

Как похудеть вместе с любимой «звездой»?

Совсем скоро с крыш закапают сосульки, побегут ручейки, солнце будет все ярче греть нас своими весенними лучиками, напоминая о том, что лето не за горами, а значит, самое время задуматься о собственной фигуре и проститься с набранными за зиму ненавистными килограммами...

В еженедельном обзоре книжных новинок, как правило, присутствуют по крайней мере 1-2 издания с описанием той или иной суперэффективной диеты. Одни из них представляют собой простые модификации обычной сбалансированной диеты, соответствующей по калорийности основному обмену. Другие могут быть опасны для здоровья, так как нередко в них отдается предпочтение одному пищевому продукту или пищевой группе.

В настоящее время худеют все, кому не лень. У кого-то это получается лучше (чем не повод описать свои подвиги, выпустив очередную гламурную книжку?), у других диеты превращаются в настоящий образ жизни (то теряем пару-тройку килограммов, то снова набираем лишние 5, и так изо дня в день). Конечно, рассказывать вам о том, как моя соседка тетя Маша сбросила несколько кило - идея не самая лучшая, кому это нужно? А вот удачный и не очень опыт наших «звездных» особ, как правило, всегда вызывает жгучий интерес...

В погоне за идеальными 90-60-90 мучаются не только простые смертные. Знаменитости тоже грешат лишними килограммами (а иногда и граммами). Борьба разворачивается далеко не шуточная... Хотя есть и исключения. Изящная **Ирина Понаровская**, которая всегда восхитительно выглядит, в крайности не бросается. Её секрет питания весьма прост. Две недели нельзя употреблять мясо, яйца, молочные продукты, картофель, томаты, шоколад, кофе и специи. А что есть можно и даже нужно, так это чечевицу, брокколи, овес, ячмень, а в промежутках между едой - овощи и фрукты.

Весьма проста диета и примадонны нашей эстрады. **Пугачева** придерживается системы раздельного питания и старается не смешивать белки и углеводы. А золотое правило Аллы Борисовны звучит весьма строго, но мудро:

«Я не ем. Я только пробую!»

.

Курс похудения актрисы и телеведущей **Екатерины Стриженовой** рассчитан всего на неделю. В этом ей помогают кефир и зеленые яблоки. Через пару яблочно-кефирных разгрузочных дней она идет в баню. Оставшееся время Стриженова сидит на монодиете: ест только один какой-то продукт, например, гречку или рыбу с зеленью.

Большая любительница попариться и певица **Катя Лель**. Она регулярно посещает сауну. В еде также придерживается системы раздельного питания. Иногда устраивает себе разгрузочные дни на кефире или яблоках и всегда безоговорочно соблюдает несколько правил: не ест все подряд и сразу, делает перерывы между блюдами, не запивает еду (исключение только для зеленого чая), тщательно пережевывает пищу.

Буквально всю осень и зиму каждый субботний вечер мы наблюдали за действием «Ледникового периода». И пока во время рекламы зрители бегали на кухню и обратно за чем-нибудь вкусненьким, фигуристы времени зря не теряли. Ради участия в ледовом шоу ведущей программы «Женский взгляд» **Оксане Пушкиной** пришлось практически отказаться от еды. Когда она поняла, что ее партнеру Алексею Ягудину трудно кататься с ней в паре, Пушкина заставила себя сесть на диету, в результате которой за 1,5 месяца похудела на 10 кг! Секрет таков: с утра она пила какао, с 12 часов дня до двух позволяла себе есть абсолютно все, а после двух и до самого сна – ни крошки! По словам стройной теледивы, чтобы привыкнуть к такому режиму, требуется всего неделя. Но знающая толк в женской красоте Оксана Пушкина предупреждает: нельзя забывать, что есть продукты, которые необходимы прекрасному полу, чтобы поддерживать в порядке состояние кожи, волос, ногтей. К ним относятся, например, творог, зерновой хлеб, сыр, мясо, рыба.

И вот очередная эпопея... Буквально на днях страницы газет и журналов запестрили заголовками: «Маскква борется с весом». Что ж, певицу **Леру Маскву** толстой не назовешь, но чего не сделаешь ради успешной карьеры в шоу-бизнесе? Дабы угодить продюсерам, поклонникам, ну и, конечно, себе любимой, девушка полностью исключила мясные продукты и сладкое, а также многие овощи. Рацион Леры Масквы теперь целиком состоит только из зеленых овощей. Будем ждать результатов...

В свое время певица **Алсу** прибегала к шоколадной диете, согласно которой в течение дня можно съесть два шоколадных батончика по 40 граммов, а из напитков – кофе без сахара с обезжиренным молоком. А вот **Валерия**, которую западные таблоиды не так давно окрестили «Мадонной российского шоу-бизнеса», сладости, напротив, не ест совсем, просто потому, что не любит их с детства. Кстати, голодом себя певица не морит, но к еде подходит весьма мудро. Если она знает, что

Как похудеть вместе с любимой «звездой»

Автор: admin

03.09.2014 18:34 -

жареная картошка вредна, а от масла полнеют, так она их совсем и не ест.

Ну, а пока «звёзды» продолжают делиться секретами своей привлекательности, а мы стараемся им подражать, я напомним, друзья, будьте осторожны в борьбе за идеальный вес. Берегите здоровье, будьте разумны и любите себя. А если вам все же не дает покоя проблема, какую диету выбрать, вспомните слова **Майи Плисецкой**. На вопрос «как похудеть?», она ответила просто: «Закройте рот»!

Автор - **Виктория Бобылева**

[Источник](#)