В поисках красоты и стройности: диеты знаменитостей

Быть на виду, притягивать восхищенные взоры поклонников — дело приятное. Но и довольно обременительное. Не будем говорить о всевозможных рисках звездного бытия, сегодня речь о том, что приходится предпринимать нашим кумирам, чтобы сохранять молодость, стройность и красоту.

Диеты звезд изучают, применяют, пытаются копировать их образ жизни. В чем же секреты идеальных фигур, выясним на примере нескольких известных личностей. Многие из них придерживаются идеологии вегетарианства. Когда в Москву прибывают именитые гости, селясь, скажем, в таком уютном местечке как **гостиница савой москва**, в своих райдерах они обозначают и привычное меню. Чисто вегетарианское оно у многих обитателей артистического Олимпа: Леонардо Ди Каприо, Ринго Старр, Киану Ривз, Ума Турман, Бред Питт, Дэми Мур, Настассия Кински, Бриджит Бардо, Тина Тёрнер, Дастин Хоффман, Николь Кидман, Джим Керри, Ричард Гир, Натали Портман и многие другие предпочитают обходиться блюдами «без крови».

Дженифер Лопез логично считает, что есть надо все, только не перегружать желудочно-кишечный тракт излишествами. Раз в месяц у нее разгрузочная неделя, когда напрочь исключаются из рациона соль и сахар. Это работает: из организма выводится избыток жидкости, прихватывающей с собой несколько килограммов веса.

Если бы **гостиница ибис** приглянулась Клаудии Шифер, ее персонал узнал бы и тайну стройности этой супер-модели. На три дня она устраивает жесткую разгрузку: 1 яйцо и 300 г нежирного творога, да еще и разделенные на два приема, минералка, чай без сахара. И все. Зато 4-5 кг уходят «сами собой».

Многие знаменитости отказываются от алкоголя (сам калорийный, да еще и аппетит разжигает) и мучных изделий. Например, Хайди Клум и Кэтрин Зета-Джонс. Марайя Кэри худеет на рыбном супчике, Ксения Энтелис предпочитает кавказский кисломолочный напиток тан. Обезжиренное молоко и творог в меню у очень многих актеров, певцов, общественных деятелей.

Наши красотки не отстают от зарубежных див. Ольга Дроздова уверяет, что особо напрягаться не приходится, просто активный образ жизни и отсутствие злоупотреблений. Из особо любимых блюд — овсянка.

Дарья Повереннова склонна к полноте, и ей приходится прикладывать усилия, дабы оставаться в форме. Много что на себе испытывала, но лучшей для нее оказалась низкоуглеводная диета. Не более 500 г пищи за один присест, а между приемами еды перерыв порядка пяти часов. Такая диета показана далеко не всем, лучше посоветоваться с врачом, прежде чем примерять ее на себя. Да и вообще, медицинское присутствие худеющим не помешает, все-таки это определенный стресс для организма.