

Как звезды держат себя в форме?

Для многих звезды – это образец для подражания. Мы восхищаемся их идеальной белоснежной улыбкой, правильными линиями лица, красивыми волосами и, конечно, идеальной фигурой.

Однако не все знают, что чтобы добиться идеальных форм своего тела звездам приходится прилагать массу усилий и отказывать себе во многих слабостях, которые простым людям не чужды. Известная киноактриса Кэмерон Диас о своей фигуре говорит так: «Я выстрадала свою фигуру».

Чем же звезды жертвуют ради того, чтобы быть в идеальной форме?



Дрю Бэрримор в самые важные недели перед съемками полностью очищает свой холодильник от продуктов и оставляет только лед с минеральной водой. По словам актрисы, во время съемок она просто забывает о существовании магазинов и старается полностью забыть о существовании любимых блюд. «Я очень склонна к полноте и быстро набираю вес, - говорит актриса, - Поэтому мне приходится держать себя в ежовых рукавицах». Страдания Дрю не проходят незамеченными. Так, журнал Playboy из года в год называет актрису одной из самых сексуальных женщин Голливуда.

Популярная певица Согдиана всех удивила, когда через месяц после рождения ребенка, вышла на сцену Кремля получать «Золотой граммофон» без единого намека на то, что еще когда-то она была беременна. Как рассказывает сама Согдиана, привести себя в идеальную форму ей помогла работа и забота о своем первенце. «Я не позволяла себе расслабляться и даже на последнем месяце беременности записывала песни для своего альбома в студии, - говорит певица. - Возможно, именно поэтому мне удалось сохранить в такой идеальной форме свою фигуру».



Виктории Бэкхем для покорения Америки пришлось также пойти на большие жертвы. Чтобы привести себя в идеальную форму участнице группы Spice Girls пришлось практически голодать.

По совету жены Тома Круза Кэти Холмс она села на строжайшую диету, которая включала в себе только черный чай. По словам Виктории, это очень эффективный способ похудения, но только «сидеть» на

чайной диете не каждому будет под силу. Сложность заключается в том, что вся еда должна быть замещена обычным черным чаем без сахара, который дает энергию человеку и одновременно позволяет притуплять аппетит. Известно, что сама Виктория на чае смогла продержаться максимум месяц, а перед мировым турне Spice Girls в 2007 году певица все же решила привести свое тело другим способом и села на диету, в основе которой был сжигатель жира *ананас и сыр тофу*.



Аница Цой для достижения идеальных форм испробовала практически все способы и даже была на грани жизни и смерти из-за так называемых «вьетнамских таблеток», но привести себя в форму Аните помогла только сила воли. Она отказалась от тех продуктов, которые ранее были на ее столе и больше стала уделять внимание овощам.

А вот Ева Лонгория каждый свой день начинает с мюсли с обезжиренным йогуртом и до полудня пьет только воду с лимоном. На обед звезда сериала «Отчаянные домохозяйки» позволяет себе съесть мясо, птицу или рыбу с овощами на пару. День Евы заканчивается несколькими ложками всеми нелюбимого рыбьего жира.



Гвинет Пэлтроу, мать двоих детей, старается поддерживать фигуру с помощью вегетарианской диеты, в состав которой актриса включает небольшое количество рыбы. На такой диете, как правило, Гвинет сидит не меньше двух недель.