

Женской Утробы: Всп. Коже. Чувств. 1995. - 170 стр. - с. 3. ХУДЕЙТЕ СО ВКУСОМ

# Софи Лорен: "Хотите похудеть - ешьте больше макарон"

Пожалуй, не стоит задумываться о возрасте Софи Лорен, иначе придется признать, что пресловутый эликсир молодости существует и его рецепт известен прекрасной итальянке. С дистанции вечной молодости недавно сошла Брижит Бордо, как-то вдруг постарела милашка Джейн Фонда, в пору второй свежести вступила Дайана Росс, а Софи Лорен остается все такой же какой была энное количество лет назад в период съемок фильма "Розовые колготки".

Недавно переведена на русский язык и выпущена издательством "Вагриус" книга Софи Лорен "Женщины и красота". Во вступлении кинозвезда пишет: "Надеюсь, мне удастся подвести вас к новому осмыслению красоты и помочь раскрыть вашу индивидуальность". Книга великолепно иллюстрирована, а самое главное - в ней множество ценных советов.

Для россиянок, буквально помешанных на похудении, предлагаем небольшой отрывок из главы "Питайтесь правильно".



**Ж**енщины в наше время настолько озабочены своим весом, что моят себя голодом, превращаясь в нервных, слабых созданий. Они расстраиваются и постоянно хнычут из-за несуществующих лишних фунтов. Я встречала на приемах дам, худющих настолько, что их плечи напоминали пики. Они считали калории и ничего не ели. Встречала я и женщин, годами живших в убеждении, что они слишком толсты, чтобы быть привлекательными. Они не любят покупать одежду, ненавидят одеваться для приемов и гостей, тяжело переживают из-за малейших толщинок на талии и бедрах. В Италии женщин подобного типа называют "вешалка для пальто" — это их точный портрет...

Старайтесь сбалансированно питаться три раза в день. Один кофе натощак — не самый лучший способ начинать день. Хотя по утрам у меня обычно нет особого аппетита, я съедаю что-то из фруктов и хлеб. Обед для меня — часто единственная трапеза в течение дня — когда я ем макароны, немного мяса или рыбы, салат и кофе. Вечерняя пища — легкий вариант дневного меню, к которому добавляется вино. Есть следует с удовольствием, не спеша.

Я убеждена, что сидеть за столом, попивая сок или воду из-за того, что вы на диете, — вредно и неправильно. Вы все равно проголодаетесь позже и будете испытывать искушение наесться до отвала. Бессмысленно требовать от своего организма, чтобы он нормально функционировал без пищи. Если вы контролируете вес — ешьте три раза в день, но небольшими порциями.

Чем раньше вы едите, тем лучше ваш организм использует пищу. Это серьезный довод в пользу обильного завтрака и скромного ужина. По иронии судьбы и в силу различных обстоятельств большинство людей питается как раз наоборот.

Не перекусывайте на ходу. Перекусывание не только способствует лишнему весу, оно утомляет внутренние органы. Это происходит потому, что после еды желудок переваривает пищу и кровь приливает к пищеварительному тракту. А если вы постоянно жуете, то процесс идет непрерывно, поэтому ваш организм устает.

Необходимо отказаться от сладостей, соленых, жирных закусок, которые мы поглощаем от нечего делать или по привычке, а не потому, что голодны.

В течение дня обязательно пейте больше жидкости. Знайте, что очень часто, когда кажется, что вы голодны, на самом деле очень хочется пить. Жидкость необходима не только для утоления жажды, она играет решающую роль в очистке организма от шлаков и загрязнений...

Напоследок хорошие новости — ешьте больше макаронных изделий! Тут меня поддерживают и гурманы, и диетологи. Как я ухитрюсь сохранить фигуру, поглощая такое количество спагетти? Мне часто задают этот вопрос, украдкой оглядывая мои бедра и талию. Так вот, теперь известные авторитеты подтвердили то, что веками знали итальянские матери, — изделия из теста приносят пользу организму.

Тесто представляет собой углеводы сложного состава — великолепный источник энергии для организма. Потребляя углеводы, вы подавляете чувство голода из-за того, что падает уровень сахара в крови.

Конечно, если вы поливаете макароны жирными подливками и соусами, нечего надеяться на положительный результат. Ешьте спагетти с соусом, сделанным из томатов и нерафинированного оливкового масла. Для большей сладости можно добавить мелко нарезанную морковь.

**От редакции.** Книгу Софи Лорен "Женщины и красота" можно приобрести в Агентстве "PR-квадрат" — официальном представительстве Национальной Академии питания США (NAN USA) в России — по адресу: Москва, Кутузовский проспект, 22 (с 10 до 20 час. без выходных).

Здесь также всегда есть в продаже: "Супер-Сжигатель жира №1" (похудение без диеты), "Супер-Голденсил" (очистка от шлаков), "Супер-Йохимбе Экстракт" (повышение потенции у мужчин). Ежедневно бесплатные консультации специалистов, аттестованных NAN USA.

Каждую среду с 10 до 15 час. в Агентстве "PR-квадрат" покупателей консультирует вице-президент Лиги независимых ученых России профессор Валерий Рево.

Тел.: (095) 112-23-94, 140-01-05, 421-66-51.

Оптовая продажа: (095) 243-08-02.

Внимание! Согласно информации Госстандарта России, штрих-код продукции, изготовленной в США, начинается с цифры "0". Опасайтесь подделок!