

SILHOUETTE

Linea, bellezza, benessere, attualità, moda

POCKET
€ 1,50

DONNA

LA DIETA DEI 5 CEREALI

perdi subito
una taglia

linea

GLI ERRORI CHE
TI IMPEDISCONO
DI DIMAGRIRE

yoga shaping

moda
INVERNO
NON TI TEMO



Anno 29 - numero 2 - febbraio 2022 - P.I. 25/11/2022 - mensile

filler

i trattamenti
top per il viso

LIFTING
PROFONDO

SPECIALE RESET

ROTOLINI, CELLULITE,
CEDIMENTI:
PENSACI ADESSO

make up
sguardi
misteriosi

FASTIDI DA
MASCHERINA
BASTA UN
MASSAGGIO

LINEA

Quando è il momento di disintossicarsi, sgonfiarsi, perdere peso dolcemente sì ai chicchi buoni che riattivano l'organismo e danno energia pulita

LA DIETA DEI 5 cereali

Cinque cereali, riso integrale, quinoa, farro monococco, sorgo e il più insolito teff per rimettersi in forma, "riavviare" il metabolismo e perdere peso. Un programma **disintossicante e dimagrante** perfetto per la fine dell'inverno perché ci regala energia buona,

quella dei carboidrati complessi, per affrontare con la carica giusta i giorni più freddi, non fa mai sentire affamate e **depura dopo qualche eccesso dei mesi precedenti**. Meno una taglia in 4 settimane, con piatti buonissimi e "naturali", dai **sapori semplici e intensi**, che non fanno mai sentire a dieta...