

Диета Ани Лорак

Первый день диеты:

Обязательное начало дня – это утренняя гимнастика. Выполняется она, лежа на кровати:

1. Сжимание и разжимание кулаков – 10 раз.
2. Потягивания.
3. Круговые движения стопами (влево, затем – вправо) – 5 раз.
4. Повороты головой влево и вправо – 10 раз.
5. Подъем подбородка, стремясь дотянуться до груди. Одновременно с этим напрягите мышцы живота и задержите дыхание.

После этих упражнений рекомендуется принять интенсивный душ.

- Завтрак: диетическое блюдо по выбору и несладкий чай.
- Обед: минеральная вода – 1 стакан.
- Ужин: овощное блюдо с мясом, зелёный чай без сахара.

Чтобы вам не досаждали мысли о еде, прогуляйтесь на свежем воздухе, а перед сном примите травяную ванну.

Второй день диеты:

Та же самая утренняя гимнастика.

- Завтрак: салат из фруктов.
- Обед: отвар из мяты и фрукты.
- Ужин: чай на травах.

Вечером наша героиня уделяет время своей внешности, для этого она делает питательную маску и немного раньше ложится спать.

Третий день:

Сначала нужно сделать привычную гимнастику, а за тем приступить к завтраку.

- Завтрак: молочнокислое блюдо по выбору.
- Обед: диетический суп и салат из овощей.
- Ужин: кефир.
- Перед сном – травяная ванна.

Четвертый день:

Нужно сделать гимнастические упражнения сразу же после сна.

- Завтрак: отварная рыба или приготовленная на пару, зелёный чай без сахара.
- Обед: блюдо из овощей, ломтик рыбы, зелёный чай.
- Ужин: кусочек рыбы, фруктовый салат и немного орехов.

Незадолго до ужина певица посещает сауну, что очень полезно для хорошего самочувствия.

Пятый день:

После пробуждения не забываем о гимнастических упражнениях.

- Завтрак: овсяные хлопья с йогуртом, салат (банан, яблоко и киви)
- Обед: 2 яблока и несладкая вода без газа.
- Ужин: постное блюдо по выбору, зелёный чай.
- Перед сном: кефир или яблоко.