



**НАТАЛЬЯ КРАЧКОВСКАЯ.**

# ВСЕГДА НАДИЕТЕ

АКТРИСЕ Наталье Крачковской даже режиссеры запрещали худеть. Мол, приятная полнота - это ее козырь. А ей самой, как и всякой женщине, конечно же, хотелось иметь стройную фигуру. Поэтому актриса то и дело предпринимала попытки избавиться от лишнего веса. О диетах Крачковская знает все и готова поделиться опытом с нашими читателями.

## 100 КИЛОГРАММОВ НАСЛАЖДЕНИЯ

- НАТАЛЬЯ Леонидовна, вы своей фигурой довольны?

- В детстве - во время войны - я была очень худенькая. А потом, лет с 15-16, стала поправляться и превратилась в такую "пышечку", как-то привыкла к этому состоянию и теперь нахожу, что мне в нем комфортно.

- А поклонников у вас много было?

- Хватало! В школе за мной в основном ухаживали ребята постарше. Со своими сверстниками мне как-то трудно было общаться - мальчишечки были такими маленькими, щупленькими, а я в 16-17 лет была уже оформленной девушки. По поводу своей нестройности никогда не комплексовала, и родители не заставляли меня садиться на диету. Бабушка всегда хвалила меня, приговаривая: "Ты - полненькая, но складненькая". А однажды один мой поклонник в порыве чувств назвал меня так: "100 килограммов наслаждения!"

- А это правда, что режиссеры вам худеть не разрешали?

- Я как-то снималась у французского режиссера, и он сказал мне: "Мадам, ни в коем случае не теряйте своих пышных форм. Это прекрасно!" И даже Леонид Иович Гайдай, посмеиваясь, говорил: "Наталья Леонидовна, если вам комфортно в этом состоянии, так и живите в нем. Посмотрите, сколько худых кругом ходят, а такая, как вы, одна!" А когда я заболела воспалением легких - это было на съемках фильма "Иван Васильевич меняет профессию" - и сильно похудела, Гайдай сказал: "Наташа, надо поправляться! А то в кадр входишь одна, а выходишь - другая. Это видно невооруженным глазом".

Несколько недель я питалась дежурными блюдами: на завтрак у меня была манная каша со взбитыми сливками, яйцами или медом, на обед - макароны с сыром, а на ужин - оладьи с медом и орехами.

А как-то коллеги решили меня разыграть. Позвонил какой-то мужчина и сказал, что я приглашена на главную

роль в таком-то фильме. А на следующий день по почте пришел конверт, на котором было написано, что я утверждена на роль без проб. Да выше я читать не стала, радостная, бросилась на шею мужу, письмо ему показала. А он взял его и стал читать: "Утверждены на роль, но для этого вам необходимо срочно, в течение двух недель, похудеть на 35 килограммов!" Шутники!

- Вы прожили с мужем в любви и согласии 26 лет. Неужели он ни разу не упрекнул в излишней полноте?

- Никогда в жизни! Ему такое в голову даже не могло прийти! Ни у него, ни у меня никогда не было никаких сомнений по поводу моей внешности.

- А как вы познакомились?

- Мы познакомились на картине "Половодье", где он был кинооператором, а я - актрисой. Он ухаживал за мной очень оригинально. Все дарят цветы, а он мне каждое утро в гостиницу... завтрак приносил - свежую сметану, творог и булочки. Это было приятно. Все над нами посмеивались, но по-доброму.

А когда мы поженились, я как-то решила несколько дней ничего не есть - испытать себя на прочность. Володя тогда очень удивился. Выдержала только три дня - и то к концу ночью, чтобы никто не услышал, пробралась к холодильнику и съела почти все, что в нем было... Только тогда спокойно уснула. И мой муж тоже вздохнул с облегчением: "Ну, слава богу, поела!"

- Покушать любите?

- Обожаю! Да ведь по мне видно, что я большой любитель хороших и вкусных еды.

- Значит, и готовить любите?

- Очень! Особенно то, что мне нельзя. Сейчас я отучила себя от наваристых борщей и готовлю только постные супы, но отказать себе в картошке, пельменях, макаронах все-таки не могу.

## ВСЕ ДИЕТЫ

- А КОГДА вы первый раз сели на диету?



## СКОЛЬКО НУЖНО ЕСТЬ, ЧТОБЫ НЕ ПОПРАВЛЯТЬСЯ?

Диетологи считают, что тем, кто занят умственным трудом, нужно 2300 ккал в день. Много это или мало? Почти 2 тысячи ккал содержит 500 граммов водки. Подсчитано, что примерно столько выпивает взрослый мужчина на банкете. А если он еще и будет закусывать или есть в течение дня, то наберет невероятное количество лишних калорий.

Если изо дня в день вы будете баловать себя сдобной булочкой, пирожным или мороженым, то за год наберете минимум 6 кг лишнего веса. А для того чтобы сжечь 400 ккал - это примерно один кусок торта или порция мороженого, - нужно полтора часа мыть окна.

Некоторые полагают, что если не есть до обеда, но наедаться вечером, то на фигуре это не отразится. Неправда! Жертвовать завтраком во имя плотного ужина - типичный са-мообман. При одноразовом режиме питания усваивается 95% пищи. Завтрак уменьшает чувство голодания, которое способству-

ет хроническому перееданию. Поэтому исчезает потребность в обильном обеде и ужине.

\* \* \*

Чтобы похудеть, не обязательно заменять животное масло на растительное. На самом деле растительное масло намного калорийнее сливочного. Правда, есть три плюса - оно уменьшает содержание холестерина в организме и обладает послабляющим эффектом, а также способствует отделению желчи.

\* \* \*

Не отказывайтесь от соли, иначе быстро "посадите" сердце. Но, естественно, употребляйте ее в разумных количествах. И не думайте, что, если отказаться от нее совсем, не будет отложения солей. Все дело в том, что болезни, связанные с отложением солей в суставах, не имеют никакого отношения к поваренной соли. Гораздо большее влияние на суставы оказывают лишний вес, сахарный диабет, гипертония. А остеохондроз у полных людей появляется раньше, чем у худых.

## ГОЛЛИВУДСКАЯ ДИЕТА

Попробуйте диету, на которой в прошлом году "сидели" почти все красавицы Голливуда, в том числе Шэрон Стоун и Синди Кроуфорд.

1-й день:

**Обед** - 1 яйцо, 1 помидор, черный кофе.

**Ужин** - 1 яйцо, зеленый салат, 1 грейпфрут.

2-й день:

**Обед** - 1 яйцо, черный кофе, грейпфрут.

**Ужин** - говяжье мясо, испеченное на решетке без жира, огурец, черный кофе.

3-й день:

**Обед** - 1 яйцо, 1 помидор, тушеный шпинат.

**Ужин** - телячье каре, испеченное на решетке без жира, огурец, кофе черный.

4-й день:

**Обед** - зеленый салат, черный кофе, 1 грейпфрут.

**Ужин** - 1 яйцо, творог, тушеный шпинат, чай.

5-й день:

**Обед** - 1 яйцо, тушеный шпинат, черный кофе.

**Ужин** - нежирная рыба, испеченная на решетке, зеленый салат, черный кофе.

6-й день:

**Обед** - фруктовый салат из яблок, апельсинов и грейпфрутов.

**Ужин** - говяжье мясо, испеченное на решетке, огурец, чай.

7-й день:

**Обед** - овощной суп, курица, испеченная на решетке, чай, апельсин.

**Ужин** - фруктовый салат.

Так продолжать 18 дней. Завтрак или исключить совсем, или чай без сахара с половинкой грейпфрута.

- Ой, я даже не помню - это было давно, наверное, лет 25 назад. Перепробовала все диеты: овощные, фруктовые, с творогом, кофейные, бессолевые и т. д. Конечно, худела, но через какое-то время все свои лишние килограммы набирала снова. Я и тайские таблетки пила! Похудеть - похудела, а потом прибавила больше, чем сбросила. И "Гербалайф" тоже принимала целых восемь месяцев. Все, что нового появлялось, на себе испробовала. Долго сидела на бессолевой диете и похудела очень здорово. Нужно было съедать определенное количество варенного мяса, капусты и других овощей без соли. А еще ходить энергичным шагом - делать 3000 шагов в день. И, наверное, продержалась бы дольше, но у меня сильно заболело сердце - я была на грани... И врач сказал: "Извините, вам, конечно, не надо объедаться, но сердечную мышцу нужно питать".

Что бы мне ни говорили, как бы меня ни убеждали - сидеть систематически на диете невозможно. Простите, это значит - отравлять себе жизнь. Но она у нас не такая длинная. Сейчас я совершенно четко могу сказать, что человек должен просто нормально, грамотно питаться. А мой организм настроен на тот вес, который имею. И все, что я кушаю, идет мне на пользу.

- Наталья Леонидовна, вы прекрасно выглядите. И это благодаря полноте?

- Ну, конечно! Посмотрите на худобушек, у них уже после 30 морщинки на лице появляются, а к 45 они по нескольку подтяжек успевают сделать... У меня же лицо - словно яблочко наливное - румяное. И потом, немаловажно то, что я человек жизнерадостный, люблю смех. И еще: месяцев восемь назад я бросила ку-

рить. И теперь с ужасом вспоминаю, как в 18 лет сделала первую затяжку... Вообще женщина курить не должна, да и мужчина, наверное, тоже. Цвет лица совершенно иным становится - землистым, зубы темнеют...

### РЕЦЕПТЫ

- ГОВОРЯТ, что похудеть помогает баня. Вы пробовали?

- Какой же русский баньки не любит?! Это сейчас я в парилку не хожу - сердце уже не то, а раньше с подружками часто в Сандунах бывала. Это ведь праздник на целый день! Обязательно брали с собой мед, мяту заваривали в термосах. Я всегда начинала с того, что натиралась солью. Соль отлично открывает поры, кожа начинает дышать еще до парилки. Соль сойдет - и первый раз в парную. Потом опять соль - и снова погреться. Три раза минимум (минут по 15-20) в парилку заходила. Потом уже все тщательно смывала и натиралась медом. Кожа просто волшебной, шелковой становилась!

- Как, на ваш взгляд, правильноходить в баню?

- Во-первых, нельзя туда идти с полным желудком. Во-вторых, алкогольные напитки нельзя после бани пить. А если пить чай, то не опиваться им до изнеможения. И, конечно, когда паришься, не переусердствовать.

- Наталья Леонидовна, если вы простились, чем лечитесь?

- Стараюсь не принимать никаких антибиотиков, потому что у меня не очень здоровое сердце. Летом делаю запасы малины, варенье варю, мед покупаю. Поэтому если заболею, то пью на ночь чай с



малиной или молоко с медом, а днем много чая с лимоном. Пропотеть как следует стараюсь, горчицу в носки насыпаю. В общем, с помощью таких народных средств я к концу третьего дня болезни прихожу в себя.

- А какие-то особенные рецепты оздоровления у вас есть?

- Когда я сильно, просто безумно устала, то прихожу домой и ничего не делаю. И это несмотря на то что дома грязь, что-то набросано и надо бы все это убрать. Пусть все горит синим пламенем. Нужно полчасика посидеть, прийти в себя, принять душ и лечь. Сколько ты истратил сил, столько постараися и вернуть.

- Что бы вы посоветовали полным девушкикам, которые хотят похудеть?

- Есть несколько золотых правил - ограничить себя в мучном, сладком и не есть на ночь. В то же время нельзя ложиться на голодный желудок. Как говорила моя бабушка: "Замори червячка", - хотя бы бутерброд съешь. И еще она говорила: "Все эти диеты - плюс к лишним килограммам". Утром нужно хорошо позавтракать. Недаром же китайцы говорили: "Завтрак съешь

сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу". Что касается овощей, то их тоже надо есть с умом - ограниченно. И ни в коем случае не голодать. Если вы съедаете кусок хлеба с маслом и медом, выпиваете стакан сладкого чая, то все идет в "плюс". А если с кусочком сухаря, то радуйтесь - вы "сминулись"! Я, например, чай пью не с сахаром, а с сахарозаменителем, хотя и очень люблю сладкое. И если варю суп, то стараюсь положить в него меньше картофеля, а в щи, например, кладу побольше капусты. Но иногда мне очень хочется съесть пару хороших картофелин с селедкой. И ем, потому что считаю, что, когда очень хочется, надо себе это позволить. Поэтому, дорогие, милые дамы, не мучайтесь себя диетами, это бессмысленно, и все они идут во вред здоровью! И не верьте тому, кто говорит, что вы после этого не будете есть, - будете! Так уж устроен человек. Худейте постепенно. Страйтесь больше двигаться. Все очень просто - надо только сделать первый шаг.

Марина ТУЛЬСКАЯ

Фото Рафата Юнисова  
и из личного архива актрисы