

# اليك اسرار حمية نجمات هوليوود

هل ترغبين في أن تبدي كإحدى نجمات هوليوود...تعرفي إلى أبرز أسرار النجمات

المشد هو سر كل امرأة جميلة مهما كانت نحيفة، وترتدي حتى بعض العارضات مشدين في الوقت عينه، فهو يحسن شكل الجسم لتمكني من الظهور بأبهى حلة.

لا بد من القيام بالتمارين الرياضية من أجل الحصول على جسم مثالي، فتمارس النجمات مثلاً ساعتين من

الرياضة على الأقل يوميًا وبخاصة في الأسابيع التي تسبق إطلالاتهن العلنية.

تناولي الأطعمة النيئة وابتعدي قدر الإمكان عن تلك الغنية بالدهون والسكر كالحلويات والمشروبات

الغازية والصلصات. ابدئي نهارك بفطور مغذ ومشبع ككوكتيل الليمون والموز والفراولة واللوز أو

غيرها من الكوكتيلات.

حاولي أن تتناولي طبقًا من الحساء قبل طبق الغداء الأساسي، فهو يهدئ الجوع وتساعد بعض الخضار التي يحتويها على حرق الدهون (تجنبي البطاطا والنشويات). يمكنك مثلاً إعداد طبق الطماطم والفلفل الأحمر والحامض. هذا الطبق غني بالماغنيزيوم والفيتامين سي وبالكالسيوم الذي يحفز عملية الأيض ويساعدك على التخلص من الدهون. تناولي أيضًا حساء الأرضي شوكي الذي يساعد على الهضم.

تناولي الخيار بالكمية التي ترغبين فيها فهو يحتوي على سعرات حرارية قليلة جدًا.

تعتمد بعض النجمات إلى اتباع نظام غذائي بحيث يتناولن نوعًا واحدًا من الأطعمة كل يوم أو أنواعًا مختلفة من الأطعمة لكن من لون واحد، لكن حاولي الابتعاد عن هذا النوع من الحميات فهو غير صحي ولا يعطي مفعولًا طويل الأمد.

اشتري ثيابًا أصغر من حجمك الحالي وكلما شعرت برغبة في تناول

أطعمة دسمة انظري إلى صورة إحدى عارضات الأزياء النحيفات فهذا يشكل حافزاً كبيراً للالتزام بحميتك الغذائية.

اخرجي المأكولات المصنعة من حياتك والجئي إلى منتجات الحبوب الكاملة. فالسكاكر والمعجنات مضرّة بالصحة وتؤدي إلى تخزين الدهون في الجسم.

عندما ترغبين في أن تبدي أكثر نحافة، ابتعدي عن الخضار التي تؤدي إلى انتفاخ البطن كالبروكلي والملفوف واستبدليها باللوبيا والهلين الغني بالألياف وحتى بالبطيخ والليمون والكرفس إلخ.

في النهاية، لا تنسي ممارسة رياضة الزومبا التي تساعد بشكل كبير على إنقاص الوزن وحرق السعرات الحرارية. هي الرقصة مسلية ومفيدة في الوقت عينه، إذ تمزج بين أجمل الرقصات العالمية وتمكنك من حرق 500 إلى 800 سعرة حرارية في الساعة الواحدة.