

# Волшебная диета

## Мадлен Жестан



Француженки обладают неповторимым шармом — элегантность и умение преподнести себя у них в крови. Недаром прототипом национального символа Франции — Марианны — выбирают самых известных и красивых женщин страны, например, Брижит Бардо и Катрин Денев. Кстати, этих мадам объединяет не только высокая честь быть воплощением своей страны, но и замужество с режиссером Роже Вадимом (разумеется, в разное время), и общий диетолог и психотерапевт — Мадлен Жестан

### С ЛЮБОВЬЮ К СЕБЕ

Диета Жестан популярна среди звезд французского кино, шоу-бизнеса и простых француженок. Отечественные и зарубежные СМИ называют мадам Жестан волшебницей. Ее рекомендации доступны каждой женщине. Уже после 2 дней соблюдения режима питания можно ощутить результат: на несколько сантиметров уменьшится талия, вы избавитесь как минимум от 2 кг. Диета Жестан длится 2 или 10 дней. В последнем случае можно потерять 5 кг.

Мадам Жестан считает, что женщинам необходимо относиться к себе с любовью. Диета не должна быть жесткой: испытывать чувство голода очень вредно. В режиме поддержания оптимального веса время от времени можно баловать себя медом, шоколадом, сухофруктами, вареньем, орехами в разумных количествах.

### В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ — ЗДОРОВЫЙ ДУХ!

Мадлен Жестан рекомендует не разваривать овощи. Во время еды не следует употреблять жидкость. А вот если чувство голода не дает уснуть, можно съесть фруктовое пюре или йогурт с медом. В период соблюдения диеты активными физическими упражнениями лучше пренебречь, зато танцы и занятия в бассейне, наоборот, благотворно скажутся на самочувствии и процессе похудения. Очень важно ощущать, что съеденное идет на пользу. Будучи не только диетологом, но и психотерапевтом, Мадлен Жестан уверена, что даже самая идеальная фигура не стоит того, чтобы ради нее жертвовать душевным спокойствием и психическим здоровьем.

Мадлен Жестан — автор знаменитого гидромеля для снижения аппетита: в 250 мл воды добавляют 1 ч. л. меда и сок 1 лимона.

Кроме гидромеля, для соблюдения диеты Жестан понадобятся очистительные бульоны: в 1,5 л воды сварить 1 кг лука-порея, по 0,5 кг моркови и помидоров, несколько зерен тмина. Кипятить 20 минут, процедить. Овощи не выбрасывают, а едят, заправив оливковым маслом и горчицей



### ДИЕТА ВЫХОДНОГО ДНЯ

Мадлен Жестан рекомендует начинать курс в выходные дни

#### СУББОТА

Завтрак: бифштекс, мясо птицы или овощи с телячьей печенью  
Обед: один фрукт или йогурт  
Полдник: гидромель  
Ужин: 3 чашки бульона  
20:00–21:00: 3 пиалы овощей, заправленных соусом с добавлением перца, растительного масла, ароматических трав

#### ВОСКРЕСЕНЬЕ

Вы целый день не должны покидать постель, кроме тех минут, когда приносите себе поесть и попить. А выпить в течение воскресенья необходимо следующее: сок из 2 грейпфрутов, 1,5 л воды, 250 мл нежирного молока с добавлением 1 ложки меда и 1 ложки какао, 0,5 л овощного бульона.  
На полдник можно побаловать себя пюре из двух фруктов, а ужин должен состоять из 300 г зеленых овощей и 200 г рыбы

#### БУДНИЕ ДНИ

В течение следующей недели следует включать в рацион различные продукты, при этом количество калорий не должно превышать 1200. После пробуждения — стакан воды и стакан свежевыжатого фруктового сока. Через 15 минут (не ранее!) — 1 чашка какао.  
Завтрак: любой фрукт.  
Обед «космонавта»: 200 г творога, фрукты (клубника или малина, можно консервированные), 2 ст. л. меда.  
Полдник: сухофрукты и гидромель при первых приступах голода.  
Ужин: 200 г белого мяса или белой рыбы; гарнир (300 г овощей с 2 ст. л. оливкового масла)



Подготовила Александра Демецкая