Популярные диеты зарубежных звёзд

Автор: User0
14.03.2014 17:04 - Обновлено 14.04.2017 10:11

В последнее время на пике популярности находится бесчисленное множество диет, которые помогают нам избавиться от лишних килограммов, приобрести здоровый цвет лица, подтянуть кожу и т.д. Очень трудно выбрать из всего многообразия то, что нужно действительно вам, поэтому, порой, приходится опробовать не один вариант диеты, чтобы найти для себя идеальный.



По результатам исследований специалисты вывели популярные и востребованные диеты от зарубежных звёзд. Все диеты основаны на простоте применения и эффективности конечного результата. * Диета Стефани Майер. Она предлагает употреблять в течение всего дня 3 литра чистой воды, есть большое количество свежих овощей и фруктов, а также совершать ежедневные пробежки по 30-40 минут.

Можно пользоваться либо беговой дорожкой, либо выходить на улицу и бегать в парке. Эффективность похудения достигает до 10 килограмм в месяц. Только регулярность и соблюдение этих правил позволят вам получить положительный результат.

* Диета Меган Фокс. Звезда предлагает эффективную пятифазную диету, которая заключается в приёме 5 порций здоровой пищи в день. Важно есть маленькими порциями, они должны умещаться на блюдце. Полный отказ от молочных продуктов является основным фактором диеты, поэтому тем, кто не сильно жалует эти продукты, диета станет лучшим другом. За месяц можно потерять до 5-7 килограмм.

* Диета Кристины Агилеры заключается в том, что необходимо употреблять в пищу только свежие овощи и диетическое мясо: кролик, курица, а также рыба и морепродукты. Порции должны быть маленькими и свежеприготовленными. Нельзя оставлять блюдо на потом. Обязательно стоит выпивать 3 литра воды в день,

желательно минеральной и без газа. Спиртное, мучные и жареные изделия находятся под строгим запретом. За месяц можно потерять до 10 килограмм. Напишите меню на неделю и строго ему следуйте. Закупите необходимые продукты, чтобы не было соблазна прикупить что-либо ещё.

* Диета Дженнифер Хадсон. Ходьба, бег и правильное питание помогут за месяц сбросить до 15 килограмм. Главным фактором диеты должна стать ваша сила воли, которая заставит трудиться и заниматься спортом ежедневно. Любая диета должна проводиться только тогда, когда вы здоровы, бодры и полны сил для её осуществления. Пользуйтесь диетами звёзд, будьте всегда неотразимы и здоровы!

Этот культиватор Торнадо механический, но для достижения его эффективной работы требуется приложить минимум усилий, работать с ним под силу даже ребенку. Он станет незаменимым прибором для любого дачника.