

Dieta (meno tre chili in 15 giorni!) [Arial, 16, grassetto]

Se¹ mancano solo quindici giorni alla partenza per il mare, ricordate che al massimo potete perdere tre chili.

“Per perdere peso gradualmente bisogna ridurre l’apporto calorico di un fattore $\gamma \cong 7000$ calorie alla settimana e nel contempo aumentare i consumi con un po’ di movimento”.

Una dieta bilanciata [Arial, 14, grassetto, corsivo]

Ecco un estratto di esempio di dieta bilanciata:

	Seconda colazione	Cena
Lunedì	Filetto ai ferri, spinaci, grissini, frutta	Brodo vegetale con grana, mozzarella, pomodori, grissini, frutta
Martedì	Spaghetti con olio e grana, 2 uova sode, verdura, frutta	Passato di verdura con olio e grana, petto di pollo, verdure, grissini, frutta
...		
...		
...		
...		
...		

¹ [Times new Roman, 12]

Ma ricordatevi, l’importante, al di là della dieta, è **fare del moto!**

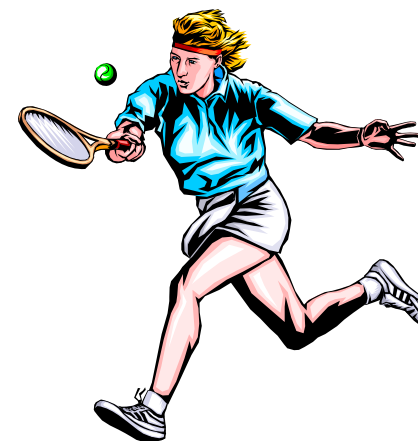


Figura 1: Fare del moto

Eccovi un esempio di allenamento da eseguire tre volte alla settimana:

- ♣ 10 minuti di stretching
 - ♦ gambe
 - ♦ schiena
 - ♦ ...
- ♣ 40 minuti di attività aerobica come
 - ♦ corsa leggera
 - ♦ bicicletta
 - ♦ ...
- ♣ defaticamento e stretching finali.

E quindi in n settimane avrete fatto

$$\sum_{j=1}^n 3n40$$

minuti di attività aerobica!

AUGURI !!!²

² Usare il correttore automatico dell’ortografia