

# ТАЙНЫ ЗВ

сенсационное  
признание!

Алла  
Пугачева

# Я хочу РОДИТЬ!



8 EXTRA-страниц 2-9

**ШОК!**

Евгений  
Весник

**Для него  
е нашлось места  
на кладбище!**

EXTRA-  
страниц  
19

Диана  
Гурцкая

Стр.  
10-11

**Почему она  
называет Иосифа  
Кобзона... отцом?**

EUROVISION  
SONG CONTEST  
MOSCOW 2009

Стр.  
39

**Выиграйте  
поездку на  
«ЕВРОВИДЕНИЕ»  
в Москву**

Ради  
прощальных  
концертов  
Примадонна  
сбросила 20 кг!

# Мне помо чай



2007 год

Вот так  
Примадонна  
выглядела два  
года назад...



**Советы от Аллы  
Пугачевой  
комментирует диетолог  
Екатерина Белова**

Стремительное похудение – большой стресс для организма, особенно после 45 лет. Резкое ограничение в пище может вызвать обострение хронических заболеваний. **Во время диеты обязательно принимайте витамины.** Снижение веса должно быть медленным, но устойчивым – от 500 г

до 2 кг в неделю. И помните: большинство диет с сильно сниженной калорийностью приводит к быстрому похудению за счет потери жидкости и мышечной массы. При возвращении к обычному режиму питания сброшенные килограммы быстро вернутся.

...а это фото с  
ее прощального  
концерта  
в Кремле.  
У 60-летней  
Аллы Пугачевой –  
фигурка 25-летней  
девушки!



2009 год

**Н**а прощальных концертах в Кремле Примадонна поразила публику не только ценами на билеты (40 000 рублей за место в первых рядах!), фонограммой и декорациями. Когда певица вышла на сцену зрители ахнули – изящная фигурка в маленьком черном платье, стройные ножки.

**Жрать надо меньше!**

Алла Борисовна и не скрывает, что всю жизнь упорно борется с лишним весом.

– Я столько диет перепробовала, что всех их сразу и не упомнишь, – признается Пугачева. – Сама могу диету запро-

## Секреты звезды

### Как быстро сбросить лишний килограмм?

У Аллы есть еще несколько секретов стройной фигуры. Вот они!

**1. Раз в неделю ходите в баню, с веничком!**

Певица точно знает: это поможет вывести лишнюю жидкость из организма. А после бани съешьте яблочко и больше ничего. Утром проснетесь – 1-1,5 кг как не бывало!

**2. Не ужинайте после 19 часов и вообще поменьше ешьте!**

– Чтобы хорошо выглядеть, надо держать рот на замке, – не устает повторять Алла. – Чревоугодничество – один из смертных

грехов. Так что нужно есть в меру!

**3. Устраивайте разгрузочные дни.** За день съедите 1 кг яблок и выпивайте 2 л минералки без газа.

**4. Если уж едите, то делайте это с радостью!**

За праздничным столом не можете удержаться от вкусных угощений?

– Не терзайте себя – ешьте с удовольствием и хорошим настроением! – советует Примадонна. – И все калории уйдут туда, куда нужно!

**5. Пейте коктейль «против голода».** В 1,5 л нежирного кефира добавьте тертый огурец, 3 ст. л. зелени, перемешайте и пейте. По словам певицы, коктейль мгновенно утоляет чувство голода. И переживание вам не грозит!

Алла Пугачева

# ГЛА ПОХУДЕЕТ... НАША ЛОЖЕЧКА!

сто составить! Несмотря на это, в последние годы Примадонна заметно поправилась. И еще в феврале выглядела не столь миниатюрной. А сейчас она – просто дюймовочка. Что же помогло Алле быстро похудеть? – Жрать надо меньше! Двигаться больше. А еще есть такие таблицы, которые не дают толстеть, – объясняет свой успех Примадонна... О чем же это она? Все очень просто! Худея, Алла заменяет высококалорийные угощения на полезную и низкокалорийную еду. А калории считает по табличке, где указано – сколько их в

каком блюде содержится. Вот и весь секрет!

### Не лопайте сахар!

– А еще мне помогла сбросить вес... чайная ложечка, – откровенничает певица. – Вы думаете, ее придумали, чтобы сахар лопать? Нет! Ее придумали, чтобы чай пить. Ма-а-аленькими глоточками. Да и все остальное тоже ложечкой ешьте. Эх, если бы мне об этом раньше рассказали, я бы всегда была, как... чайная ложечка. Впрочем, чего это она? Как раз сейчас Примадонна выглядит на все сто. Такая... изящная чайная ложечка.

### Ее огуречная диета

Эту диету Пугачева придумала сама. За неделю – 2-3 кг долой!

Нарежьте 1 кг свежих огурцов, добавьте 30 г нежирной сметаны. Измельчите 2-3 веточки укропа, петрушки, кинзы, сельдерея. Перемешайте с огурцами, слегка посолите. Этот салатик нужно

съесть за один день в три приема. С каждой порцией съедайте кусочек черного хлеба. Разрешается в течение дня выпить 1,5 л минералки без газа, а перед сном съесть яблоко. И все! Но сидеть на такой диете можно **неделю, не дольше!** Иначе навредите здоровью.

### Табличка с калориями от Примадонны

Чтобы похудеть, надо потреблять не больше 1500 калорий в день. Эта табличка помогает Алле Борисовне правильно питаться. А еще не сорваться и не съесть вредную и жирную пищу. Посмотрит певица, сколько калорий сэкономит, заменяя чизбургер на котлетки, и больше жирных булок не хочется...

	Раньше	Теперь	Экономия
<b>завтрак</b>	2 сдобных булочки с шоколадом <b>500 ккал</b> напиток: 0,3 л апельсинового сока <b>125 ккал</b>	2 бутерброда с черным хлебом и вареньем <b>300 ккал</b> напиток: 0,4 л черного чая <b>0 ккал</b>	<b>325 ккал</b>
<b>перекус</b>	1/2 пачки шоколадной карамели <b>320 ккал</b> напиток: 0,2 л черного чая с 2 л. сахара <b>20 ккал</b>	4 сладких яблока <b>120 ккал</b> напиток: 0,5 л чая из шиповника <b>0 ккал</b>	<b>220 ккал</b>
<b>обед</b>	Спагетти с салом и яйцами <b>800 ккал</b> напиток: 0,3 л сидра <b>75 ккал</b>	Рис с тушеными овощами <b>390 ккал</b> напиток: 0,3 л морса <b>75 ккал</b>	<b>410 ккал</b>
<b>перекус</b>	1/2 пачки мармелада – 100 гр <b>340 ккал</b> напиток: 0,5 л воды <b>0 ккал</b>	3 мандаринки <b>115 ккал</b> напиток: 0,5 л зеленого чая <b>0 ккал</b>	<b>225 ккал</b>
<b>ужин</b>	Чизбургер с большой порцией картошки фри и мороженым <b>1400 ккал</b> напиток: 0,5 л кока-колы <b>210 ккал</b>	Рыбные котлетки на пару с рисом и салат <b>500 ккал</b> напиток: 0,5 л воды <b>0 ккал</b>	<b>1110 ккал</b>
<b>всего</b>	<b>3790 ккал</b>	<b>1500 ккал</b>	<b>2290 ккал</b>