**Как Кейт изменила мир**

9 января Кейт Миддлтон исполнилось 35 лет.

Красивая женщина, верная жена, икона стиля, любящая мать – всё это о Кейт. Она ворвалась в таблоиды, обещая стать новой принцессой Дианой и покорить мир. Удалось ли это Кейт? В её 35-летний юбилей настало время подводить итоги.

1. Девушка из простой семьи женится на принце: она в очередной раз заставила нас поверить в чудо.

Кейт родилась 9 января 1982 года в Рединге, графство Беркшир, Англия, в семье авиадиспетчера и стюардессы. Предки Кейт по материнской линии были шахтёрами, по отцовской – коммерсантами и служащими. Поэтому для девушки из рабочего класса было практически невероятной удачей выйти замуж за принца. Однако, благодаря хорошему воспитанию и природному обаянию Кейт её приняли и официально признали в королевской семье.

1. Свадебное платье Кейт Миддлтон вошло в топ-10 самых красивых свадебных нарядов за всю историю моды.

Белоснежное свадебное платье Кейт Миддлтон с кружевными рукавами и длинным шлейфом было выполнено по эксклюзивному дизайну. Автором стала дизайнер модного дома Alexander McQueen Сара Бертон. Платье украшено кружевом с изображением эмблем Соединенного королевства - розы, чертополоха, нарцисса и трилистника и выполнено вручную по старинной ирландской технологии. Длина шлейфа подвенечного платья Кэтрин - 2 метра 17 сантиметров. Выполненное в соответствии с английскими традициями, но стильное и современное платье сразу же покорило критиков моды и прочно вошло в топ-листы самых красивых, самых элегантных и, конечно, самых дорогих платьев за всю историю моды. Сегодня свадебное платье Кейт по-прежнему остаётся образцом безупречного вкуса и объектом подражания для многих девушек.

1. Сторонница спортивного образа жизни, Кейт даже после замужества ездит на велосипеде.

Все знают об увлечении Кейт спортом в студенческие годы. В колледже Кейт играла в теннис, хоккей и нетбол, занималась лёгкой атлетикой — в частности, прыжками в высоту. Позже девушка выступала за университетскую хоккейную команду. Став герцогиней, Кэтрин не изменила своим привычкам и по-прежнему перемещается по Лондону на велосипеде, популяризуя на личном примере любовь к спорту и здоровому образу жизни.

1. Диета от Кейт Миддлтон

«Английская роза», как называют Кейт, доказала всем, что можно из крепкой, хоть и подтянутой девушки превратиться в изящную хрупкую женщину.

В качестве одной из причин называют диету Кейт Миддлтон. В её основе сыроедение, которое предусматривает употребление в пищу сырых, термически необработанных продуктов. Считается, что они сохраняют витамины и помогают разгрузить организм, вернув ему естественную лёгкость и красоту.

В «сыроедческие» дни она особенно любит следующие блюда:

**Севиче**: перуанский рыбный специалитет. Свежайшее сырое филе режут полосками и маринуют в смеси экзотических цитрусовых, жгучего перца, приправ.

**Гаспачо**: холодный андалузский суп из перетертых сырых овощей, приправленный оливковым маслом и лимонным соком.

**Табуле**: ливийский салат из крупы кускус или булгур и большого количества мелконарезанных свежих овощей и трав.

Также герцогиня отказалась от цельного молока — даже в «обычные» дни вместо него она пьет миндальное. Кроме того, на десерт она также предпочитает «сыроедские» сладости — хорошо известные любителям похудения ягоды годжи и свежие [фруктовые салаты](http://woman.ru/home/culinary/article/82776/). Особой любовью у монаршей особы пользуется ароматная канталупская дыня.

1. Она стала новой иконой моды, покорив критиков своими туалетами.

Кэтрин всегда увлекалась модой, но лишь в последние годы её безоговорочно признали иконой стиля модные критики. Совместные поездки Кейт и принца, во время которых она меняла наряды, но неизменно оставалась элегантной Кейт, помогли ей прочно утвердиться в списках «самых стильных». Своим изысканным стилем без королевской вычурности и ненужной эпатажности Кейт покорила не только профессионалов мира моды, но и простых людей.