

01.10.14  
N° 136  
Pag. 61  
Stylist : -  
Circ. 48.638

## NATURAL\_STYLE

PARK HOTEL AI CAPPUCCINI



8

### RITORNA IN FORMA CON IL VENERDÌ DI MAGRO

**MARC MESSÉGUÉ, PARK HOTEL AI CAPPUCCINI GUBBIO**

Secondo Marc Mességué, fitoterapista ed erborista di fama mondiale in forze al Park Hotel ai Cappuccini di Gubbio, basta un giorno a "stecchetto" (per la tradizione cattolica è il venerdì) alla settimana per dimagrire. «In questo modo si totalizzano 50 giorni di dieta all'anno, senza rinunce. Oggi, pur mangiando meno, si pesa di più, e un giorno di dieta ogni 7 consente un dimagrimento costante e un miglioramento del metabolismo». Il menu consigliato? A colazione pane integrale, marmellata, tè o caffè d'orzo, a pranzo e cena verdure e proteine più due frutti lontano dai pasti.