

*Alla Ubik le nutrizionista spesso presente a varie trasmissioni televisive Rai e Mediaset (Mattino 5, Pomeriggio 5, Domenica Live, Unomattina)...*

# ubik

**Martedì 14 Ottobre ore 18 Sala Rossa del Comune:  
incontro con la nutrizionista e giornalista**

## **SAMANTHA BIALE**

**e presentazione del libro  
"Dimagrire pranzando"  
(Baldini+Castoldi)**

**Modera RENATA BARBERIS. A cura della Libreria Ubik**



La dieta da seguire quando tutte le altre hanno fallito: cosa mangiare in pausa pranzo, ovunque ci si trovi. Con la scusa del poco tempo a disposizione, ci si accontenta delle soluzioni più veloci o a portata di mano. Samantha Biale (nutrizionista giornalista presente in numerose trasmissioni Rai e Mediaset e delle principali riviste e radio) è un errore fatale perché è proprio il pranzo a fare la differenza tra una «vita sempre a dieta» e un corpo in forma!