. Pesoforma Nature Smoothie al gusto di mela e avena, € 11,90.
3. Cute peaches & cream (pesche e panna), € 19,97.
4. Vita Energy® al caffè verde, cioccolato amaro e bacche di Goji, € 45.

