

Известная певица кардинальным образом изменила свой облик — за короткое время сбросила целых 24 килограмма лишнего веса. В этом ей помогла специальная диета.

— Да, во мне было много лишнего веса, а надо было готовить новую программу, предстояло празднование моего юбилея в концертном зале «Россия», и я решила, что пора браться за себя. Мне нужно было за полгода прийти в норму для того, чтобы хорошо отсняться, чтобы все это было красиво. И я, конечно, значительное количество килограммов сбросила, но это еще не было тем результатом, какой вы видите сегодня. Потому что, сидя на специальной диете, я уже сбросила 24 килограмма. Полтора года назад я весила 78 килограммов. Теперь у меня сорок второй размер наш, или 36-й европейский. Как известно, идеальные женские формы: 90-60-90, а у меня 96-62-92, почти идеал.

— Говорят, что это кефирная диета?

— Да, кефир омолаживает организм, он выгоняет все шлаки, чистит стенки кишечника и вообще весь организм. Поэтому чем больше мы будем прибегать к его помощи, тем лучше будем выглядеть. Кефир — очень полезный продукт, он дает энергетику, снимает чувство голода.

— Вы пьете какой-нибудь особый кефир?

— Нет, самый обыкновенный. Но надо покупать такой кефир, который будет не противно пить. Я, например, предпочитаю «Данон», во-первых, потому что он малопродцентный. Наш кефир 3,5% жирности, а этот всего 1,5%. Кроме того, он долго хранится, его пьешь с удовольствием. Кефирные дни у меня чередуются с обычными. Бывает, что я нарушаю диету по каким-то независимым от меня обстоятельствам, допустим, дня два-три ем, а потом опять сажусь на кефир. Я могу пять дней сидеть только на одном кефире и при этом работать.

— Похудание как-то сказалось на голосе?

— Никак. Так же пою, как и пела.

— Оперные исполнители уверяют, что их голос звучит лучше, когда они сыты.

— Знаете, ерунда это все, это они себя оправдывают. Потому что я знаю оперных певцов — худеньких, стройненьких, которые поют так, что заслушаешься.

— Вероятно, в первое время вам было нелегко привыкать к диете, ведь вы любите поесть...

— И не просто поесть, а вкусно поесть, я гурман. И, конечно, приходится себе во многом отказывать. Сейчас это уже не так сложно, как раньше. Просто я закалила свой характер и сила воли у меня такая, что можно позавидовать.



Лариса ДОЛИНА:

НУЖНО ОЧЕНЬ СЕБЯ ЛЮБИТЬ

СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ ЧИТАТЕЛЬНИЦ «ТРУДА» — УНИКАЛЬНЫЕ РЕЦЕПТЫ КРАСОТЫ И МОЛОДОСТИ ОТ ПОПУЛЯРНОЙ ПЕВИЦЫ.

Поверьте, для того, чтобы хорошо выглядеть, надо над собой трудиться, а это не так просто. Ведь у нас сейчас очень многие сидят на таблетках, чтобы похудеть, ничего не делая. Результаты добиваются, но рано или поздно это все равно сказывается на их здоровье, потому что такие таблетки очень негативно действуют на органы пищеварения и организм в целом. И что бы там ни говорили, и как бы их ни рекламировали, человек очень быстро сбрасывает вес и точно так же быстро его набирает. Поэтому я признаю только свой естественный способ похудения.

— Интересно, в дни строгой диеты вы пьете что-то, кроме кефира? И сколько его вы выпиваете за день?

— Когда я чувствую голод, то еду заменяет кефир. А когда мучит жажда, пью все, что хочу, — воду, чай, кофе. Без кофе вообще с постели не встаю. Если я недоспала, и мне предстоят съемки или концерт, и надо возбу-

дириться, пью кофе с бальзамом. Это не так часто, не каждый день, но бывает. На ночь обычно выпиваю либо стакан кефира, либо немножко воды, причем только ключевой, родниковой. Чувствую себя прекрасно, у меня никогда не бывает болей в желудке, да и для цвета лица это полезно.

— А в обычные дни вы едите все подряд? Что, например, у вас сегодня было на обед?

— Овощной салат, креветки, кусочек рыбки. Пью сок натуральный, который сами делаем из овощей и фруктов. Из рациона исключены крупы, мучное, сладкое. Стараюсь употреблять как можно меньше соли и специй. Вот уже пять лет не ем мяса и птицу.

Из овощей на столе может быть все, кроме картофеля. Его есть категорически нельзя, потому что он очень калорийный. Очень полезны свекольные салаты. Ну, естественно, в сыром виде свекла не очень-то вкусна, поэтому можно смешивать ее по вкусу с соевыми огурчиками, орешками. Из фруктов нежелательно есть виноград, персики, бананы, ананасы и дыни. Они, как картофель, в них очень много крахмала.

— А торт или пирожное?

— Ну, во-первых, необходимо всегда чувствовать уверенность в себе. Нет некрасивых женщин — я убеждена в этом на все сто процентов. Каждая должна найти свою изюминку, чтобы нравиться, быть привлекательной. Всегда ходить с гордо поднятой головой, иметь правильную ровную осанку. Для ухаживания за кожей, а свои особенности должна знать каждая женщина, широко использую травы, бальзамы. Очень полезны маски на лицо из свежих огурцов, сметаны, меда с яйцом, а также помидорные маски, клубничные — из любых свежих фруктов и овощей.

И еще. Знайте: для того, чтобы хорошо выглядеть, нужно очень себя любить и лелеять. Утром, когда вы встали, обязательно подойдите к зеркалу и скажите себе: «А ты хорошо выглядишь». Пусть это шутка, но все равно это придаст вам уверенности в себе.

— Вы очень много работаете. Что вам помогает снять усталость?

— Хорошая книжка, видео, какой-нибудь хороший интересный фильм, просто телевизор, кроссворды люблю решать. Очень важен сон. Для хорошего настроения, цвета лица, для голосовых связок...

— А искусственные стимуляторы? Сигареты, алкоголь, наркотики?

— Наркотики и сигареты — нет, алкоголь иногда употребляю. Если выпиваю, то только хороший, дорогой коньяк. И, естественно, в умеренных порциях. Все должно быть в меру.

— Мы видим, как вы похорошели, а сами ощущаете в себе перемены?

— Я чувствую себя лучше физически, стала мягче, чаще улыбаюсь, ни с кем не ругаюсь, не иду на конфликты.

— Песня «Погода в доме», ставшая настоящим шлягером, открыла нам совсем другую Ларису Долину — лирическую, мягкую, домашнюю. Ваше творческое сотрудничество с Алексеем Булдаковым будет продолжено?

— Мы сняли третью серию из музыкального телесериала «Погода в доме». Вторая была на песню «Обижаюсь», третья серия называется «Ты полюби другую женщину». Это история о том, что он уходит от нее, полюбив другую. Четвертая и пятая серии тоже будут. Кроме того, у нас сейчас разворачивается очень большой проект — мы будем снимать полнометражную двухсерийную телевизионную мелодраму. Это будет не музыкальный фильм, а именно мелодрама. И сценарий был написан специально на Долину и Булдакова.

Иван СКРЫЛЬНИКОВ.

— Крайне редко. Так редко, что даже вкус забываю.

— А хочется?

— Иногда хочется, и тогда могу съесть кусочек. Желательно не есть после семи вечера — это очень важное условие для похудения.

— Прибегаете ли вы к фармакологическим средствам?

— Да. Я, например, не могу заснуть в поездке. Поэтому приходится употреблять снотворное. А вообще я обращаюсь за помощью к медикам только тогда, когда у меня что-то болит.

Когда я простужаюсь, я пью такие лекарства, которые меня моментально могут поставить на ноги. Наверное, это вредно для организма, но нет другого выхода: мой железный график ни на секунду не позволяет расслабиться.

— Лариса, как, по-вашему, надо сохранять красоту и здоровье?