

ESTA SEMANA EMPIEZA EL COMBATE EN

pronto



Álex
y su **Dieta**
Dukan

Montse
y su **Dieta** de la
Zona

Álex y Montse son dos lectoras dispuestas a llegar al verano con una figura estupenda. Para conseguirlo, Álex seguirá la Dieta Dukan y Montse, la Dieta de la Zona. Cada semana contarán en nuestra revista sus experiencias y los resultados obtenidos, además de ofrecer nuevos menús para que tú también puedas hacer estas dietas con ellas. Álex y Montse competirán entre ellas para ver quién logra perder más peso. ¿Quieres unirse tú también a este desafío? Tan sólo tienes que elegir una de las dos dietas y seguirla al mismo tiempo que ellas o bien empezarla cuando tú quieras.

¡Ánimate!

Lee atentamente estas páginas, recórtalas y guárdalas.
Te servirán de guía para llevar a cabo con éxito la dieta elegida.