

## СЕМЬЯ БЕЗРУКОВЫХ: НЕ ЖЕВАТЬ ПЕРЕД ТЕЛЕВИЗОРОМ

СЕРГЕЙ и Ирина Безруковы питаются по схеме диетолога Волкова. Смысл в том, чтобы исключить из рациона продукты, которые "напрягают" организм. Список этих продуктов для каждого индивидуален. Например, Ирина совсем не ожидала, что ей не стоит употреблять мед, лимоны, молоко, шоколад. Кроме того, нельзя совмещать еду с телевизором и чтением книг. Это два разных удовольствия.

Ирина и Сергей стараются педантично выполнять рекомендации диетолога, и положительный результат, по словам супругов, не заставил себя ждать.

Вот и получается, что Ирина и Сергей не жуют перед телевизором. Это два разных удовольствия.