## Секреты похудения Аллы Борисовны Пугачевой

Алла Борисовна вновь поразила своих поклонников, появившись на публике в новом образе. Пугачева сбросила почти 20 кг. Теперь звезда выглядит свежо и подтянуто, у нее новая современная прическа, а про черные балахоны певица и вовсе позабыла. Все чаще ее можно увидеть в узких джинсах.

Сразу же многих поклонников заинтересовала особая **диета Пугачевой**. Хотя сама певица признается, что никаких уникальных секретов похудения у нее нет. Сбросить лишние килограммы возможно, если придерживаться следующих простых правил:

* По возможности необходимо исключить или максимально снизить употребление сладостей, мучного и соленого.
* Большую часть рациона должны составлять свежие фрукты и овощи, нежирные кисломолочные продукты.
* Установить питьевой режим. Ежедневно употреблять не менее 1,5 л простой, чистой воды. Также можно пить зеленый чай и отвары из трав.
* Есть разрешается не позже 9 вечера.
* Обязательно включать физические нагрузки. Но важно заниматься тем, что действительно нравиться. Подойдут как тренировки в тренажерном зале, так и пешие прогулки на свежем воздухе.
* Ложиться спать важно не позже 11 вечера. Во-первых, это позволяет не съесть ничего лишнего, а во-вторых, увеличивается время без еды. Поэтому налаживается обмен веществ, нормализуется гормональный фон.
* Большое значение имеет позитивный настрой. **Алла Пугачева** признается, что в этом заключается ее главный **секрет похудения.** Ведь постоянный стресс и плохое настроение замедляют процесс расщепления жира. Важно получать удовольствие от жизни.

По словам певицы, соблюдение даже таких простых правил помогает сбросить лишний вес.

## Методы избавления от живота и боков

Кроме основных принципов **диеты**, есть несколько более подробных способов, **как похудела Пугачева.** Певица прибегает к той или иной методике, когда необходимо срочно привести себя в форму. Некоторые варианты Пугачева позаимствовала у своей дочери, Кристины Орбакайте.

### *Гречневая диета*

Этот метод похудения известен каждой женщине на постсоветском пространстве. С помощью этой простой крупы приходило в форму не одно поколение. Но у **гречневой диеты Аллы Пугачевой** есть свой нюанс.

Готовить ее необходимо с вечера. 250 г сухой гречки заливают половиной литра крутого кипятка. Далее добавляют столовую ложку масла оливы и буквально щепотку соли и сахара, можно стевии. Все укутывают и оставляют на ночь. Получившейся кашей питаются в течение дня. Она идет на завтрак, обед, ужин и два перекуса. Очень важно пить побольше воды.

### *Диета СССР от Пугачевой*

Название этого **метода похудения Аллы Пугачевой** является аббревиатурой. Это расшифровывается как отказ от «сладкого», «соленого», «сдобного» и еженедельный «разгрузочный день». Проводить его нужно только на овощах. Это простой и эффективный метод снижения веса. Если его придерживаться постоянно, то сохранять стройную фигуру будет совсем несложно.

### *Бессолевая как способ похудения*

Именно этот способ похудения Алла Борисовна переняла у своей дочери. Д**иета от Пугачевой** позволяет в короткие сроки убрать **живот и бока.** Ее суть заключается в полном исключении соли из рациона, так как это вещество задерживает воду и замедляет обмен веществ.

Придерживаться диеты нужно в течение 15 суток. В течение этого времени возможно похудеть на 7-8 кг. Чтобы блюда не превращались в безвкусные, в них кладут лук, чеснок, специи, соевый соус и пряные травы.

Примерное меню **диеты Пугачевой** может иметь следующий вид:

* Завтрак состоит из овсянки с молоком, корицей и медом.
* Перекусить можно яблоком и горстью орехов.
* Обедать следует мясом без жира, гречкой с овощами.
* На полдник идет кисломолочный продукт.
* Ужинать лучше рыбой не жирных сортов и салатом из свежих овощей.

### *Кефирная*

Диета на кефирепозволяет сбросить за несколько дней до 2-3 кг. Придерживаться ее следует не более 5 суток. Метод п**охудения** заключается в употреблении особого коктейля **от Аллы Пугачевой**.

Однако диетологи предупреждают, что это очень жесткий метод снижения веса. Подойдет он не всем. Сначала стоит проконсультироваться с врачом

### *Рыбная*

Рыба является одним из любых блюд певицы. Поэтому Пугачева с удовольствием сидит на такой диете. Продолжается она две недели, в течение которых можно избавиться от 5-7 кг. Рыба – это очень полезный продукт. В ней содержатся жирные кислоты Омега-3, которые омолаживают кожу, улучшают состояние волос и ногтей, плюс они уменьшают количество плохого холестерина.

### *На салатах*

Салатная **диета от Пугачевой** помогает убрать лишние 10 г, **живот и бока, а** также очистить кожу, суставы и сосуды, кишечник. Это очень жесткая методика, но очень результативная. Придерживаться ее разрешается не более недели.

Существуют следующие варианты:

* На огурцах. В течения дня нужно питаться только салатом из этих овощей. Готовят его из огурцов, зелени и кисломолочных продуктов. Можно есть ломтик черного хлеба.
* На яйцах. В салат добавляют пару штук. Пить можно воду, зеленый чай или отвар из трав.
* На помидорах. Овощи можно есть отдельно или готовить из них салат, используя для заправки масло оливы.

**Во время этого метода похудения очень важно пить побольше воды. Огурцы обладают сильным мочегонным эффектом. Поэтому если не пить достаточное количество жидкости, то организм может пострадать от обезвоживания. Важно следить за своим самочувствием в этот период очень внимательно.**

## Рецепты диеты от Пугачевой

Методы снижения веса довольно простые. Также и **рецепты от Аллы Пугачевой** не отличаются сложностью. В этот период меньше всего хочется нагружать себя экзотическими способами готовки.

Диета Пугачевой включает следующие рецепты:

* Имбирный чай. Корень очищают и нарезают кусочками. Все укладывают в термос и заливают крутым кипятком. Заваривать нужно 60 минут.
* Кефирный коктейль. Для блюда требуются кефир с низкой жирностью и пара свежих огурцов, пучок любой зелени (лук, кинза, руккола, укроп, петрушка, листья сельдерея). Все компоненты измельчают в блендере вместе с кефиром. Теперь можно пить. Хранить такой коктейль нельзя, поэтому его готовят каждый раз снова.
* Салат из зеленых овощей. Листья салата, зелень, болгарский перец и огурцы режут и смешивают. В салат можно добавить немного нежирного белого сыра. Все немного перчат и заливают ложкой масла оливы.

## Правила выхода из диет

Очень важное значение имеет завершение периода похудения. От выхода из диеты зависит продолжительность результата. Если неправильно закончить процесс снижения веса и вернуться к прежнему образу жизни, то вес наберется меньше, чем через месяц, причем с удвоенной силой.

Чтобы удержать и закрепить эффект, необходимо соблюдать следующие простые правила выхода из диеты:

* Первые две недели нельзя набрасываться на мучное и сладости. Увеличивать порции нужно постепенно. Большую часть рациона следует составлять из белковых продуктов и овощей.
* Питаться нужно минимум пять раз в день.
* Необходимо пить как можно больше воды, простой без газа.
* Несколько раз в неделю должны присутствовать физические нагрузки.

Алла Борисовна умеет привести себя в отличную форму очень быстро. Однако диетологи предупреждают, что все ее рецепты похудения очень жесткие. Такие методы могут спровоцировать обострение хронических заболеваний. Поэтому сначала лучше посоветоваться с лечащим врачом.