

# Диета Лаймы Вайкуле

«При небольшом весе сбросить 4 кг гораздо сложнее, чем при 100 килограммах. — Говорит певица. — Иногда я пару дней голодаю — пью только воду, чай и кофе и не ем вообще ничего. Если это не помогает, сажусь на 9-дневную диету:

- Первые 3 дня — только рис, причем пустой, без соли, без масла, можно с соевым соусом и приправами.

- Вторые 3 дня — только белое куриное мясо. Никаких окорочков!

- Последние 3 дня — только яблоки.

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

Один день — минус один килограмм.

Для человека нормального телосложения самую тонкую талию имела Этель Грейнджер из Великобритании. В период с 1937 по 1939 г. ее талия уменьшилась с естественных размеров — 56 см — до 33 см.

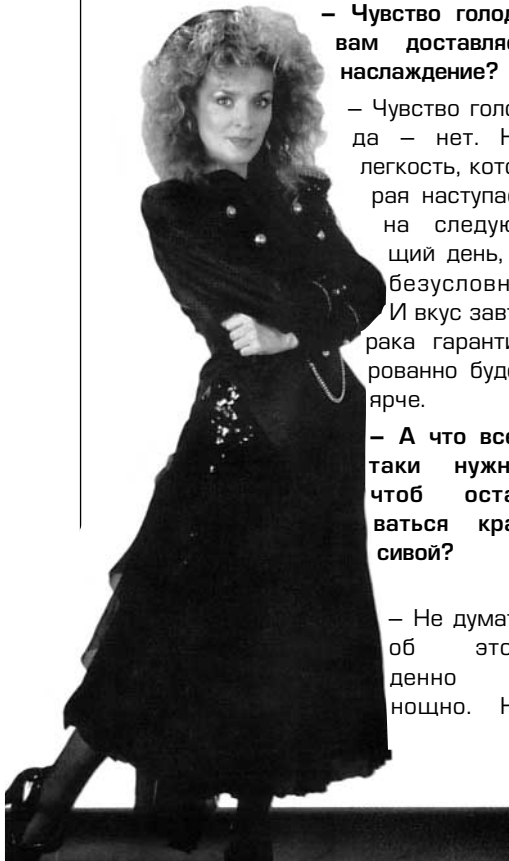
(Вот кто умел подбирать диету!)

— Чувство голода вам доставляет наслаждение?

— Чувство голода — нет. Но легкость, которая наступает на следующий день, — безусловно. И вкус завтрака гарантированно будет ярче.

— А что все-таки нужно, чтоб оставаться красивой?

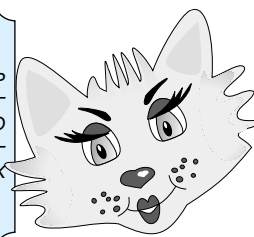
— Не думать об этом денно и ночью. Не



Вы собираетесь удивлять окружающих цветущим внешним видом? Если да, то я продолжу мой курс лекций.

В прошлом номере мы принимали ванны, уподобляясь женщинам великим, но древним. В этом номере предлагаю обратиться к современности. Я лично, за несколько дней до праздников сажусь на диеты от знаменитых людей. От артистов и певцов. Уж кто-кто, а они-то знают толк в красоте.

Марфуша.



становиться рабом собственной внешности. Вы понимаете, что я имею в виду? Есть "прожиточный минимум": приличная обувь, здоровые зубы, хороший маникюр и ухоженные волосы. А все остальное зависит от выражения глаз.

«Силуэт».

Решено, садимся на 9-дневную диету! Не хочется худеть в одиночку? Замечательно! Приглашайте в компанию друга, жениха или мужа. Сильному полу, знаете ли, тоже надо быть в форме. Только, конечно, не в женской. Поэтому я предлагаю диету от другой знаменитости — Сильвестра Сталлоне. И мышцы будут рельефными, и организм здоровым. Рекомендуйте всем мужчинам!

Ваша Марфуша.

## Разгрузочный день Сильвестра Сталлоне

К спасительной диете г-н Сталлоне прибегает всякий раз после сытных фуршетов.

День Сталлоне начинается с бега трусцой, занятий гимнастикой и боксом. Через полтора часа после этих процедур киноактер трапезничает.

Обладателя самых больших бицепсов зовут Денис Сестер. Он родом из Блумингтона, шт. Миннесота, США. Размер его правого бицепса в расслабленном состоянии — 77,8 см.

**Завтрак:** салат из свежих фруктов, стакан чая с чайной ложкой сахара.

### Рецепт салата

Необходимо нарезать кубиками банан, яблоко, грушу, очищенные апельсин и два киви. Ингредиенты тщательно перемешать, сверху украсить 2 столовыми ложками натурального йогурта.

**Обед:** 100 г спагетти с пикантным соусом, стакан томатного сока.

### Рецепт соуса

Смешайте 100 г отваренной фасоли с мелко нарезанным свежим помидором, щепоткой порошка карри, столовой ложкой йогурта без наполнителя.

**Полдник:** яблоко (или другой свежий фрукт) или стакан любого сока.

**Ужин:** итальянская баклажанная запеканка плюс баночка натурального йогурта.

### Рецепт запеканки

Нарежьте один крупный или 2 мелких баклажана на кружочки. Выложите их в сотейник слоями, перекладывая кружочками свежего помидора, порубленной зеленью петрушки, тертым сыром (20 — 40 г). Сверху блюдо посыпьте панировочными сухарями и поставьте запекаться в духовку на полчаса при температуре 150 — 170 градусов.

**На ночь:** стакан обезжиренного кефира или молока.

