Автор: admin
04.06.2011 12:42 -

Что едят блондинки? Ванесса, Джерри, Кэмерон, Ирина и Наташа...

Проанализировав, что же едят знаменитые блондинки Клаудиа Шиффер, Светлана Светличная и Луиза-Вероника Чикконне, больше известная в миру как Мадонна, нельзя не отметить, что взаимосвязь между известностью, красотой, целеустремлённостью, коэффициентом IQ и пищевым рационом этих «светлых ангелов» – явно на лице!

А потому было бы интересно подтвердить эту закономерность на примере ещё нескольких публичных дам.

Ванесса Паради – знаменитая не только блондинка, но и певица, актриса, модель, завоевавшая себе в мужья не менее знаменитого и эпатажного актёра Джонни Деппа и заимевшая от него двоих детей, тоже давно уже перешла на «зеленый режим», распрощавшись с мясом и рыбой.

Утончённая во всех смыслах аристократка-парижанка предпочитает салаты из цветной капусты, моркови и спаржи, приправленные соевым соусом, а также любит орехи (особенно миндаль), полезные для кожи. Пьет фруктовые соки и изредка – сухое белое вино. В Париже есть ресторан здоровой пищи, который часто посещает «звезда». Специально для нее там готовят её любимые блюда из овощей и зерновых.

Джерри Холл – бывшая жена Мика Джаггера (ровесника «битлов»; в прошлом - лидера группы «Роллинг стоунз»), мать его четверых детей и экс-модель, сохранившая в свои пятьдесят неплохую форму, налегает на фрукты, рыбу и цыплят. Категорически отрицает спиртное! **На цыплят налегает и кинозвезда Камерон Диас**, употребляя курятинку обычно на завтрак и считая её наилучшим видом мяса, поскольку в ней много белка и мало жира.

Кроме того, бывшая модель и звезда фильмов «Маска» и «Ангелы Чарли», ведёт очень активный образ жизни: катается на лыжах, занимается серфингом, а недавно увлеклась одним из направлений древнекитайского боевого искусства – вин чун, что также помогает ей оставаться в форме.

Но вернёмся к нашим… «звёздам». Любимая многими **певица Ирина Аллегрова** также приверженец здорового питания и нахваливает особо блюда из овощей, фруктов и цельного зерна. Кроме того, она считает, что необходимо пить много воды. А мясо, молочные продукты и алкоголь нужно исключить из рациона полностью – считает она.

Возможно, вам понравится вот такой «Пикантный салат от Ирины Аллегровой»: «Возьмите в пропорциях по вкусу морковь, сыр, горсть изюма, грецкие орехи, чеснок. Все натрите, измельчите, перемешайте, залейте сметаной, смешайте с горчицей – пальчики оближете!» («Дайджест» 1995 год).

А молодая мама Наташа Ионова – ГЛЮК'OZA, хоть и обожает жареную картошечку и сладости, но прекрасно понимает, что увлекаться ими не следует, и потому готовит себе чаще вот такое быстрое (так как времени на готовку у неё нет), лёгкое и вкусное блюдо-салат-лакомство:

Фруктовый рецепт от ГЛЮК'OZA:
«берете яблоко, грушу, киви, апельсин, режете это все мелко (можно в кухонном комбайне или вручную). Потом заливаете это блюдо йогуртом – и все, фруктовый салат готов. Он очень вкусный, витаминный, его получается много и главное – чувства голода после него нет никакого. Приятного аппетита!»

Заслуживает внимания и «психологический» рецепт красоты от Глюкозы: «В общении с людьми стараться не злиться. Если же чем-то недовольна – высказывать это человеку сразу, не копить отрицательные эмоции. Плюс здоровое питание, подольше спать, больше пить воды и как можно чаще принимать душ».

А вот суперзвезда **Элизабет Тейлор (брюнетка, между прочим) уже устала от бесконечных попыток стать стройной** и в последнее время уже полностью от них отказалась. «Я толстая! Ну и что? В жизни есть дела поважнее внешности» – заявила она, – многие годы я сражалась с весом и ужасно страдала из-за этого. Теперь же я принимаю себя такой, какая есть».

В общем – можно только порадоваться за блондинок и немножко посетовать и погоревать за нелёгкую (и даже прилично тяжеловатую) долю Лиз Тейлор, вес которой

теперь при росте 158 см составляет 75 кг, что её уж больше и не смущает. Ну, да понятно – она же не блондинка. Зачем ей это?

Автор - **Марина Дутти**
Источник