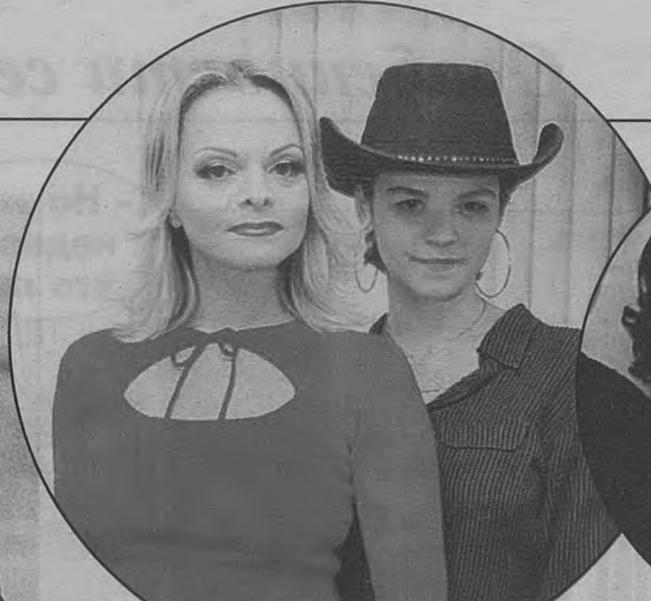


С мужем Ильей Спициным на отдыхе в Израиле.



Как похожи мамы с дочками! Певица с дочерью Линой (слева) и в 9 лет с мамой Галиной Израилевной.



вышать очки, есть больше яблок.

- При моей склонности к полноте - нельзя! Я соблюдаю диету практически постоянно, за исключением долгих гастрольных туров или напряженных дней. Когда утром, днем съемки, вечером несколько концертов - не успеваю нормально победать. Приходится что-то заказывать, чтобы не умереть с голоду. Но все равно не поправляюсь.

- И последний вопрос. В юбилейных интервью, знаете ли, принято говорить о вехах жизни.

- Их много. Первая и главная - когда уехала из дома. Я тогда еще училась в школе, в начале десятого класса. Мне предложили поехать в Ереван и стать солисткой ансамбля «Армина». Но родители были против. Тогда я сказала: можете прятать мои вещи, можете меня караулить, но я все равно уеду. Я хочу петь! Убегать не пришлось, уговорила. Хотя убеждала очень долго.

- Так вы что, и школу не закончили, сбежав в певицы?

- Почему? Я перешла в единственную в Одессе заочную школу. После гастролей сдавала экзамены. Школу окончила. Но если бы не сделала свой первый решительный шаг, то и не было бы, возможно, сегодня юбилейного интервью для «Комсомолки».

Прекрасную певицу поздравлял с юбилеем Евгений ЧЕРНЫХ.

Фото из семейного архива Ларисы Долиной.

О книге «Кремлевская диета от Евгения Черных», где собраны все таблицы и рецепты, читайте на стр. 19.

мечаются серьезные перспективы в профессии, которой она сейчас обучается. Поэтому пока на сцену она не торопится.

Повезло с кремлевской диетой

- Видели в прессе ваше с дочкой фото с подписью «Найди пять отличий»?

- Видела.

- Это намек, что мама молодо выглядит. Как же удается сохранить молодость?

- Это тяжелый труд. У меня всегда была серьезная склонность к полноте. Я даже про себя придумала: стоит мне только посмотреть на торт, как я сразу прибавляю в весе. Приходится много лет держать себя в руках.

- Ваша именная кефирная уже вошла во многие книжки

о здоровом питании. А вы взяли и изменили ей с кремлевской. Почему?

- Когда прочтала в «Комсомолке» про кремлевскую диету, поняла: если выполнять все, как у вас написано, то можно быстро прийти в норму. Что я и сделала. Диета мне очень подходит. Главное, не чувствуешь голода. Мне некомфортно, когда я голодная.

А эта диета просто шикарная! Мне не сложно ее соблюдать, потому что я всегда была равнодушна к сахару, белому хлебу, пиву, рису. Поэтому очень повезло с вашей диетой: многое из того, что входит в черный список, я не люблю.

Я придерживаюсь диеты, но иногда позволяю себе расслабиться. Если едешь в Италию, то глупо не съесть там спагетти. Но только один раз за поездку позволяю. С тех пор, как села по весне на кремлевскую диету. Зато могу с удовольствием съесть шашлык из баранины, что вызывает неподдельный ужас у коллег, сидящих на других диетах. Правда, к яблокам теперь почти не притрагиваюсь. Крупное яблоко - 18 очков. А всего можно в день набрать 35 - 40.

- Ну, Лариса Александровна, вы же лишний вес сбросили, давно пора по-