

## Диета Ани Лорак

Популярная украинская певица **Ани Лорак** (настоящее имя *Каролина Кук*) до родов никогда не страдала избыточным весом. Наоборот, её стройная точеная фигурка всегда была объектом восхищения мужчин и подражания — для женщин.



### Как поправилась Ани Лорак?

Но, после рождения дочери Софии, Ани столкнулась с той же проблемой, что и Полина Гагарина — она заметно поправилась. Через три месяца после родов Лорак выглядела примерно вот так:



Решив, что так дальше нельзя, певица взялась за свою фигуру. Так как похудение и кормление грудью несовместимы, малышку пришлось перевести на искусственное питание. Затем Ани взялась за корректировку питания и тренировки. Её первоначальные изменения рациона выглядели следующим образом:

### Правила питания Ани Лорак

- Еда запрещена после 19:00
- Никакого фастфуда и сладкой газировки
- Жареное, мучное — под запретом
- Есть нужно дробными порциями — 5-6 раз в день
- Не меньше 2 литров воды в день
- Пережевывать пищу медленно, никуда не торопясь

Но простых изменений рациона было мало и Каролина пошла еще дальше. Она ежедневно посещала тренажерный зал, где по 1.5 часа занималась аэробикой и работала с отягощениями, под руководством тренера. Периодически она садилась на строгую диету со следующим рационом:

## Меню диеты Ани Лорак

### День 1

**Завтрак:** салат из капусты, кусочек вареного мяса 50 г

**Обед:** отварная говядина или куриная грудка, овощной салат

**Ужин:** нежирный кефир или творог

### День 2

**Завтрак:** 3 вареных яйца, два помидора, кусочек хлеба грубого помола

**Обед:** приготовленное в пароварке филе рыбы, овощной салат

**Ужин:** нежирный кефир или творог

**Перекусы:** любые фрукты, кроме винограда

## Фото до и после

Результат не заставил себя долго ждать: **Ани Лорак похудела на 15 кг всего за несколько месяцев.** Впрочем, фото расскажет об этом нагляднее любых слов:



Результат похудения Ани Лорак

На левой части фото, сделанное чрез 3 месяца после родов. На правой — еще через 3 месяца. Впечатляет, не правда ли?

Источник: <http://jhealth.ru/all-diets/dieta-ani-lorak/>