

esso
ble

eta SCATARIANI er la tiroide

na tiroide che lavora con diffi-
coltà vuol dire tendenza a in-
grassare. Mangiando i cibi
giusti però si può fare molto.
In queste pagine vi proponia-
mo una dieta per la tiroide a
partir da pesce, ricco di iodio, e
Una "pescatarian", come la chia-
mano negli Usa, che aiuta a perdere
stimolando la produzione di
ormoni tiroidei. Lo stesso stile ali-
mentare che segue l'attrice Madda-
lene, unica italiana nel cast stella-
to del film Unbroken di Angelina Jolie.



glia
metabolis
G • 1 MESE
ccare

M
DENIM BLU S
EFFETTO
SPALMATO: SI
CONTEMPORA

grazie a: (pescatarian)