**Лучшие цитаты знаменитых моделей о питании**

Модели, улыбающиеся нам со страниц глянцевых журналов, выглядят всегда безупречно: нежная кожа, ухоженные волосы, идеальный маникюр, а на теле не прослеживается ни жиринки… Эх, всем бы так. Конечно, получить идеальную фигуру поможет только труд и сила воли.

Одни модели изнуряют себя диетами, другие – не меньше 3 часов в день занимаются спортом. Так, как же все время находиться в хорошей форме? Ответить на этот вопрос могут только супермодели, для которых следить за своей фигурой – это работа. Мы выбрали лучшие, на наш взгляд, цитаты знаменитых моделей, имеющих собственное мнение о здоровом питании и образе жизни.

КЕЙТ МОСС

«Нет ничего вкуснее, чем ощущать себя худой» – раньше эта фраза была моим девизом. Нам, моделям, некогда болеть и, тем более, нельзя показывать публике свою усталость. Поэтому я искала утешение в наркотиках и крепком алкоголе. Однако…я едва не умерла, что заставило меня кардинально изменить свой образ жизни. Я стала много спать, заниматься спортом, а что касается питания – сократила употребление соли, ведь из-за этой приправы у меня появлялась сильная отечность.

Порой, когда перед съемкой или показом нужно избавиться от нескольких килограммов, сижу на диете. Главная и любимая – детокс-диета. Главный ее принцип – радикальное уменьшение потребляемых калорий. Благодаря такой диете уходит излишек жиров, а организм очищается от токсинов.

КЛАУДИЯ ШИФФЕР

В 20 лет я не ограничивала себя в еде, ела и десерты, и жирное, и соленое. А о том, чтобы зайти в фитнес-клуб, я и не думала! Теперь я стала совсем другой – занимаюсь пилатесом и ходьбой, тренируюсь минимум 3 раза в неделю и, конечно, употребляю в пищу только натуральные продукты.

МОНИКА БЕЛУЧЧИ

Я – итальянка, а для итальянцев еда является чуть ли не важной частью жизни. Я ни в чем себе не отказываю, даже после 6 часов вечера могу съесть пасту. Но такой образ жизни оставляет следы в виде лишних килограмм, поэтому я занимаюсь фитнесом, если позволяет время.

Когда необходимо срочно похудеть, я полностью исключаю из своего рациона мучное и сладости. Правда, жить всегда в таком режиме и быть жертвой моды я не собираюсь, что и вам не советую.

МИРАНДА КЕРР

Мой рацион состоит из 80% здоровой пищи, а оставшиеся 20% - возможность «срываться». Ведь что за жизнь без удовольствия? К тому же ежедневно я потребляю два сверхсекретных ингредиента: нони, полезный сок, и кокосовое масло, которое добавляю в еду и применяю в качестве косметического средства. Также могу порекомендовать заниматься йогой, что я и делаю уже 15 лет.

ИРИНА ШЕЙК

Общепринятое мнение о том, что модели ничего не едят, ошибочно. Это говорят люди, которые не видели меня в ресторане! Я люблю вкусно и хорошо покушать. Важно придерживаться баланса: съела лишнего – на следующий день пошла в спортзал. Большую роль играет любовь к себе и своему телу, только тогда можно с удовольствием заниматься собой. Негативные эмоции не делают нас красивыми.

КЕЙТ АПТОН

Уже много лет я являюсь поклонницей здоровой еды. Но так было не всегда. Раньше я могла позволить себе есть сладкое. Потом приходилось срочно худеть, прибегая к экстренным и жестким диетам. А это очень тяжело! Когда я голодна, я несчастна! Все-таки лучше постоянно держать себя в форме, чем раз в месяц «насиловать» голодными экспресс-диетами. Признаюсь честно, мне сложно отказаться от вкусняшек, поэтому в таких случаях я стараюсь занять себя работой.

ДУТСЕН КРОС

Люблю здоровую еду с детства, ведь я росла на севере Голландии, где свежий воздух и красивая природа. У нас был собственный дом, а в саду мама выращивала органические овощи и фрукты. Именно родители приучили меня питаться правильно и сбалансированно, чему я следую до сих пор. Спасибо им за это!

РОЗИ ХАНТИНГТОН-УАЙТЛИ

Нам повезло: мы живем в то время, когда fastfood и жирные десерты легко заменяются полезной и не менее вкусной едой. Мне не нравятся совершенно все диеты, поэтому мой выбор – золотая середина. Я стараюсь питаться правильно, но когда хочется чего-то сладенького, я не отказываю себе в такой радости, просто начинаю больше двигаться, чтобы сжечь лишние калории. Еда – не самое главное в жизни. Относитесь к ней проще!

ЖИЗЕЛЬ БЮНДХЕН

У меня страсть к здоровой еде! Я и своей семье привила любовь к блюдам с минимумом калорий. Если дети просят десерт, то я им делаю какао, а на закуску подаю сухофрукты. А вообще я люблю готовить полезные пироги с фруктами и финиками, правда, добавляю к ним немного натуральных подсластилей. Быстро прийти в форму перед ответственными съемками мне помогают трехдневные диеты и много-много спорта.

НАТАЛЬЯ ВОДЯНОВА

Я никогда не придерживалась жестких диет, единственное, что я попробовала – диета по группе крови. Целых пять лет я ее соблюдала, и результаты меня порадовали. Сегодня я не соблюдаю строгих рамок, просто мое питание стало осознанным и здоровым. Когда ты здорова, красива и не голодна – у тебя блестят глаза. Разве что-то может быть лучше?

На тему правильного питания можно говорить бесконечно долго. Следовать советам моделей или нет – решать только вам. Но, прежде всего, стоит отталкиваться от индивидуальных потребностей своего организма.