

# رجيم النجمات وأسرار رشا قتهن



LINE  
مشاهير

لا بد من ان النجمات، مهما اختلفت اعمالهن وأهدافهن، إلا انهن يتشاركون أمر واحد وهو الجسم الرشيق الذي يعملون بجهد للحفاظ على شكله. لذلك من الطبيعي ان تزيد 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 الصئيلة في أفضل الأفلام

### رجيم إليسا

تعرف الفنانة اللبنانية إليسا لإطلالتها الجميلة خاصة عند ارتدائها اجمل تصاميم المصممين العالميين واللبنانيين. ولكن سبب آخر لجمال وابراز اطلالتها هو رشاقتها. فما هو السر؟ تتناول إليسا 5 وجبات في اليوم وتشرب الكثير من السوائل. تبدأ بلتر من الماء كل صباح و من ثم كوبان من الشاي الأخضر للمساعدة في العناية بالبشرة والجسم والمحافظة على رطوبتها. كم كوب من الماء تشربين بالنهاي؟



## السيدات الأولى الشهيرات اللواتي طفبن 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 أنها حاولت أن تبتعد عن الأطعمة الغنية بالسعرات الحرارية مثل الأطعمة الجاهزة ، كما أنها استشارة اخصائية تغذية نصحتها بشرب الكثير من الماء كل يوم.



### رجيم جيسيكا قهواطي

تعرف جيسيكا قهواطي لكونها ملكة جمال أستراليا 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 بأنَّ الاعتدال في الأكل هو أساس الصحة الجيدة، والجسم الحالي من الدهون. كما أنها تتحدث عن آثار النظام الغذائي غير المتوازن وتقول أنها سيئة على جودة حياة المرأة. ويعتمد نظام فهو اتي الغذائي على الآتي:

- كميات وافرة من الماء.
- الكثير من الفواكه والخضروات، علمًا أن فاكتها المفضلة هي الأفوكادو.
- ثمار البحر، وغالبًا ما تحضر جيسيكا طعامها بنفسها، لا سيما، سمك القاروص المشوي بالثوم والحامض.
- سلطة السبانخ والجوز، وأيضاً سلطة الكينوا والشمندر.



كيف تجعلين جسمك مثل جسم النجمات؟

اليك بعض الأسرار من نجمات هوليوود

### 1. ارتدي مشدًا لتسريح بطنك مثل جيسيكا ألبَا

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



.2

### 3. تخلٰ عن الغلوتين مثل ما يلي سا بروس

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



### 3. اللفت ، اللفت ، اللفت مثل غوينيث بالترو.

لتخفييف 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 كأساً 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. جربِي النَّظَامُ الْغَذَائِيُّ الْقَلْوَىِيُّ مُثَلُ Elle Macpherson

عارضة الأزياء الرائعة (المعروفة أيضًا باسم "الجسم") صحيفَة الدليلي ستار بأنها تتبع نظام القلوبيات ، الذي يتضمن تناول الأطعمة القلوية بشكل أساسٍ مثل المنتجات الطازجة والجذور والبندق والبقويليات من أجل الحفاظ على درجة الحموضة في الجسم بين 7.35 و 7.45

