

# Come restare magri: dieci regole per non prendere peso dopo la dieta

La vera sfida viene dopo la dieta: mantenere la linea conquistata, per non vanificare tutti gli sforzi e le rinunce fatti. “Non esiste la dieta del mantenimento, esiste quella del buon senso. Una volta che si è imparato a mangiare in modo sano basta rispettare lo stile di vita acquisito”, spiega il nutrizionista Nicola Sorrentino, direttore della Iulm Food Academy. Ecco i suoi consigli per restare in salute e al tempo stesso non riprendere peso. Il primo: non pesarsi tutti i giorni, basta una volta a settimana

*Riprese Valerio Oldano (videohub)*

*Montaggio e grafica: Alessandro D'Elia (videohub)*

*A cura di Cinzia Lucchelli*

[Read More](#)