

Indice

Prefazione

VII

Come il signor B ha vinto la sfida
contro il sovrappeso

1



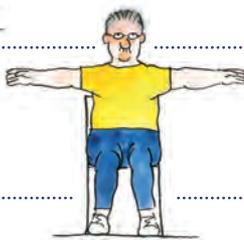
Esercizi a letto

11



Esercizi da seduti

19



Esercizi per le mani

27



Esercizi in piedi

29



Ricette

Alici marinate del Cilento	44
Involtini di zucchine	45
Verdure alla griglia	46
Cavatielli mare e monti	47
Cortecce con gamberi e taccole	48
Fusilli al ragù	49
Linguine alla puttanesca	50
Paccheri alle alicette fresche con pomodorini e finocchietto selvatico	51
Pasta e piselli	52
Scialatielli ai frutti di mare	53
Spaghetti con broccoli	54
Carciofi alla romana	55
Ceci all'insalata	56
Ciambotta	57
Alici Mamma Caterina (alla Maruzzella)	58
Polpo e patate del golfo di Velia	59
Pesce spada in foglia di verza	60
Spigola al forno su foglie di limone	61
Pere Abate al forno	62
Tagliata di frutta	63

