



Luglio 2015 – Un incontro alla scoperta del piacere del cibo, anche quando si è dieta. Sì, perché grazie a ***Liberi dalle diete con il Metodo Carla Lertola*** (ed. Mondadori, € 14,90), anche un regime alimentare ipocalorico smetterà di essere necessariamente sinonimo di privazione e punizione.

Mangiare in maniera corretta e bilanciata ma senza rinunciare al gusto, e continuare ad avere una vita sociale ricca di cene e pranzi in famiglia e con gli amici. Questa la filosofia del nuovo libro della dottoressa **Carla Lertola**, medico specialista in Scienza dell'alimentazione tradotta in un vero e proprio assaggio all'interno della Scuola di Cucina di Sale&Pepe a Milano.

Grazie alla collaborazione con Fiorenzo Frumento, chef biologo e autore delle ricette inserite nel libro, Carla Lertola insegna che la vera protagonista della tavola è (e deve essere) la convivialità anche quando si segue una dieta. Non è necessario rinunciare a tutte quelle situazioni che spesso insidiano la forma fisica, ma solo affidarsi ai menu alternativi proposti, altrettanto gustosi, e studiati per abbinare correttamente i nutrienti e risparmiare calorie.

E di “trappole” culinarie ne sono illustrate tante nel libro, tutte brillantemente trasformate in appuntamenti piacevoli, sia nel contenuto del menu sia nella compagnia.

Così si trova un capitolo dedicato al *Day after*: non più il giorno del senso di colpa, bensì solo

una giornata per rimettersi in pista e depurarsi dalla mangiata della sera prima, senza incappare nell'errore di digiunare o saltare il pasto. E ancora il capitolo dedicato alla serata con le amiche, alla

Sex and the City. L'appuntamento imperdibile che smetterà di essere una minaccia per il girovita, diventando una cena sfiziosa e divertente con un risparmio di 1.137 calorie, e senza dover rinunciare nemmeno alle bollicine!

“Sono partita da storie vere, situazioni accadute comunemente fra i miei pazienti, e disegnate su persone nella cui descrizione, fisica e comportamentale, in qualche modo tutti ci siamo trovati almeno una volta nella vita - commenta Lertola - Ciò che viene vissuta con maggiore ansia è la “rinuncia”, non solo riferita ai cibi preferiti, ma soprattutto a tutte quelle occasioni piacevoli e spensierate che fanno stare bene, ma che a volte non si sa come affrontare dal punto di vista alimentare. Nel mio libro ho voluto dare non solo una consulenza puramente dietologica, ma anche un “trattamento sociale”: un incoraggiamento a vivere serenamente ogni situazione sapendo che si può scendere a qualche buon compromesso anche con la dieta”

Il Metodo Carla Lertola, ideato e praticato dalla dottoressa Carla Lertola da più di 30 anni di professione, è un metodo di educazione alimentare ispirato alla Dieta Mediterranea ma ritagliato su ogni paziente in modo che non debba stravolgere il proprio stile di vita o i suoi gusti in fatto di alimentazione.

Liberi dalle diete con il Metodo Carla Lertola dimostra che nessun cibo è proibito perché si lavora astutamente sulle quantità e gli equilibri della giornata. Non vuole prescrivere un regime dietetico, ma essere un vademecum di consigli pratici, e soprattutto efficaci, che permettano di perdere peso continuando ad avere una vita sociale attiva, felice e appagante.

Per maggiori informazioni sul libro: Sito web: liberidallediete.it

Facebook: [facebook.com/liberidallediete](https://www.facebook.com/liberidallediete)

Twitter: twitter.com/carlaalertola #liberidallediete