

НЕДЕЛЯ СТРОЙНОСТИ

Проблемы фигуры и лишних килограммов особенно актуальны в преддверии праздников. Ведь новогодние застолья чреватые перееданием, а это настоящая катастрофа для тех, чьи праздничные наряды и без того впритык. Но даже если до боя курантов осталась всего лишь неделя-другая, не стоит паниковать. Этого времени вполне достаточно, чтобы устроить себе «неделю стройности», воспользовавшись экспресс-диетой всемирно известных супермоделей



ОЧИСТИТЕЛЬНАЯ ДИЕТА ОТ СИНДИ КРОУФОРД

Синди Кроуфорд, одна из «великолепной пятерки» супермоделей 90-х, в свои 48 выглядит поистине безупречно.

Синди — известная сторонница здорового образа жизни и полноценного питания.

Оставаться стройной мисс Кроуфорд помогают популярный комплекс упражнений «Идеальное тело за 10 минут», созданный ею совместно со знаменитым тренером Раду, а также тщательно продуманный рацион. Ее очистительная диета позволяет сбросить более 3 кг всего за одну неделю.

- **Первый день:** *капустный суп, свежие овощи без ограничений, 150 г диетического йогурта.*
- **Второй день:** *капустный суп, свежие фрукты без ограничений, 150 г диетического йогурта.*
- **Третий день:** *капустный суп, свежие овощи и фрукты без ограничений, 150 г диетического йогурта.*
- **Четвертый день:** *капустный суп, половина отварной курицы.*
- **Пятый день:** *капустный суп, отварная говядина (телятина).*
- **Шестой день:** *капустный суп, свежие овощи без ограничений, 150 г диетического йогурта.*
- **Седьмой день:** *капустный суп, свежие овощи и фрукты без ограничений, 150 г диетического йогурта.*



«ПРОЖИТОЧНЫЙ МИНИМУМ» КЛАУДИИ ШИФФЕР

На первый взгляд рацион Клаудии Шиффер может показаться очень скудным. Однако он насчитывает 1200 ккал и представляет собой достаточно сбалансированное меню, включающее минимум питательных веществ и витаминов.

- **Завтрак:** *мюсли (чашку измельченных фруктов и ягод (кроме винограда, бананов и фиников) смешать с 1 ст. л. любых пророщенных зерен и 100 г йогурта).*
- **Второй завтрак:** *фруктовый коктейль из 100 мл любого сока и 100 мл натурального йогурта.*
- **Обед:** *овощное рагу (припустите в небольшом количестве воды несколько соцветий цветной капусты (можно заменить брокколи),*

добавьте мелконарезанные овощи — 1 сладкий перец, 1 морковь, 1 ст. л. зеленого горошка или молодой фасоли, половинку луковицы, 1 корень сельдерея, зелень петрушки). Заправьте рагу 1 ст. л. оливкового масла, смешанного с 1 ч. л. лимонного сока.

- **Полдник:** *сэндвич (100 г отварной куриной грудки положить на небольшой ломтик хлеба с отрубями или цельнозернового).*
- **Ужин:** *фруктовый плов (50 г отварного риса смешать с 1 тертым яблоком и 100 г любых ягод и фруктов).*

Единственное, что позволяет диета известной топ-модели без всяких ограничений, — это чистая негазированная вода. Диета Клаудии Шиффер рассчитана не более чем на 5 дней, поскольку 1200 ккал — это тот самый «прожиточный минимум», который не стоит превращать в свой привычный режим питания. Данная разгрузочная неделя не принесет ожидаемого эффекта, если пренебрегать физическими упражнениями. Им нужно уделять как минимум 20 минут ежедневно.



«ГОЛОДНАЯ» ДИЕТА ЖИЗЕЛЬ БУНДХЕН

Безупречной фигурой обладает и одна из самых богатых моделей в мире — бразильянка Жизель Бундхен. По словам девушки, она не сидит на жестких диетах и не голодает.

Для поддержания формы Жизель использует весьма лояльную диету, позволяющую употреблять большое количество сырых овощей и фруктов, а также мясо. Модель любит вкусно поесть, особенно такие блюда, как ризотто, сочные стейки из рыбы и мяса, оладьи, французские тосты. Более того, она может побаловать себя гамбургерами и чизбургерами собственного приготовления.

Однако если Жизель нужно быстро прийти в форму, она использует следующую жесткую диету.

- **Завтрак** — *одно сваренное вкрутую яйцо.*
- **Обед и ужин** *включают обезжиренный творог в количестве 200 г и чашку несладкого чая.*

Длительность такой диеты составляет всего 3 дня и гарантирует снижение веса на 3 кг.

При этом Жизель Бундхен совмещает диету с физическими упражнениями для похудения, занятиями велоспортом, йогой, волейболом, иногда — с футболом.

Подготовила Александра Демецкая