

## ХОЛЛИ БЕРРИ - ДИЕТА «007»

У ПЕРВОЙ чернокожей обладательницы "Оскара" Холли Берри пять лет назад обнаружили сахарный диабет. Однако актриса не раскисла, а кардинально пересмотрела свои привычки в еде и получила отличный результат. Все эти годы Холли не ест ничего сладкого и жареного. Зато активно употребляет свежевыжатые соки, которые часто готовит себе сама. "Сейчас я чувствую себя более подтянутой и выгляжу гораздо лучше", - признается актриса. Она избегает красного мяса, жиров, тяжелых соусов. Примерное меню на день у Холли выглядит так: на завтрак - цельнозерновой хлеб и яйцо всмятку, на обед - курица-гриль и свежие овощи, на ужин - омлет с салатом.

Снимаясь в одной из серий про Джеймса Бонда вместе с Пирсом Броснаном, Холли обнаружила, что их гастрономические пристрастия совпадают почти один к одному. Так что ее диету вполне можно окрестить "агент 007".

*Аргументы и Факты  
3003 - (172) Шолов - С. 2 - (Перин)*

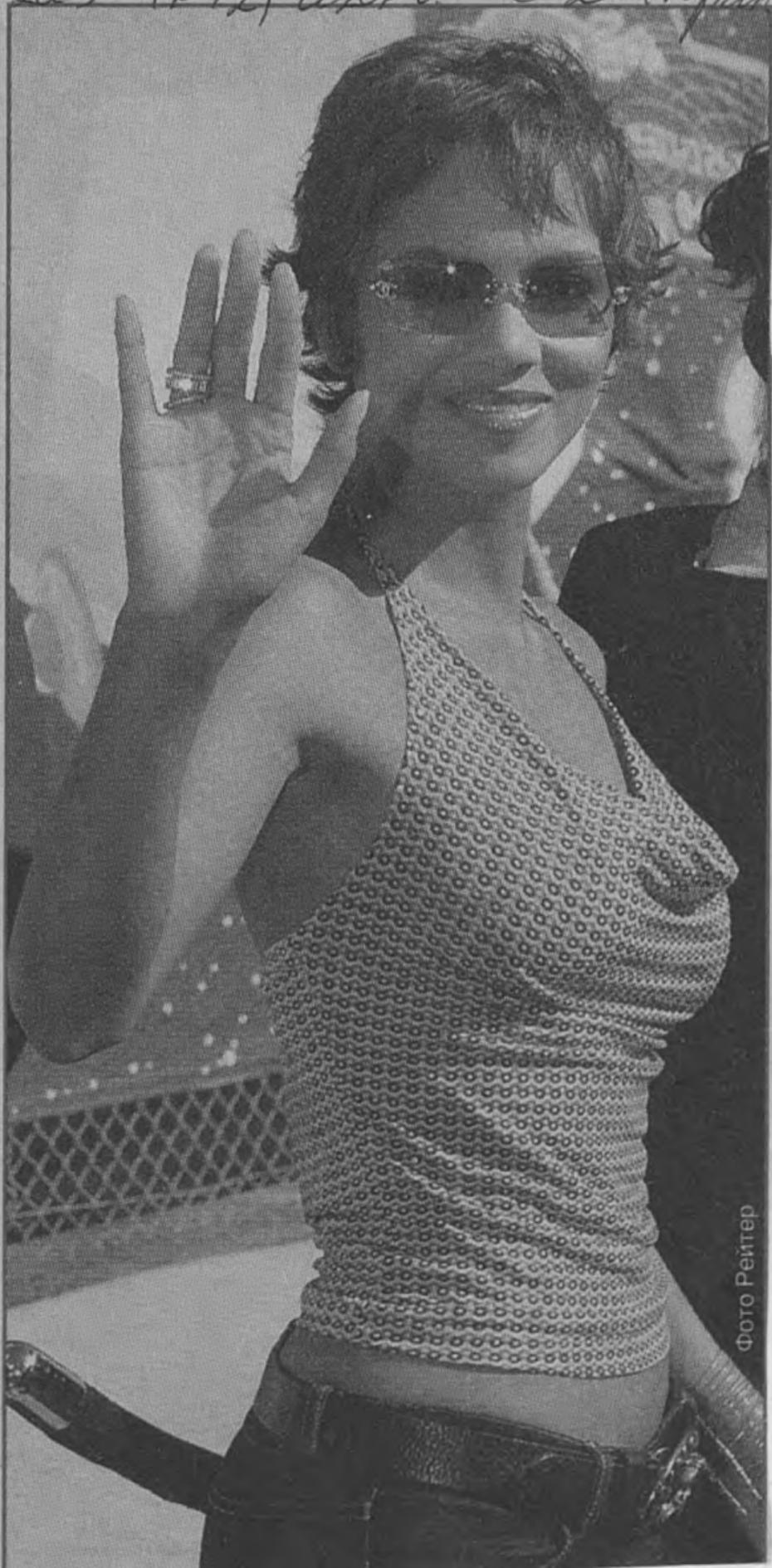


Фото Рейтер