

Lambertucci Rosanna - Il viaggio dimagrante



Titolo **Il viaggio dimagrante**

Autore **Lambertucci Rosanna**

Prezzo **€ 17,00**

Pubblicazione **Marzo 2009, 174 p., rilegato**

Editore **Mondadori (collana Comefare)**

In sintesi

Se c'è un volto televisivo che da sempre è associato alle parole salute e buon gusto è quello di Rosanna Lambertucci. La gran dama del benessere, giornalista, scrittrice e conduttrice TV, ha educato un'intera generazione di telespettatori a un rapporto sano e felice con il cibo, trasformando l'eterna lotta fra i peccati di gola e le virtù del corpo in un fecondo abbraccio. In questo libro l'autrice rende partecipe il suo vasto pubblico di un nuovo, straordinario metodo dimagrante: perdere peso in sole sei settimane e imparare, durante la settimana, a mantenere i risultati ottenuti. Perché in anni di esperienza ha imparato che non ha senso sottoporsi a sacrifici e rinunce se poi non si riesce a prendere l'abitudine, il buon vizio, di uno stile di vita capace di farci restare sempre in forma. Quello che rende poi questo libro ancora più interessante è il fatto che la Lambertucci ha provato tutto direttamente sulla sua pelle. Si è inoltrata insomma in questo "viaggio dimagrante" annotandosi giorno per giorno gioie e difficoltà. Un taglio personale che rende finalmente anche il lato umano della dieta, e non la riduce a una fredda sequenza di ricette e consigli