رجيم النجمات وأسرار رشاقتهن

لا بد من ان النجمات، مهما اختلفت أعمالهن وأهدافهن، إلا انهن يتشاركون أمر واحد وهو الجسم الرشيق الذي يعملون بجهد للحفاظ على شكله. لذلك من الطبيعي ان تريد المتابعات ان يكون لديهن الجسم نفسه خاصة وان هذه النجمات تحظين بشعبية هائلة! لذلك اليكم سبب رشاقة النجمات التالية: إليسا، وجيسيكا قهواتي، وأروى.

أجور أشهر الممثلين الضئيلة في أفضل الأفلام

رجيم اليسا

تعرف الفنانة اللبنانية اليسا لإطلالاتها الجميلة خاصة عند ارتدائها اجمل تصاميم المصممين العالميين واللبنانيين. ولكن سبب أخر لجمال وابراز اطلالاتها هو رشاقتها. فما هو السر؟ تتناول اليسا 5 وجبات في اليوم وتشرب الكثير من السوائل. تبدأ بليتر من الماء كل صباح و من ثم كوباً من الشاي الأخضر للمساعدة في العناية بالبشرة والجسم والمحافظة على رطوبتهما. كم كوب من الماء تشربين بالنهار؟

السيدات الأولى الشهيرات اللواتي طغين على أزواجهن

رجيم أروى

خسرت الفنانة أروى بعض من الوزن الزائد في الأعوام القليلة وخاصة بعد وقت قصير من الانجاب. كيف فعلت ذلك؟ في الحقيقة تقول المغنية انها حاولت ان تبتعد عن الأطعمة الغنية بالسعرات الحرارية مثل الأطعمة الجاهزة ، كما انها استشارة اخصائية تغذية نصحتها بشرب الكثير من الماء كل يوم.

رجيم جيسيكا قهواتي

تعرف جيسيكا قهواتي لكونها ملكة جمال أُستراليا لسنة 2012 كما والوصيفة الثانية في مسابقة ملكة جمال العالم من العام عينه. لذلك فهي محط نظر الكثير من الناس. تتحدث عن النظام الغذائي الذي

تتبعه، وتعترف بعشقها للطعام. هي لا تحب فكرة الحمية الغذائية، بل تؤمن بأنّ الاعتدال في الأكل هو أساس الصحّة الجيّدة، والجسم الخالي من الدهون. كما انها تتحدث عن آثار النظام الغذائي غير المتوازن وتقول انها سيئة على جودة حياة المرء. ويعتمد نظام قهواتي الغذائي على الآتي:

- كميّات وافرة من الماء.
- الكثير من الفواكه والخضروات، علمًا أن فاكهتها المفضّلة هي الأفوكادو.
- ثمار البحر، وغالبًا ما تحضّر جيسيكا طعامها بنفسها، لا سيّما، سمك القاروص المشوي بالثوم والحامض.
- سلطة السبانخ والجوز، وأيضًا سلطة الكينوا والشمندر.

كيف تجعلين جسمك مثل جسم النجمات؟

اليك بعض الأسرار من نجمات هوليوود

1. **ارتدي مشدًا لتسطيح بطنك مثل جيسيكا ألبا**

ألبا اعترفت بأنها واجهت صعوبة في الارتداد ، جسديًا ، بعد أن أنجبت طفليها هافن آند هونور . "ارتديت مشد مزدوج ليلا ونهارا لمدة ثلاثة أشهر. لقد كانت تفوح منه رائحة العرق ، لكنها تستحق ذلك ". "لقد كانت وحشية. هذا ليس للجميع. "

2.
3. **تخلي عن الغلوتين مثل مايلي سايروس**

منذ أيامها "هانا مونتانا" ، تغيرت مايلي كثيرا ، ولكن بصرف النظر عن صورتها ، أصبح جسدها أيضا أرق بشكل ملحوظ وأكثر منغم. عندما بدأ الناس في طنين تبنيها لاضطرابات الأكل ، ردت مايلي بقولها إن فقدان وزنها كان بسبب التحول إلى نظام غذائي خالٍ من الغلوتين والقيام بيلاتس بانتظام – وهو ما يتضح من إطارها القوي الفائق العجاف.

3. **اللفت ، اللفت ، اللفت مثل غوينيث بالترو.**

لتخفيف الوزن بسرعة قبل الترويج لـ "الرجل الحديدي 2" ، ضاعفت

بالترو في الجلسات مع المدرب تريسي أندرسون (سر نظامها الغذائي الحقيقي !) وتمسكت بخطة صارمة لتناول الطعام ، والتي حددتها على جوب . باختصار: شربت كل صباح كأسًا من عصير اللفت بعد ممارسة التمارين الرياضية ، ثم تناولت وجبة خفيفة من الوادي الجبلي منخفضة الكربوهيدرات لتناول طعام الغداء ، ثم تناولت حساء اللفت التركي على العشاء. كما سمحت لنفسها بكأس من عصير اللفت وبعض اللوز في فترة ما بعد الظهر. تحقق من خطتها كاملة هنا .

4.

5. **جربي النظام الغذائي القلوي مثل Elle Macpherson**

عارضة الأزياء الرائعة (المعروفة أيضًا باسم "الجسم") صحيفة الديلي ستار بأنها تتبع نظام القلويات ، الذي يتضمن تناول الأطعمة القلوية بشكل أساسي مثل المنتجات الطازجة والجذور والبندق والبقوليات من أجل الحفاظ على درجة الحموضة في الجسم بين 7.35 و 7.45