

5 Maggio 2011

CON QN QUOTIDIANO NAZIONALE,
IL RESTO DEL CARLINO, LA NAZIONE E IL GIORNO
“IL LIBRO COMPLETO DELLE DIETE”

Scegliere una dieta adatta alle proprie caratteristiche fisiche significa imparare a mangiare bene per stare meglio, una scelta fondamentale per la salute. E' questo l'obiettivo che ha spinto Laura Valentini a scrivere “**Il libro completo delle diete**”, il piccolo manuale che si prefigge di aiutare chi ne ha bisogno o vuole sentirsi in forma: per scegliere consapevolmente una dieta occorre prima di tutto fare i conti con se stessi (non solo con la bilancia, ma con il proprio carattere, le preferenze alimentari, lo stile di vita ecc.) ed avere le corrette informazioni. Il momento della scelta diventa quindi fondamentale, soprattutto perché una dieta, per portare gli effetti desiderati, non può essere intrapresa per brevi o brevissimi periodi, ma necessita di continuità e di impegno costante.

“**Il libro completo delle diete**”, in edicola dall'11 maggio con QN Quotidiano Nazionale, il Resto del Carlino, La Nazione e Il Giorno, è un prezioso manuale con le regole per un corretto comportamento alimentare, un utile riferimento per rimettersi in forma e mantenere la linea.

Il libro si compone di una breve introduzione, nella quale vengono esposti sommariamente i principi generali di una alimentazione equilibrata e le ragioni per le quali ciascuno di noi dovrebbe seguire un regime alimentare specifico. In seguito vengono elencate le diete dimagranti più note e più efficaci: ciascuna è composta da un'introduzione descrittiva, con le indicazioni delle caratteristiche alimentari salienti e dei vantaggi/svantaggi della dieta stessa. Concludono il volume cinque selezionate diete “anti”, che rispondono alle necessità di chi intende seguire un regime alimentare adatto a risolvere un problema specifico, non necessariamente legato al desiderio di dimagrimento.

Argomenti trattati:

La dieta mediterranea – La dieta dell'indice glicemico – La dieta vegana
La dieta del minestrone – La dieta Scarsdale – La dieta chetogenica
La dieta anti-colesterolo – La dieta anti-age – La dieta iperproteica
La dieta dissociata – La dieta macrobiotica – La dieta metabolica
La dieta punti – La dieta iposodica – La dieta anti-cellulite
La dieta anti-stress – La dieta ipocalorica – La dieta vegetariana
La dieta a zona – La dieta Atkins – La dieta del tè verde
La dieta dello yogurt – La dieta anti-allergica

“**Il libro completo delle diete**” sarà in edicola **da mercoledì 11 maggio a €6,90** (oltre al prezzo del quotidiano).

La campagna pubblicitaria sui quotidiani del Gruppo è stata realizzata da Conseil.

Per ulteriori informazioni:

Stefania Dal Rio

Direttore Immagine e Comunicazione

Monrif Group

ufficio 051 6006075 cellulare 348 7109919

relazioni.esterne@monrif.net