



## **MANGIARE È SEMPLICE**

Dieta detox. Nel senso di disintossicazione dalla dieta. Diventata un'ossessione, una dipendenza che si alimenta di quel circolo vizioso fatto di promesse di felicità appese alla bilancia, programmi impossibili, trasgressioni prevedibili, sensi di colpa e di fallimento. Per chi vive costantemente sotto stretto regime alimentare nasce il manuale di liberazione dalla dieta. Ironico, irriverente, votato alla riconquista di un rapporto più sano ed equilibrato con il cibo e il proprio corpo. A partire da una risata e un cambio di prospettiva. E "Per favore, non ricominciare a contare le mandorle":

The F\*ck It Diet  
Anche basta  
con la dieta.  
Mangiare è semplice  
Caroline Dooner  
**Sonzogno**  
256 pp. - 16 €

