

# СОДЕРЖАНИЕ

## ЧАСТЬ 1. ДИЕТЫ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ВЕСА

Как худеют звезды, или Диеты знаменитостей 9

Питание Николая Баскова 9

Суповая диета Галины Вишневской 10

Диета певицы Натальи Ветлицкой 10

Диета Людмилы Гурченко 11

Худеем с Ларисой Долиной 12

Диета голливудской актрисы Джулии Робертс 14

Диета вечно молодой Ирины Понаровской 15

Диета от Никиты, то есть актрисы Петы Уилсон 15

Питание Марии Сорте 16

Диета от известной красавицы Клаудиа Шиффер 18

Диета Софи Лорен 19

Диета Филиппа Киркорова 20

Диета Лаймы Вайкуле 20

Диета Софии Ротару 21

Диета губернатора, актера и атлета Арнольда Шварценеггера 22

Диета королевы французского шансона Эдит Пиаф 22

Питание и образ жизни от Эдиты Пьехи 25

Диеты из разных частей света 26

Английская диета 26

Голливудская диета 27

Голландская диета 30

Бразильская диета 33

Восточная диета 37

Индийская диета 40

Китайская диета 41

Немецкая диета 42

Русская диета 43

Тибетская диета 70

Швейцарская диета 72

Шведская диета 73

Чехословацкая диета 75

Эстонская диета 75

Японская диета 76

## Как с помощью яблочка похудеть, или Диеты по продуктам питания 80

Ананасовая диета	80
Авокадовая диета	81
Арбузная диета	81
Банановая диета	82
Бобовая диета	82
Виноградная диета	85
Винная диета	87
Рисовая диета	88
Томатная диета	89
Грейпфрутовая диета	89
Гречневая диета	91
Дынная диета	92
Сырная диета	92
Злаковая диета	93
Зерновая диета	95
Кефирная диета	97
Картофельная диета	100
Картофельная диета из далекой Латинской Америки	102
Капустная диета	103
Фруктово-овощная диета	104
Клубничная диета	105
Кашевая диета	108
Простая и вкусная диета	108
Овощная диета	109
Сладкая лимонная разгрузка	110
Разгрузка на основе молока и чая	110
Молочная диета	110
Мясная диета	111
Медовая диета	112
Макаронная диета	113
Морковная диета	116
Овсяная диета	116
Огуречная диета	117
Фруктово-овощная диета	117
Рисовая диета	118
Рыбная диета	122
Соковая диета	123
Горошковая диета	124
Диета на основе сухофруктов	126
Салатная диета	127
Творожная диета	128
Банановая диета	130

Фруктовая диета	131
Цитрусовая диета	132
Сладкая чайная диета	132
Шоколадная диета	134
Яблочная диета	134
Яичная диета	136
Астрологическая диета, или Питание по звездам	139
Знаки Воздуха	140
Знаки Воды	140
Знаки Земли	141
Знаки Огня	141
Питание по звездам для Овна	142
Питание по звездам для Тельца	143
Питание по звездам для Близнецов	145
Питание по звездам для Рака	146
Питание по звездам для Льва	147
Питание по звездам для Дев	149
Питание по звездам для Весов	150
Питание по звездам для Скорпионов	151
Питание по звездам для Стрельцов	153
Питание по звездам для Козерогов	154
Питание по звездам для Водолеев	156
Питание по звездам для Рыб	157

## ЧАСТЬ 2. ДИЕТЫ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ РАЗЛИЧНЫХ ОРГАНОВ И СИСТЕМ

Пищеварительная система	160
Гастрит и язвенная болезнь	160
Острое и хроническое расстройство кишечника, сопровождающееся поносами	162
Хронический панкреатит в стадии стихания обострения	163
Диета для больных, которые перенесли резекцию желудка	165
Целиакия	166
Мочевыделительная система	180
Хронический нефрит в стадии стихания обострения	180
Эндокринная система	181
Сахарный диабет	181
Сердечно-сосудистая система	192
Недостаточность кровообращения I–II А степени	192
ИБС, атеросклероз сосудов, гипертоническая болезнь	193

Инфекционные заболевания 195

Ожирение 196

Диетическое питание при аллергических заболеваниях 216

Неспецифическая гипоаллергенная диета 217

Индивидуальная элиминационная диета 218

Питание при аллергии к коровьему молоку 220

Питание при аллергии к куриному яйцу 224

Питание при аллергии на злаки 228

Питание при аллергии на мясо животных 231

Питание при аллергии на рыбу 233

### ЧАСТЬ 3. ДИЕТЫ КАК ОБРАЗ ЖИЗНИ

Диеты по группам крови 236

Диета для первой группы крови 237

Диета для второй группы крови 239

Диета для третьей группы крови 241

Диета для четвертой группы крови 243

Вегетарианство 245

Системы вегетарианского питания 247

Рациональное питание в вегетарианстве 251

Овощи, фрукты и ягоды 258

Хлеб и хлебобулочные изделия 260

Молоко и кисломолочные продукты 264

Крупы 266

Соки в вегетарианстве 268

Тонизирующие напитки 270

Методы лечения различных заболеваний, основанные на вегетарианстве 271

1. Метод Дина Орнима 271

2. Метод Стива Морриса 272

3. Метод Г. С. Шаталовой 272

4. Метод Л. К. Иванова 272

5. Метод Н. А. Семеновой 273

Овощи и лечение заболеваний органов пищеварительной системы 283

Вегетарианские рецепты 286

Часть 1

# ДИЕТЫ

## ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ВЕСА

### КАК ХУДЕЮТ ЗВЕЗДЫ, или Диеты знаменитостей

Питание  
Николая БАСКОВА

Суть диетического питания Николая Баскова заключается не только в определенном наборе продуктов, но и в способе их приготовления.

Обязательным пунктом является обязательное употребление перед сном очищающего чая. Таким образом, за 9 дней диеты можно избавиться от 7–9 килограммов лишнего веса.

Все 9 дней диеты можно разделить на три трехдневных периода.

#### ПЕРИОД № 1

Первые три дня необходимо кушать рис, приготовленный следующим способом: *на ночь* рис замачивается в холодной воде, а затем отваривается без соли и масла. В таком рисе сохраняются полезные вещества, при этом он способствует снижению веса.

#### ПЕРИОД № 2

Данный период длится так же, как и первый, три дня, во время которых можно кушать только отварной картофель. Причем также без соли и масла.

## ПЕРИОД № 3

Рационом заключительных трех дней диеты являются печеные яблоки и тушеные овощи.

### Суповая диета Галины ВИШНЕВСКОЙ

Знаменитая артистка любит суповую диету за то, что она вкусна и помогает сбросить лишний вес. Суть питания заключается в том, что все три основных приема пищи (завтрак, обед и ужин) состоят из одного блюда – супа. Супы могут быть вегетарианскими, грибными, на третичном мясном или рыбном бульоне. Летом особенно хороша окрошка, но не на калорийном квасе, а на обезжиренном кефире.

### Диета певицы Натальи ВЕТЛИЦКОЙ

Продолжительность диеты составляет две недели, за которые можно потерять до 10 кг лишнего веса.

#### Разрешенные продукты:

- Овес.
- Чечевица.
- Капуста брокколи.
- Рис.
- Фрукты и овощи, кроме запрещенных.

#### Ограниченно разрешенные продукты:

- Рыба и морепродукты.

#### Запрещенные продукты:

- Молоко и молочные продукты.
- Приправы и специи.
- Какао, шоколад и кофе.
- Мясо и птица.



- Яйца.
- Помидоры.

## ПРИМЕРНЫЙ ВАРИАНТ МЕНЮ НА 1 ДЕНЬ

*На завтрак можно скушать:*

Овсяную кашу, сваренную на воде, и выпить чашечку зеленого чая без сахара.

Обед может состоять из вегетарианского супа или овощного салата.

*Ужин:*

Отварной рис, рыба, приготовленная на пару, и салат из свежих овощей.

**Диета  
Людмилы  
ГУРЧЕНКО**

Актриса, певица, да и просто вечно молодая и красивая женщина обладает поистине прекрасной фигурой. Легенду о ее тонкой талии, которую она сохранила до 70 лет (и мы думаем, что это не предел), знают не только в нашей стране, но и за рубежом.

Людмила Марковна утверждает, что своей стройностью и подтянутостью она обязана диете, которой придерживается вот уже много лет.

*На завтрак великая женщина позволяет себе:*

1. Салат из фруктов (яблоко, груша, апельсин, грейпфрут) и стаканчик нежирного йогурта.
2. Кашу, сваренную на обезжиренном молоке.
3. Омлет из двух яиц и нежирного молока, желательного приготовленный на пару.

Пить можно чай или кофе, одно лишь условие остается неизменным – без сахара!

*Обед Людмилы Марковны представлен:*

Вегетарианским супом, куском отварного нежирного мяса или рыбы (100 г), небольшой порцией гарнира (100 г) и салатом из свежих овощей (200 г).

*Полдник может быть повторением завтрака.*

Иногда же певица позволяет себе нежирный пирожок или парочку долек горького шоколада.

*Ужин состоит из:* порции овощей, тушенных только на воде, без добавления растительного или животного жира.

На ночь:

Певица выпивает стакан нежирного кефира или йогурта или съедает свежее яблоко.

Худеем  
с Ларисой  
ДОЛИНОЙ

Лариса Долина – просто кладезь самых различных диет. Причем она не просто знает о их понаслышке, большинство из них звезда опробовала на себе.

В книге мы расскажем о парочке наиболее любимых диет Ларисы Долиной.

## ВАРИАНТ ДИЕТЫ ДОЛИНОЙ № 1

Основным правилом питания Долиной является отказ от приема пищи после 6 часов вечера! Продолжительность диеты составляет одну неделю, за которую можно потерять до 7 кг лишнего веса.

Ну, а теперь перейдем непосредственно к самой диете.

### День первый

За весь день можно выпить 2 стакана кефира и съесть 5 отварных картофелин.

### День второй

Рационом всего дня является 2 стакана кефира и стакан сметаны.

### День третий

На все приемы пищи вам полагается порция нежирного творога (200 г) и 2 стакана кефира.

### День четвертый

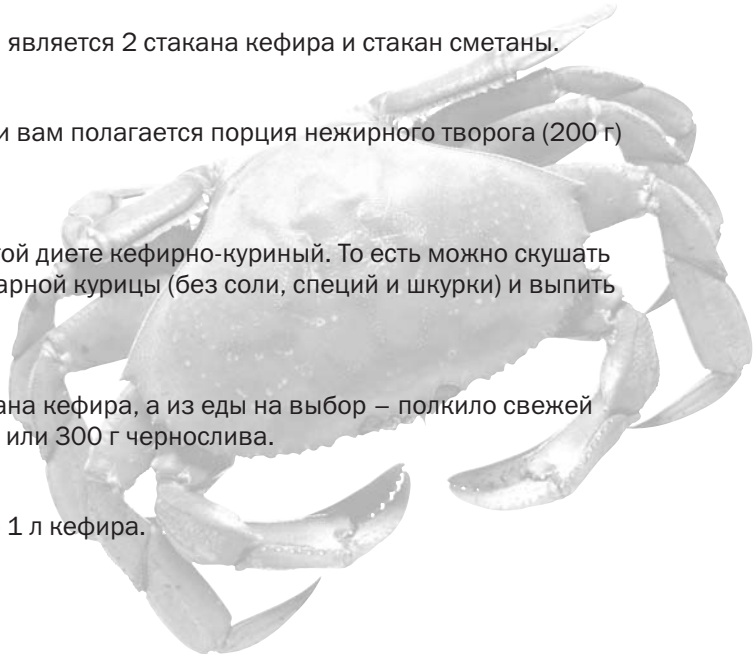
Четвертый день в этой диете кефирно-куриный. То есть можно скушать полкилограмма отварной курицы (без соли, специй и шкурки) и выпить 2 стакана кефира.

### День пятый

Неизменные 2 стакана кефира, а из еды на выбор – полкило свежей моркови, 1 кг яблок или 300 г чернослива.

### День шестой

На весь день только 1 л кефира.





## День седьмой

1 литр минеральной воды, и все!

## ВАРИАНТ ДИЕТЫ ДОЛИНОЙ № 2

Вторая диета от Ларисы Долиной подходит только тем, кто может кушать строго по часам. И непременно 6 раз в день. Такое питание называется дробным, то есть часто и маленькими порциями.

Сутью диеты является чередование диетических дней с днями «закрепления результатов». То есть неделя на диете, а неделя на обычном питании (только при условии ограничения мучного, жареного, жирного и острого).

Чередование допустимо до тех пор, пока вы не достигнете желаемого веса. Только в разумных пределах, пожалуйста!

Перед тем как приступить к диетическо-закрепительному циклу, надо провести разгрузочный день. И во время диеты также не надо забывать про очистку кишечника. Для этого перед едой раз в день необходимо выпивать по четверти стакана сбора трав (календула, зверобой, ромашка).

Помните еще и о том, что питьевой режим ограничивается. Разрешается выпивать по 2 стакана воды в день. Дело в том, что жидкости достаточно в жировых отложениях. Отказ от воды спровоцирует организм на расщепление жиров с целью ее получения.

## День первый

Весь пищевой рацион в первый день состоит из печеного картофеля без соли и приправ (400 г) и двух стаканов обезжиренного кефира.

## День второй

Два стакана обезжиренного кефира и творог (400 г) без сахара.

## День третий

Пейте обезжиренный кефир (2 стакана) и кушайте фрукты (400 г), исключение составляют слишком калорийные бананы и виноград.

## День четвертый

Пол-литра обезжиренного кефира, куриные грудки, сваренные без кожицы, соли и специй (400 г).

## День пятый

2 стакана кефира и фрукты, опять же за исключением винограда и бананов, в количестве 400 г.

## День шестой

На весь день полагается только полтора литра минеральной воды без газов.

## День седьмой

Фрукты (400 г) и пол-литра кефира.

**Диета голливудской  
актрисы  
Джулии РОБЕРТС**

Сутью диеты является употребление во время всех трапез лосося. Дело в том, что в этой рыбе содержатся вещества, придающие упругость и тонус коже, поэтому никакие морщины на вашем лице не появятся даже в сорок лет. И поможет вам в этом лосось! Второе правило – отказ от сахара и жирной пищи.

Таким образом, как говорится, вы убьете двух зайцев – и похудеете, и помолодеете. Итак, само меню.

---

Сразу после того, как проснетесь, необходимо выпить полтора стакана минеральной воды без газа.

*На завтрак* можно скушать:

Маленькую порцию овсяной каши, сваренной на воде без масла и сахара, яблоко и кусок отварного лосося (100 г). Выпить рекомендуется полтора стакана минералки без газа.

*Второй завтрак* состоит из:

Листьев салата, сбрызнутых лимонным соком, и консервированного лосося. Из напитков – все та же минеральная вода.

*Обед* представлен:

Маленьким кусочком отварной куриной грудки (50 г), половинкой яблока, несколькими орехами (предпочтительно фундуком) и полутора стаканами минеральной воды без газа.

*Ужин:*

Консервированный лосось и листья салата.

*Перед сном:*

Яблоко, отварная курица, орехи и минеральная вода.

## Диета вечно молодой Ирины ПОНАРОВСКОЙ

У Ирины Понаровской сложился свой стереотип питания, который позволяет ей всегда оставаться в прекрасной форме и выглядеть превосходно.

Итак, запрещенные продукты от Ирины Понаровской:

- Какао, шоколад, кофе.
- Картофель, помидоры.
- Мясо.
- Молоко и кисломолочные продукты.
- Яйца.

Разрешенные продукты:

- Рыба и морепродукты.
- Овощи.
- Фрукты и ягоды.
- Бобовые.

Рацион и блюда, в него входящие, можно придумывать самому. Главное, чтобы все было приготовлено на пару или в отварном виде и из разрешенных продуктов.



## Диета от НИКИТЫ, то есть актрисы ПЕТЫ УИЛСОН

Для поддержания фигуры актриса не сидит все время на жестких диетах, вовсе нет. Просто она раз в 2 месяца питается особым образом, по своей программе «Неделька». И это оберегает ее от лишних килограммов и жировых складок. Все блюда Пета готовит без добавления сахара, соли и специй.

Итак, «Неделька» от Петы Уилсон.

День первый

Полтора литра нежирного кефира и 5 отварных картофелин. Можно свежие фрукты и овощи.

## День второй

Отварная куриная грудка без кожицы (100 г) и те же полтора литра кефира. Фруктовый или овощной салат.

## День третий

Уже ставшие привычными полтора литра нежирного кефира и отварное мясо (100 г). В перекус – свежие овощи или фрукты.

## День четвертый

Отварная рыба (100 г) и кефир (1,5 литра). В перерывах между приемами пищи кушайте в разумных количествах свежие овощи и фрукты.

## День пятый

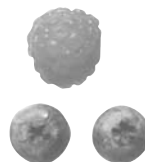
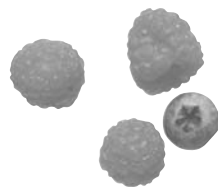
Только овощи, фрукты, ягоды и кефир.

## День шестой

Только кефир, можно увеличить объем до 3 литров.

## День седьмой

Только минеральная вода без газов.



**Питание  
Марии СОРТЕ**

Мария СORTE считает, что данная диета очень эффективно помогает сделать талию ну просто осиной! Для того чтобы диета по-настоящему заработала, приемы пищи должны осуществляться строго по времени.

Итак, начнем.

*На завтрак* в 8.00–9.00 можно скушать:

Маленькую порцию овсяной каши, сваренной на воде с изюмом и орехами. Небольшой кусочек нежирного и неострого сыра.

*Второй завтрак* в 12.00 представлен:

Одним яблоком или грейпфрутом, несколькими орехами на ваш выбор.

*Обед*, который нужно скушать в 14.00, состоит из:

Постного овощного супа, маленькой порции рагу из фасоли, салата

из свежих овощей и небольшого кусочка отварной курицы. Можно также скушать 2 кусочка хлеба с отрубями.

В полдник в 17.00 часов можно себе позволить:  
Маленькое пирожное, желательно с низкокалорийным кремом.

Ужин в 19.00 должен состоять из:  
Отварного риса или гречки, орехов и меда.

Перед сном можно скушать грушу или яблоко, а также парочку орехов на ваш выбор.

А еще, как бонус к данной диете, мы хотим рассказать вам, дорогие читатели, **7 РЕЦЕПТОВ КРАСОТЫ ОТ МАРИИ СОРТЕ.**

Рецепт № 1 *«Я думаю, что активность – лучший рецепт, чтобы быть в форме. Я делаю много физических упражнений, стараюсь правильно питаться, следуя сбалансированной диете, так как ненавижу лишний вес.»*

Следуя этому рецепту, двигайтесь, бегайте, занимайтесь плаванием, шейпингом и аэробикой! И будете в прекрасной физической форме.

Рецепт № 2 *«Мой организм просто не воспринимает ни капли алкоголя. Я никогда не курила, поскольку знаю, какой вред не только красоте, но и здоровью наносит курение. Что касается питания, я очень внимательно отношусь к нему, так, в моем рационе всегда присутствуют йогурт со злаками, свежие овощи, фрукты и апельсиновый сок.»*

Поэтому откажитесь от пагубных привычек, которые не дарят, а отнимают красоту! Сияйте здоровьем!

Рецепт № 3 *«Моя бабушка говорила, что секрет красоты заключается в том, чтобы жить в гармонии с самим собой и находиться в согласии, которое нам дарит Господь Бог, жить в радости и счастье. Я верю, что ключ к настоящей красоте находится именно в этом. Ведь если ты внутренне красив, то и внешне это обязательно проявится.»*

Что и требовалось доказать! Как в фильме «Самая обаятельная и привлекательная». Если ты нравишься себе, то и другим понравишься!

Рецепт № 4 *«Меня возрастные проблемы не волнуют. Я прекрасно чувствую себя, и мне нравится мой возраст, потому что актрисам, кото-*

*рым исполняется сорок лет, предлагают очень интересные роли, которые они никогда не сыграли бы в молодости».*

Женщина хороша в любом возрасте, если она любит себя и следит за собой! В каждом возрасте есть свое очарование!

Рецепт № 5 *«Моя профессия требует специального ухода за кожей лица, ведь, когда я снимаюсь, меня гримируют, накладывают макияж несколько раз в течение всего съемочного дня. Так что вне съемочной площадки я следую принципу – минимум макияжа, а дома вообще не использую косметику».*

Не перебарщивайте с макияжем! Подчеркните природную красоту, не замазывайте ее так, чтобы было невозможно разглядеть!

Рецепт № 6 *«Очень боюсь любых операций, надеюсь обойтись без пластических, на сегодняшний момент предпочитаю упражнения. Думаю, что массаж, крем и свежий воздух могут творить чудеса. Я всегда очень забочусь о своей внешности, впрочем, как и каждая женщина».*

Поэтому гуляйте в парке и на берегу моря, делайте упражнения и ходите на массаж!

Рецепт № 7 *«Считаю, что одна из самых значительных составляющих нашей красоты – вода, потому что она очищает наш организм».*

Поэтому пейте больше воды, чистой и свежей!

**Диета от известной  
красавицы  
Клаудиа ШИФФЕР**

За 5 дней, что длится эта диета, можно избавиться от 3 кг лишнего веса.

Кушать нужно 4 раза в день, а вот обычную негазированную воду можно пить без ограничений.

На завтрак можно скушать:

Мюсли с фруктами или ягодами (кроме винограда и бананов), заправленные нежирным йогуртом.

*Второй завтрак* может состоять:

Из фруктово-йогуртного коктейля. Для приготовления данного яства смешайте в одинаковых пропорциях нежирный йогурт и любой фруктовый сок на ваш выбор.

*Обед* представлен:

Овощным рагу из сельдерея, цветной капусты, фасоли, петрушки, болгарского перца, морковки. Перед подачей на стол готовое блюдо можно сбрызнуть лимонным соком.

*Полдник:*

Бутерброд из хлеба с отрубями и кусок отварной куриной грудки без кожицы.

*Ужин* состоит из:

Фруктового плова (рис и любые фрукты на ваш выбор).

## Диета Софи ЛОРЕН

Софи Лорен – легенда! Она необыкновенно красива даже на рубеже своего 70-летия! Восхищает не только ее красивое лицо, но и прекрасная фигура. И это при том, что она, как настоящая итальянка, и дня не может прожить без макарон!

### День первый

*На завтрак* можно скушать:

Одно яйцо, сваренное вкрутую, и выпить стакан апельсинового сока.

*Обед* представлен:

Салатом из свежих овощей, отварной курицы и нежирного сыра. В качестве заправки подойдет лимонный сок и несколько капель оливкового масла.

*Ужин* состоит из:

Пасты с креветками, зеленого яблока и салата из шпината.

### День второй

*На завтрак* можно скушать:

Порцию мюслей, заправленных обезжиренным молоком.

Обед представлен:

Порцией нежирного творога и салатом из фруктов (яблоко, груша, апельсин, ананас).

Ужин состоит из:

Пасты с куриными фрикадельками (или фрикадельками из индейки).

А также из листьев салата и свежей груши.

## День третий

На завтрак можно скушать:

Немного подсушенного бейгале с неострым и нежирным сыром.

Обед представлен:

Салатом из свежих овощей и отварной курицы.

Ужин состоит из:

Персиков, салата из свежих овощей и лазаньи с нежирным сыром.

## Диета Филлиппа КИРКОРОВА

Диета, благодаря которой певец скинул внушительное количество лишних килограммов, называется яичной. Вот что говорит о ней сам певец:

«Вторую неделю сижу на диете, ем только грейпфруты и яичный белок. Желток нельзя – в нем холестерин! Мне охранники яйца каждый день приносят. Надоело, конечно, но за две недели я скинул уже семь килограммов!»

## Диета Лаймы ВАЙКУЛЕ

Продолжительность данной диеты составляет 9 дней, за которые можно избавиться от 7–9 кг лишнего веса.

Вся диета разбита на три равных промежутка по три дня.

## Первые три дня

Можно кушать только сваренный на воде рис без добавления соли и масла. Придать вкус блюду можно при помощи соевого соуса и приправ.



С 4-го по 6-й день

Можно кушать только куриные грудки! Только белое мясо, сваренное без кожицы!

Последние три дня, то есть с 7-го по 9-й день

Вашей пищей должны стать яблоки, и только они!

А вот еще одно правило элегантной прибалтийской певицы – голодание раз в неделю.

*«А вообще у меня давняя привычка, не зависящая от весовой категории в данный момент: один день в неделю я голодаю».*

## Диета Софии РОТАРУ

Диета Софии Ротару, как и диета Лаймы Вайкуле, также разбита на три периода по три дня. То есть общая ее продолжительность составляет 9 дней, за которые можно потерять до 9 кг лишнего веса.

Единственное, что не ограничивается в этой

диете, это вода. Но только чистая и без газов!

Итак, перейдем непосредственно к самой диете.

Первые три дня

Можно кушать только неочищенный рис, да, и желательно, чтобы продукт был несоленым.

Следующие три дня

Можно питаться овощами, свежими или приготовленными на пару, отварными.

Заключительные три дня

Пищей заключительных трех дней диеты являются фрукты.



## Диета губернатора, актера и атлета Арнольда ШВАРЦЕНЕГГЕРА

Суть заключается в том, чтобы белки и углеводы употреблять отдельно! И только так!

При этом способа приготовления пищи всего два – запекать в духовке или готовить на пару.

### Разрешенные углеводы:

- Ржаной хлеб или булочки с отрубями.
- Овощи и фрукты. Причем предпочтение следует отдать тем видам, которые имеют зеленый цвет в зрелом состоянии.
- Картофель и фасоль.
- Коричневый рис.

### Разрешенные белки:

- Яйца.
- Молоко и кисломолочные продукты, только нежирные.
- Нежирная рыба и морепродукты.
- Мясо птицы, приготовленное без кожицы.

### Запрещенные продукты:

- Сметана.
- Майонез.
- Сливочное масло.
- Специи, приправы и соусы.

### Ограничение:

- Соль.



## Диета королевы французского шансона – ЭДИТ ПИАФ

За две недели, что длится эта диета, можно избавиться от 8–12 кг лишнего веса. Но «сидеть» на диете Эдит Пиаф можно только два раза в год, не чаще!

Первым делом исключите полностью из своего рациона следующие продукты:

- Хлеб и хлебобулочные изделия.
- Сахар.
- Соль.
- Алкогольные напитки.

А теперь непосредственно сама двухнедельная диета.

## День первый

*На завтрак* можно скушать:

Маленький кусочек нежирного сыра и выпить чашечку черного кофе.

*Обед* состоит из:

Салата из свежих овощей с заправкой из растительного масла и двух яиц, сваренных вкрутую.

*Ужин* представлен:

Салатом из свежих овощей и куском отварного нежирного мяса.

## День второй

*На завтрак* можно скушать:

Сухарик и выпить чашечку черного кофе.

*Обед* состоит из:

Куска отварного нежирного мяса (150 г) и салата из свежих овощей с заправкой из лимонного сока.

*Ужин* представлен:

Куском отварной нежирной рыбы и свежими овощами.

## День третий

*На завтрак* можно скушать:

Сухарик и выпить чашечку черного кофе.

*Обед* состоит из:

Фруктов (апельсин и мандарин при отсутствии аллергии на цитрусовые) и овощей (помидоры и морковь).

*Ужин* представлен:

Куском отварной нежирной рыбы, двумя яйцами, сваренными вкрутую, и салатом из свежих овощей с заправкой из лимонного сока.

## День четвертый

*На завтрак* можно скушать:

Сухарик и выпить чашечку несладкого черного кофе.

*Обед* состоит из:

Одного яйца, сваренного вкрутую, салата из свежих овощей и нежирного сыра.

*Ужин* представлен:

Куском нежирного отварного мяса и салатом из свежих овощей.

## День пятый

*На завтрак* можно скушать:

Одно яйцо, сваренное вкрутую, и выпить чашечку несладкого черного кофе.

*Обед* состоит из:

Куска отварной нежирной рыбы и салата из свежих помидоров, сбрызнутых лимонным соком и несколькими каплями оливкового масла.

*Ужин* представлен:

Тарелкой нежирного творога, напитком *ужина* является кефир.

## День шестой

*На завтрак* можно скушать:

Кусочек нежирного сыра и выпить чашечку черного кофе без сахара.

*Обед* состоит из:

Куска отварной куриной грудки без кожицы и салата из свежих овощей с заправкой из лимонного сока.

*Ужин* представлен:

Порцией нежирного творога и стаканом кефира.

## День седьмой

*На завтрак* можно скушать:

Одно яйцо, сваренное вкрутую, и выпить стакан чая без сахара.

*Обед* состоит из:

Куска нежирного отварного мяса (150 г) и свежих фруктов.

*Ужин* представлен:

Порцией нежирного творога и стаканом-двумя 1,5%-ного кефира, 150 г нежирного творога.

Затем диета повторяется с первого дня.

## Питание и образ жизни от ЭДИТЫ ПЬЕХИ

Певица и актриса придерживается принципа дробности питания, то есть кушает небольшими порциями, но 5 раз в день.

### Основные правила диеты Эдиты Пьехи:

- Овощи можно употреблять с любой пищей.
- Цитрусовые хорошо сочетаются с белковой пищей.
- Сладкие фрукты – с углеводистой.
- Углеводы и белки нельзя кушать одновременно в один прием пищи.
- Вкусны и полезны геркулесовая и другие каши, сваренные на воде.
- Фрукты предпочтительно кушать в свежем виде.
- Овощи певица рекомендует готовить на пару.
- Певица полностью отказалась от мяса, острых и пряных соусов, считая, что такая пища негативно сказывается на ее здоровье.
- Не видит она ни дня своей жизни без соков, считая их кладезью витаминов и микроэлементов. Причем наиболее полезным, а соответственно, и самым любимым, она считает грейпфрутовый сок.

Продолжительность диеты составляет 2 недели, за которые вы сможете избавиться от 6–10 кг лишнего веса.

В перерывах между приемами пищи, чтобы «заморить червячка», можно кушать яблоки.

### Пример меню на один день:

*На завтрак можно скушать:*

Яйцо, сваренное вкрутую, кусочек нежирного бекона и 1%-ный йогурт.

*Обед состоит из:*

Курицы-гриль и порции тушеных овощей.

*Ужин представлен:*

Салатом из свежих овощей и картофелем, сваренным в мундире.

Еще полезными для фигуры и здоровья Эдита Пьеха считает разгрузочные дни.

*«Я симпатизирую разгрузочным дням – яблочным, кефирным. Сейчас время для арбузов – на разгрузочный день беру 2,7 килограмма мякоти и делю на пять частей».*

# ДИЕТЫ

## из разных частей света

### АНГЛИЙСКАЯ диета

Основным принципом диеты является точное распределение калорий по времени суток. Наиболее калорийным приемом пищи должен быть ужин, а завтрак, напротив, должен быть легким.

Длительность английской диеты составляет 1 неделю. Потеря веса – до 3 кг.

На каждый прием пищи представлено несколько вариантов набора блюд, из которых вы сможете выбрать тот или иной на свой вкус.

*На завтрак можно скушать 200 килокалорий.*

#### Вариант № 1

Яичница из одного яйца, тост из хлеба с отрубями и полстакана апельсинового сока.

#### Вариант № 2

Одно яйцо, сваренное вкрутую, сухарь из черного хлеба и яблочный сок.

#### Вариант № 3

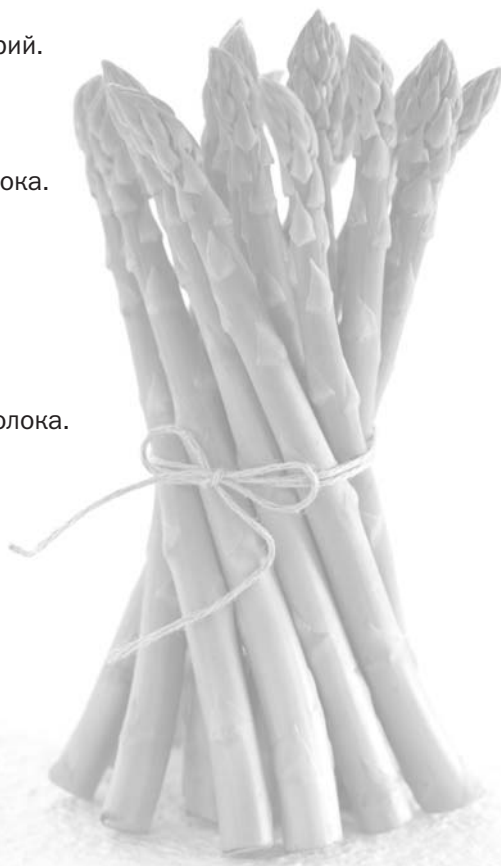
Овсянка с изюмом и стакан нежирного молока. Можно также выпить полстакана любого фруктового сока на ваш выбор.

#### Вариант № 4

Каша из зерна, сваренная на нежирном молоке, чашка несладкого чая и яблоко.

#### Вариант № 5

Порция салата из фруктов (яблоко, груша, апельсин), полстакана кефира.



Калорийность *обеда* составляет 300 килокалорий.

#### Вариант № 1

Одна запеченная в духовке картофелина, салат из свежих овощей, нежирный творог, груша, яблоко или апельсин.

#### Вариант № 2

Постный суп, булочка с отрубями и брынзой, яблоко или груша на выбор.

#### Вариант № 3

Отварная фасоль, пара тостов из хлеба с отрубями, яблоко или апельсин на выбор.

#### Вариант № 4

Яичница с сыром, грибами и помидорами, яблоко.

Калорийный *ужин* представлен 500 килокалориями.

#### Вариант № 1

Тушеная с репчатым луком фасоль, яблоко или апельсин на выбор.

#### Вариант № 2

Вегетарианский суп, булочка из отрубей с брынзой и курага (50 г).

#### Вариант № 3

Салат из свежей моркови и капусты, отварная картофелина, 2 стакана нежирного кефира.

## ГОЛЛИВУДСКАЯ диета

Голливудская диета очень популярна на голливудских холмах, где даже ночью светло от проживающих на них звезд кино и шоубизнеса. Артистам и артисткам, певцам и фотомоделям необходимо всегда держать себя в безукоризненной форме.

И эта диета им в этом очень хорошо помогает!

Основой диеты является ограничение употребления соли и полное исключение сахара, хлеба и хлебобулочных изделий, жирных продуктов и растительного масла.

Диета рассчитана на 1–2 недели, кто сколько выдержит. Помните о том, что такую диету нельзя использовать чаще двух раз в год, иначе можно нанести вред здоровью.

### День первый

*Завтрак* состоит из:

Двух апельсинов, чашки чая или черного несладкого кофе.

*Обед* включает:

1 помидор, 2 апельсина, 2 яйца вкрутую, горстку миндаля и чашку черного несладкого кофе.

*На ужин* предлагается:

По 1 свежему помидору и огурцу, листья салата, куриная котлета, грейпфрут.



### День второй

*Завтрак* состоит из:

Двух апельсинов, чашки чая или черного несладкого кофе.

*Обед* включает:

Грейпфрут, отварное яйцо и чашку черного несладкого кофе.

*На ужин* предлагается:

Кусок отварного нежирного мяса, листья салата, чашка несладкого зеленого или черного чая.

### День третий

*Завтрак* состоит из:

Двух апельсинов, чашки чая или черного несладкого кофе.

*Обед* включает:

Поджаренное яйцо, помидор, маленькую порцию цветной капусты, чашку черного кофе.

*На ужин* предлагается:

Кусок отварной рыбы, огурец, чашка чая без сахара.

### День четвертый

*Завтрак* состоит из:

Двух апельсинов, чашки чая или черного несладкого кофе.



*Обед* включает:

Салат из свежей капусты с сельдереем, сбрызнутый лимоном и заправленный уксусом, грейпфрут, чашку чая или минеральную воду на выбор.

*На ужин* предлагается:

Нежирный творог с болгарским перцем, отварное яйцо, 100 г сырой моркови, натертой на мелкой терке, сбрызнутой лимонным соком.

## День пятый

*Завтрак* состоит из:

Двух апельсинов, чашки чая или черного несладкого кофе.

*Обед* включает:

Салат из белков двух яиц и вареной петрушки, сбрызнутый лимонным соком, чашку чая или несладкого черного кофе.

*На ужин* предлагается:

Кусок отварной курицы и листья салата.

## День шестой

*Завтрак* состоит из:

Двух апельсинов, чашки чая или черного несладкого кофе.

*Обед* включает:

Порцию фруктового салата (яблоко, грейпфрут, апельсин и орехи на выбор).

*На ужин* предлагается:

Кусок отварной нежирной рыбы, тушеные грибы, чашка чая или черного кофе.

## День седьмой

*Завтрак* состоит из:

Двух апельсинов, чашки чая или черного несладкого кофе.

*Обед* включает:

Овощной бульон с чесноком, творог со взбитыми яйцами (100 г).

*На ужин* предлагается:

Фруктовый салат (яблоко, груша, апельсин и орехи), стакан кефира.