



*В погоне за идеальными формами не только мы, простые смертные, терпим муки различных диет. Звёзды нашего шоу-бизнеса тоже люди, а значит, проблемы лишнего веса приходится решать и им. Некоторые из них не стали делать из этого тайны и поделились своими секретами*

## 9-ти дневная диета от Лаймы Вайкуле

Иногда передо мной возникает необходимость сбросить 4 кг. Тогда я начинаю принимать активные меры, ведь при небольшом весе сбросить 4 кг гораздо сложнее, чем при 100 килограм-



мах. Иногда я пару дней голодаю – пью только воду, чай и кофе и не ем вообще ничего. Если это не помогает, сажусь на 9-ти дневную диету:

Первые 3 дня – только рис, причем пустой, без соли, без масла, можно с соевым соусом и приправами. Вторые 3 дня – только белое куриное мясо. Ни в коем случае не окорочка! Последние 3 дня – только яблоки. 1 день – минус 1 килограмм. А вообще у меня давняя привычка, не зависящая от весовой категории в данный момент: один день в неделю я голодаю.

## Елена Степаненко худела в Боварии

Вот как раскрывает секрет жены Евгений Петросян: «Она поехала в Баварию, где ее «посадили» на голодание по старинной системе, ей 150 лет! При довольно жёсткой диете делают капельницы, вводя какие-то компоненты, которых организму не хватает (кстати, это любому человеку было бы полезно!). Но главное – изменили психологию.

Оказывается, как сказал Жванецкий, лечившийся в этом же санатории, чтобы жить, можно гораздо меньше есть! Ведь, почему мы толстеем? Прежде всего, из-за неправильной сочетаемо-

сти пищи. Картошка с хлебом – это неправильно. Многие несочетаемые вещи, и не только в еде, у нас с вами, к сожалению, сочетаются и превратились в традиции. У нас заборы делают из досок, а мебель из опилок»

## ...Примадонна – и тут раздельное питание

...Вообще-то, диета Пугачевой довольно проста: «Я не ем, – говорит певица, – я только пробую». Мясу она предпочитает рыбу, углеводам – клетчатку. Правда, разнообразная выпечка – «печеники», как она сама это называет, – присутствует везде: в гостиничном номере, в самолете, дома. Ее муж одно время плотно сидел на пресловутых «тайских таблетках», про Аллу точно не знаю, но похоже, она тоже их употребляла.

Вообще система раздельного питания Пугачевой состоит в том, чтобы, съев, например, рыбу, не есть гарнир – овощи, или, наоборот, после салата стоит воздержаться от отбивной. И самое главное – не смешивать белки и углеводы: или картошка, или мясо. На ночь Алла себя особо не ограничивает в еде, но практически ничего не ест перед концертом. Иногда Пугачева срывается с такого режима – у нее это называ-

# КАК ХУДЕЮТ ЗВЕЗДЫ

ется «зигзаг».

Впрочем, и ей от полноценного



ужина или обеда проще отказаться, чем от десерта. В Магнитогорске перешедшая в «наступление на собственное тело» певица решила немного расслабиться и одним махом расправилась с двухсотграммовой шоколадкой из раз-

дербаненного мини-бара. «Как мне было плохо, – поделилась Алла на следующий день, – все-таки нельзя мне сладкое. Оттянулась, как ни странно, хлебом с хреном, солеными огурчиками и кока-колой. Сто лет ее, гадость эту, не пила, а тут раз – и полегло!»

## Яна Поплавская сбросила 30 килограммов!

Вот, что рассказывает о себе «Красная Шапочка»: «После рождения вто-



рого ребенка я сильно расплнела – если конкретно, то на 30 кило грамм. Тогда я перепробовала всевозможные диеты, но ни к чему, кроме отрицательного результата, не пришла. Когда я стала пить тайские таблетки, то попала в больницу, у меня начались судороги. Причем, я молчала, как партизан, никому не рассказывала, в чем причина, даже врачам. Выйдя из больницы, я подумала, что здоровье важнее и хватит экспериментировать. Постепенно я придумала подходящий для меня способ похудения. Я ем только тогда, когда потребность в пище становится просто-таки животной, когда ни о чем, кроме еды, уже не думаешь. Как правило, это состояние наступает ближе к ночи, поэтому я не рекомендую всем принимать мой способ как некую панацею, хотя лично мне он помог. В течение всего дня я пью много жидкости – чай, кофе, соки, а к вечеру желудок уже сжимается, и съедаешь крайне мало, быть может, в этом причина, но, как говорится, – результат налицо: 30 килограмм как не бывало.

Также я посещаю тренажерный зал и бассейн. Когда я стала ходить в тренажерный зал, то так увлеклась этим процессом, что не заметила, как перекачала плечи. Дело было летом, я пришла на работу в маечке с короткими рукавами и никак не могла понять, почему все так странно на меня смотрят.

Когда увидела себя на экране монитора, то испытала шок: на меня смотрело нечто, напоминающее тяжелоатлета. Так что теперь пытаюсь соблюдать меру».

## Алиса Мон дружит с ананасом

«Никакой особой диеты я не придерживаюсь. Правда, мяса ем мало, люблю овощи, фрукты, зеленый чай. Тем не менее, периодически встаю на весы, и если вижу, что поправилась, просто ограничиваю себя в еде. Подделюсь с читателями своим секретом. Поддерживать форму мне помогает «Ананас» – пищевая добавка из бромелайна, содержащегося в ананасе, изготовленная во Франции лабораторией Витармонил. В фитнес-клуб ходить нет времени, к тому же я вообще не очень спортивна, увы, не передалась отцовские гены. Папа в молодости был лучшим нападающим в футбольной команде. Зато обожаю гулять».

## Кефир – рецепт успеха Ларисой Долиной

Эстрадная дива делится рецептом вечной молодости: «Кефир омолаживает организм, он выгоняет все шлаки, чистит стенки кишечника и вообще весь организм. Поэтому чем больше мы будем прибегать к его помощи, тем лучше мы будем выглядеть.

Кефир – очень полезный продукт, он дает энергию, он снимает чувство голода.

Кисломолочные продукты практически все полезны: творог, кефир, простокваша, варенец. Для взрослого человека вредно только молоко, оно



полезно детям до семи лет. Сметана полезна только как маска на лицо, потому что от нее очень толстеют. Кефир же можно пить без ограничений. Но надо покупать такой кефир, который будет не противно пить. Я, например, предпочитаю кефир «Данон», во первых, потому что он малокалорийный.

Продолжение на стр. 11