



**Come rispettare i buoni propositi** di Marie Belouze-Storm (Morellini Editore, 9,80 euro).

## Un libro per te

■ **Silvia, di Olbia, ti racconta.**

Sono sempre stata incostante: mi metto a dieta e poi mi abbuffo di dolci, inizio un corso di aerobica e lo mollo dopo tre lezioni, giuro che userò la crema idratante per il viso mattina e sera ma dopo due giorni mi sono già scordata di averla comprata.

Da quando ho letto *Come rispettare i buoni propositi* la situazione è migliorata: questo manuale mi ha dato ottimi consigli. Per esempio, mi ha suggerito una dieta facile da seguire, perché è anche a base di frutta golosa, come fragole e kiwi.