

Mangiare fuori e preservare la linea

- 1** Puntare su un piatto solo

- 2** Fare uno spuntino anche se si deve andare al ristorante

- 3** Pianificare il pasto, specie se particolarmente importante

- 4** Optare per un ristorante che propone di tutto un po'

- 5** A fine pasto ci si può concedere una macedonia con una pallina di gelato

- 6** Ben venga lo sgarro, ma con criterio

- 7** Tenere una linea base per tutta la settimana

