

# Beauty Food

written by Redazione

28 Febbraio 2023

NICOLA SORRENTINO  
PUCCI ROMANO

Beauty  
**FOOD**

LA DIETA DELLA BELLEZZA



WELLNESS



**PICKWICK**

Contro la fragilità capillare si può gustare un'insalata fredda di baccalà, mentre a combattere la cellulite ci aiutano gli spaghetti alla pescatora. Il cibo giusto rallenta l'invecchiamento e rende belli. Per ottenere una pelle liscia e luminosa, capelli forti e lucenti e un fisico tonico il ruolo del cibo è fondamentale. Il segreto è l'integrazione di alimenti con le giuste proprietà mirate anche alla tutela della pelle. Nicola Sorrentino, medico nutrizionista, e Pucci Romano, dermatologa, uniscono le loro competenze per ideare una dieta equilibrata, potenziata dall'acqua.

## **Beauty Food - La dieta della bellezza**

**di Nicola Sorrentino e Pucci Romano**

**Sperling & Kupfler - 2022**

**10,90 euro**