

Dimagrire in pochi giorni: il nuovo libro di Nicola Sorrentino

scritto da Enzo Radunanza | 17/01/2022




LE MIE DIETE
VELOCI
con ricette

NICOLA
SORRENTINO

Dimagrire in pochi giorni

Perdere peso
velocemente
e stare bene



LA DIETA LAMPO

- IL DIGIUNO
- SOLO LIQUIDI
- LA CHETOGENICA
- VEGAN DETOX
- GAMBE SGONFIE
- PANCIA PIATTA

SALANI  EDITORE

“Perdere peso velocemente e stare bene” è quanto promette il famoso dietologo nel suo ultimo lavoro edito da Salani Editore, nelle librerie da pochi giorni. E se lo dice un professore così autorevole, vuol dire che è possibile



“Dimagrire in pochi giorni”. Quante volte abbiamo desiderato che quest’aspirazione diventasse praticabile, senza subire diete tristi e rinunce ai piaceri del convivio? È anche uno degli slogan più gettonati di centinaia di aziende e professionisti, più o meno seri, che propongono pillole, tisane, alimenti e metodi che - a loro dire - rimettono in forma con facilità.

In realtà non è così semplice e non è facile orientarsi in quello che è diventato il business degli ultimi decenni. Dimagrire non vuol dire solo mangiare meno per perdere chilogrammi, equivale ad assumere un nuovo rapporto con il cibo, **imparando a mangiare bene senza privarsi di nulla**. Ne è convinto, da sempre, il **dott. Nicola Sorrentino** uno dei più autorevoli dietologi in circolazione che lo conferma nel suo ultimo libro che, però, propone anche una serie di metodi per dimagrire in un periodo limitato di tempo.

“Dimagrire in pochi giorni. Perdere peso velocemente e stare bene”, edito da Salani Editore, è uscito il 13 gennaio e a pochi giorni dalla conclusione delle festività appare come un’ancora di salvezza dopo le esagerazioni delle tavole natalizie.

«Sappiamo che perdere peso - dichiara il prof. Sorrentino - è un percorso lungo, che porta l'ago della bilancia a scendere nel tempo necessario a imparare il giusto modo di alimentarsi. Ma se i miei pazienti mi chiedono una soluzione diversa, io ho il dovere di dare loro una risposta efficace e nello stesso tempo sicura per la loro salute».

Dimagrire in pochi giorni: le nuove diete di Nicola Sorrentino

“**Dimagrire in pochi giorni**” nasce proprio dall'esigenza espressa da molti pazienti di dimagrire rapidamente, per i più disparati motivi. Il dott. [Nicola Sorrentino](#) si è sentito in dovere di dare loro una **risposta efficace che evitasse le diete fai-da-te** oppure di incorrere in “venditori di fumo”.

Ne è una uscita una guida efficace in cui lo slogan di cui parlavamo all'inizio si può realmente concretizzare, nella massima sicurezza per la salute. Dimagrire troppo velocemente può causare diversi problemi quando la dieta non è corretta, adatta alle esigenze e alle caratteristiche di ognuno. A tal proposito, il libro contiene una **serie di soluzioni ipocaloriche** che non espongono le persone a carenze alimentari, squilibri ed effetti collaterali pericolosi.

Dal **digiuno controllato** alla [dieta chetogenica](#), dalla **vegan-detox** alla **dieta liquida**, Sorrentino insegna come approcciarsi ad un giusto stile alimentare e propone ricette gustose e salutari che, pur nella povertà di calorie, contengono il giusto equilibrio dei nutrienti necessari all'organismo.

La sana alimentazione secondo il prof. Sorrentino

Il docente presso l'Università degli Studi di Pavia e Milano dedica la prima parte del volume alla “**Sana alimentazione**”, realizzando **una delle più chiare guide sulla buona nutrizione** che si possa trovare in circolazione. Tutto è spiegato in maniera comprensibile, senza inutili tecnicismi scientifici, dalle caratteristiche e proprietà dei micro e macronutrienti a quelli delle proteine, dalle vitamine ai minerali, con consigli utili su come fare la spesa, come cucinare i cibi e come dosarli senza farsi prendere dalla “compulsione” di pesarli continuamente, vanificando il piacere della buona tavola.

Sorrentino, poi, passa poi a illustrare 6 diete (Digiuno, Solo liquidi, Chetogenica, Vegan detox, Gambe sgonfie e Pancia piatta) ognuna con ricette giornaliere, dalla colazione al dopo cena, passando per gli spuntini.

Affrontare una dieta, inoltre, vuol dire assumere tutta una serie di comportamenti idonei e in questo senso, appaiono utili le **regole prima di iniziare** e su cosa non fare durante il percorso. Scopriremo, inoltre, in quali stagioni mangiare determinati alimenti e come cucinarli per conservare sapore e proprietà nutrizionali. Insomma, finalmente un libro pratico per migliorare il rapporto con il cibo e soprattutto con sé stessi.

Dimagrire in pochi giorni. Perdere peso velocemente e stare bene

Autore: Nicola Sorrentino

Editore: [Salani Editore](#)

Uscita: 13 gennaio 2022

Lingua: Italiano

Copertina flessibile: 272 pagine