

Idee e acquisti per la settimana

# Peccati di leggerezza

Il nostro consiglio per il 2010 e per tutti gli anni a seguire: esprimete solo dei propositi che potete mantenere. Per esempio privilegiando un'alimentazione saporita e facilmente digeribile. Léger è qui per aiutarvi

Ritrovate la vostra leggerezza di una volta e sbarazzatevi dei chili superflui! Consumando dei piatti «light» equilibrati e saporiti, vi sentirete anche mentalmente più leggeri. Un'attitudine che non implica rinunce estreme o una modifica completa delle vostre abitudini. Comin-

ciate, per esempio, col sostituire uno o l'altro prodotto abituale del vostro menu con un articolo Léger. Dal gipfel ai biscotti, passando per il formaggio, il latte, lo yogurt, i prodotti Léger posseggono tutti un punto in comune: contengono molte meno calorie, grassi e carboidrati ri-

spetto ai prodotti tradizionali. E quel che non guasta è che il fatto che sono deliziosi. E se vi permetteranno di perdere qualche chiletto senza troppi sforzi, tanto meglio. Ciò vi farà certamente ritornare la voglia di fare del movimento. / Heidi Bacchilega / Dora Horvath

