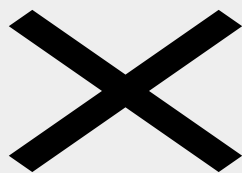


# Dire, fare, mangiare...

Redazione di Scaccomatto



Mancano pochi giorni alla prova costume, il problema di molti è rimettersi in forma in poco tempo: come si fa? Abbiamo chiesto consigli, in un'[intervista su Radio Stella](#), a **Monia Farina**, laureata in Scienze Biologiche, naturopata, ma soprattutto autrice del manuale "Mi faccio io la dieta?". Dopo aver sperimentato sulla sua pelle le diete alla moda, ha riscontrato che sono fallimentari. Secondo Monia l'unica dieta salutare è iniziare a mangiare bene e continuare per tutta la vita. Non avendo trovato nessun riferimento a diete di questo tipo, ha deciso di dare lei stessa il suo contributo in merito.

Il libro è suddiviso in cinque capitoli: Il diario alimentare, Una caloria è una caloria?; Mangiare le emozioni. Mangi la rabbia, la tristezza?; Non è fame di cibo!; Il segreto:mangiare poco e bene; Godersi la vita, essere attivi; E adesso tocca a te!



Monia Farina

Non si tratta di una prescrizione medica, è da leggere prima di iniziare un percorso di dimagrimento, di salute, da tenere presente quando si fa la spesa e prima di cucinare. La nostra conclusione è che non bisogna illudersi di poter dimagrire in poco tempo con la dieta dell'ultimo minuto. Quindi, se i tempi sono troppo stretti, per quest'anno il nostro più caloroso consiglio è quello di lasciare perdere la prova costume e andare in montagna...

Buona salute a tutti!

[Ascolta l'intervista di Radio Stella a Monia Farina!](#)