



## Beauty

### La dieta di un giorno

Un giorno di dieta alla settimana, tutte le settimane, per un anno. La propone Marc Mességué per accelerare il metabolismo e stare bene



Due mesi di dieta all'anno, senza mai sgarrare. Neanche una volta. Neanche con una fettina di salame mandata giù con il senso di colpa negli occhi (e la gioia nel cuore). Possibile? Possibile. Basta farlo nel modo giusto e, perché no?, con un piccolo d'astuzia.

"Un giorno di dieta alla settimana, tutte le settimane, per un anno. In totale, se ci pensate, fa quasi due mesi". Questa la proposta di Marc Mességué fitoterapista ed erborista figlio del grande Maurice. "Nessun miracolo, ma la garanzia di migliorare il metabolismo". Il che, va detto non è certo cosa da poco. D'altronde - come giustamente fa notare Mességué - "com'è possibile che pur mangiando sempre meno, pesiamo sempre di più?".

