



- verdura cruda o cotta, condita con limone e pochissimi olio e sale;
- mezzo bicchiere di vino secco da pasto.  
Sono assolutamente vietate le proteine (carni, pesci, uova, formaggi, latte e sughi di carne), in qualsiasi forma.  
*Spuntino delle ore 17 circa.* Se si ha appetito, un po' di frutta (secondo le regole esposte per la colazione), oppure mezzo bicchiere di latte.  
*Cena.* Soltanto cibi proteici: carni, pesci, uova, formaggi. Le uniche eccezioni consentite:

- un'abbondante insalata cruda, condita con succo di limone e pochissimi olio e sale;

- mezzo bicchiere di vino secco da pasto.  
Assolutamente vietati i carboidrati (pane, pasta, pane grattato, grissini, biscotti, riso, patate, legumi e farinacei), in qualsiasi forma.

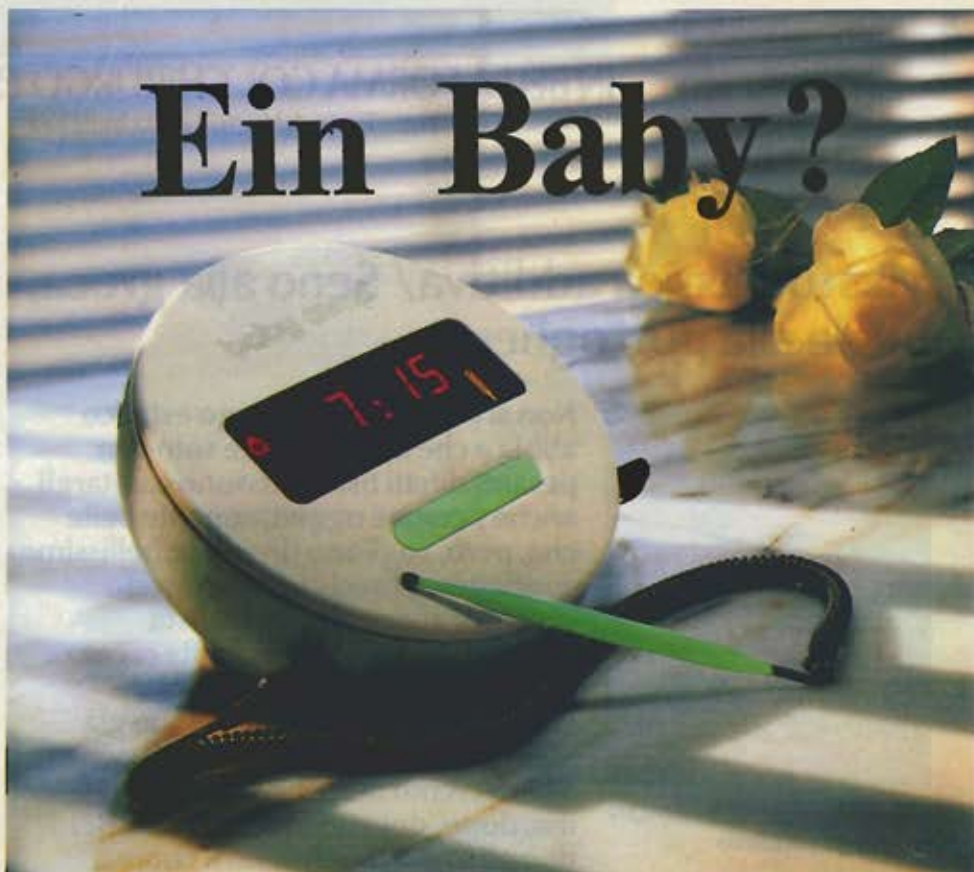
**Note**

- Durante la dieta, sospendere l'uso di tè, caffè, cacao, cioccolata, caffè decaffeinato, cappuccini, zucchero, miele, marmellate, dolci e sciroppi;

- il latte dev'essere preso da solo, mai con frutta.

attendere risultati fulminanti: il dimagrimento (ma, d'altronde, è un vantaggio per la salute) è lento, dell'ordine di 50-70 grammi al giorno, pari a 1,5-2 chilogrammi mensili. Ovviamente, molto resta affidato al buonsenso di chi lo segue: infatti, le quantità degli alimenti, come si è visto, sono libere, e se, approfittando di ciò, si esagera con i carboidrati a mezzogiorno e con le proteine la sera, il dimagrimento sarà invece assai problematico. Evidentemente, è necessario procedere — è proprio il caso di scomodare il *latinorum* — «cum grano salis», con discernimento. Questa dieta presenta, se si vuole, proprio quell'unico «pericolo»: di non far dimagrire per niente. L'insuccesso totale, a volte, in effetti può verificarsi. Spiega il professor Lodispoto che, essendo il suo un regime «fisiologico», se non si perde neppure un grammo vuol dire che si è esattamente come la propria costituzione esige: cioè che, in base a essa, non si ha proprio alcun bisogno di dimagrire.

**Guido Razzoli**



**Si.**

***Baby comp indica alla donna i giorni in cui le probabilità di concepire un figlio sono particolarmente favorevoli.***

*Una donna può concepire solo durante pochissimi giorni del suo ciclo. Nelle donne con problemi di ovulazione tale periodo fertile si può ridurre addirittura a uno o due giorni.*

*Baby comp calcola ogni giorno la probabilità del concepimento, indicando i giorni nei quali la possibilità di rimanere incinte è particolarmente elevata.*

*In base alle esperienze di cliniche specializzate nel trattamento della sterilità, per molte coppie che non riescono ad avere figli è sufficiente che i giorni di massima fertilità della donna vengano sfruttati in modo mirato per ottenere il risultato desiderato.*

**No.**

***L'alternativa rivoluzionaria per la donna moderna: baby comp aiuta a prevenire la gravidanza in modo naturale***

*Perché usare 28 giorni un anticoncezionale magari dannoso, se la possibilità di rimanere incinte si restringe al massimo a sette giorni del Vostro ciclo?*

*Baby comp Vi aiuta ad evitare una gravidanza indesiderata basandosi su dati naturali per stabilire esattamente quali sono i giorni fertili.*

*Se usato correttamente baby comp garantisce gli stessi margini di sicurezza che si hanno con l'uso della pillola.*

*In condizioni normali una donna deve ricorrere ad un qualche metodo contraccettivo per circa 30 anni della sua vita. Tale metodo deve quindi ovviamente essere ben tollerato!*

**— baby comp®**

*contraccettivo e concezionale innocuo - sicuro - intelligente*

Manufactured by  
AEG-TELEFUNKEN  
AG  
in West Germany

Per richiedere il pacco completo di informazioni, completare ed inviare il seguente coupon o telefonare a BABY COMP Srl  
Varna di Sopra 43  
39040 VARNA (BZ)  
Tel. (0472) 31010

NOME \_\_\_\_\_  
COGNOME \_\_\_\_\_  
VIA \_\_\_\_\_  
CITTA \_\_\_\_\_ C.A.P. \_\_\_\_\_  
TEL. \_\_\_\_\_