



**...Как худеют звезды**

**Окончание. Начало на стр. 8**

Наш кефир 3,5% жирности, а этот всего 1,5%. Кроме того, он долго хранится, он очень вкусный, его пьешь с удовольствием. Кефирные дни у меня чередуются с обычными. Бывает, что я нарушаю диету по каким-то независящим от меня обстоятельствам, допустим, дня два-три ем, а потом опять сажусь на кефир. Сидя на этой диете полтора года, я сбросила 24 килограмма. Раньше я весила 78 килограммов.

Как известно, идеальные женские формы: 90-60-90, а у меня 96-62-92, почти идеал. А магическое действие тайских таблеток – это полная чушь!

Поверьте, для того, чтобы хорошо выглядеть, надо над собой трудиться, а это не так просто. Ведь у нас сейчас очень многие сидят на таблетках, чтобы похудеть, ничего не делая. Добиваются результата, но рано или поздно это все равно сказывается на их здоровье, потому что эти таблетки очень негативно действуют на органы пищеварения и организм в целом. И что бы там ни говорили, и как бы их ни рекламировали, человек очень быстро сбрасывает вес и точно так же быстро его набирает. Поэтому я никогда не буду прибегать к ним, я признаю только естественный способ похудения. Например, пью сок только натуральный, мы не покупаем соки в магазинах, а сами делаем из овощей и фруктов. Я исключила из своего рациона все крупы, все мучное, все сладкое.

Стараюсь есть как можно меньше соли и специй. Вот уже пять лет я вегетарианка: не ем мяса и птицу, ем только морские продукты и рыбу – там белок. Желательно не есть после семи вечера. Даже при том, что вы будете есть все, но не будете есть после семи вечера, вы все равно похудеете».

**Алика Смехова: «Самая вкусная пища – полезная»**

Я посещаю несколько спортивных клубов. Кстати, всю беременность я занималась щадящим спортом и практически до самых родов плавала в бассейне. Спорт для меня – это панацея от всех



болезней. Я – актриса, и, как у каждого творческого человека, у меня частень-

ко бывают депрессии. Теперь я знаю самый безвредный и простой способ выхода из этого состояния. Если с Вами такое случится, сходите в тренажерный зал – действует безоговорочно...

Я ужасно страдаю, если сижу на диете, – очень люблю поесть. У меня есть свои секреты, они просты – я стараюсь не есть на ночь, мясо ем с овощами. Мне, по большому счету, повезло, я не люблю жирной пищи. Маленькой я была жуткой сладкоежкой, но, видимо, перела в детстве, и теперь меня на конфеты не тянет. Надо постараться себя убедить, что самая любимая пища – это полезная. Газировку пить не надо, лучше чистую воду. В этом мне также повезло: недалеко от моего дома бьет подземный ключ, мы все делаем на этой воде – и пьем, и готовим на ней.

Кстати, хорошая вода – это тоже залог здоровья.

**Валерия ест всё, что хочется**

У меня совершенно нет времени ездить в тренажерные залы, поэтому я нашла для себя приемлемый вариант. Из большого количества имеющихся у меня видеокассет с оздоровительной гимнастикой я выбрала то, что подходит именно мне. Моя гимнастика основана на станке. Не нужно бегать, прыгать, и в то же время укрепляются все мышцы. Раньше я занималась каждый день, сейчас больше трех раз в неделю не получается. Надеюсь, что когда подрастет мой младший

сын Сенечка, я вновь буду заниматься в прежнем режиме. Ни на каких диетах я не сижу и голодом себя не морю. Просто есть какие-то определенные правила, которые я соблюдаю. Например, я не ем



мяса, ограничиваю употребление соли и сахара. Мне повезло: я с детства не люблю сладкого. Мои принципы питания сформировались самым естественным образом. Я знаю, например, что жареная картошка вредна, что от масла полнеют, так я их и не ем. Мне просто не хочется. Поэтому, когда мне говорят: «Ты, наверное, ничего не ешь?» я отвечаю, что я ем все – все, что мне хочется.

Подготовил Р. Голдин

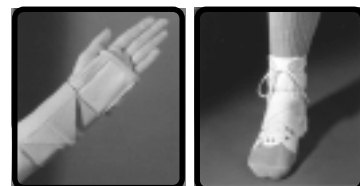
**ОДИН ЗВОНОК – И ВСЕ, ЧТО НАДО – ВАМ НАШ SUPPLY ДОСТАВИТ НА ДОМ!**



**Инвалидную коляску**



Источник энергии на весь день – это прекрасное самочувствие, которое дарят вам изделия из шерсти: халаты, подушки и одеяла.



**Поддержки любых частей тела**



**Колготы и гольфы**



**Устройства для измерения давления крови**



**Любые пояса и поддержки**

**Звоните в Lava – “Supply на колесах”**

**4656 W. Touhy Chicago #300; 847-329-1238**

Сначала привезут каталоги, а по том по вашему выбору:

- ортопедическую продукцию
- аппаратуры для измерения сахара и крови
- продукты диетического питания
- все необходимое для ухода за больным дома
- многое другое.



**Ортопедическую обувь на все сезоны**



**Все для ванной комнаты**



**Кровать как в госпитале**