

## Diete segrete delle Star

Inviato da Francesco Bassi  
domenica 30 settembre 2007

### Diete segrete delle Star

Ecco una raccolta delle diete e dei trucchi che le star di Hollywood utilizzano per conservare la loro bellezza.

#### Demi Moore

Il suo segreto per un fisico impeccabile che resiste nel tempo, eccolo:

circa due litri di tè verde al giorno bevuto a piccole tazze.

Inoltre alle 9.30e alle 14 e alle 15 una bella tisana di ortica o camomilla.

#### Sharon Stones

Ha un segreto che non vuole rivelare a nessuno.

E' un esercizio per addominali che le fu insegnato 20 anni fa da un trapezista.

Per il resto è molto pigra, cerca di camminare e fare un po' di esercizio fisico.

La sua dieta è la "Dieta G" ( che fa riferimento all'indice glicemico, che è in pratica il tasso di zuccheri nel sangue) del Dottor Rick Gallop, che a seconda della tolleranza agli zuccheri di ciascuno elimina alcuni alimenti che ne sono più ricchi dalla dieta.

## Gwyneth Paltrow

Come altre sue colleghe(Cameron Diaz e Cristina Aguilera ad esempio ) Gwyneth privilegia un'alimentazione a base di semi e germogli, piselli, lenticchie.

Vietati pesci, carni e zuccheri "veloci" (cioè i dolci).

## Madonna

Madonna segue una dieta molto rigorosa che comprende: 2 cucchiaini di semi di lino nell'acqua che beve al risveglio.

Pesce e legumi a volontà e, per calmare gli attacchi di fame, sgranocchia semi di girasole.

## Penelope Cruz

Ammette di essere molto golosa, soffre molto le restrizioni alimentari e si trova "brutta" quando dimagrisce in maniera eccessiva.

Si accontenta di fare due o tre sedute alla settimana di pilates e un paio di volte all'anno al cambio di stagione, effettua brevi diete detox a base di succhi.

## Halle Berry.

Prima di ogni film si concede una settimana di cura rivitalizzante.

Yoga tutte le mattine e alimenti tonici, tipo lenticchie rosa, ananas e finocchio.

Come ginnastica, cinque sedute di venticinque minuti ciascuna per settimana, alterna esercizi cardio con allenamenti che coinvolgono una parte del corpo per volta.

## Jennifer Aniston

Il suo segreto: una tazza d'acqua calda con il succo di mezzo limone al risveglio per ripulire l'organismo.

Sostiene che questo trucco, molto semplice, sia in grado di prevenire molti disturbi e eviti gli accumuli di grassi e tossine.

Jennifer Lopez

E' una fan dell'aquagym, che pratica una due volte alla settimana.

La sua ricetta di bellezza: succo di avena più volte al giorno e dopo pranzo un succo purificante(sedano o ravanello con carota).

Renée Zelwegger

E' famosa per essere un'instancabile jogger, corre anche per venti chilometri.

E' seguita da un personal trainer che mescola yoga, danza, ginnastica e pilates.

Il cibo non viene pesato con la bilancia ma con gli occhi. Ad esempio, di cioccolata, due quadratini, di carboidrati, non più del corrispettivo di una saponetta.

Monica Bellucci

Non è ossessionata dalla perfezione come le altre dive e si sente libera di mangiare di tutto in piccole quantità.

Nuota, fa yoga, un po' di ginnastica, ma senza regolarità.

Liz Hurley

Ha perso taglie alimentandosi ogni giorno con sei acidi d'uva e una passata di crescione

Siena Miller

Il suo segreto per perdersere chili: ha sostituito il vino con la vodka, bevendola ai pasti.(sarà vero?)