

LA DIETA ... DEL POETA

Il lunedì: è dieta ... punto e basta!
Bevete un bicchier d'acqua la mattina.
Mangiate a pranzo, solo un po' di pasta.
Per cena, la verdura e una fettina.

Il martedì: spremuta a colazione.
A pranzo, ... mezzo piatto di minestra.
La sera, una bistecca col limone.
Durante il giorno un'ora di palestra.

Mercoledì: lo yogurt alle otto.
All'una, rigatoni all'olio crudo.
Per cena, un pomodoro col risotto
e dodici flessioni a torso nudo.

Il giovedì: appena aperti gli occhi
mangiate una porzione di crostata.
Per pranzo, preparate quattro gnocchi
e a cena, una polpetta e l'insalata.

Il venerdì: la frutta, appena alzato.
A pranzo, un po' di brodo e una salsiccia.
Per cena ... del formaggio affumicato
così ... buttate via un po' di ciccìa!

Il sabato: un panino col salame.
All'una, venti grammi di spaghetti.
Per cena due pezzetti di pollame
e un paio di caffè ... ma non corretti!

Domenica: è giornata di riposo ...
si dorme fino a tardi ... e verso l'una
con l'uovo sodo ... il pranzo è sostanzioso
e giunta, poi, la sera, ... si digiuna!

**Per quattro settimane, senza sosta,
se seguirete a regola la dieta ...,
al termine di questa mia proposta,
... sarete in forma ... come un vero atleta !!!**