

Что есть, а что не есть — вот в чем вопрос

Там, возможно, он так и стоит, но не у нас, хотя я отклоняюсь от темы. Главное же для них — держать форму и выглядеть моложе как можно дольше.

Настоящей сенсацией было появление на международном кинофестивале в Канне в 1987 году совершенно неузнаваемой Элизабет Тейлор. После того, как она расплнела (82 килограмма при росте 165 см, помните, вероятно, ее в фильме "Зеркало треснуло"), актриса проходит курс дезинтоксикации от алкоголя и в кратчайшие сроки, следуя диете, теряет в весе 28 килограммов.

Мадонна также тщательно относится к своему питанию. Хорошо поспав (не менее десяти часов), питаюсь исключительно вегетарианской пищей: рис, овощи, из напитков — вода, овощные соки и настои из трав. Мадонна совершает пятнадцатикилометровые пешие походы. Она всегда повторяет, что ни разу в своей жизни не прикасалась ни к наркотикам, ни к снотворным средствам.

Ее соотечественница Рэйчел Уэлч придерживается той же диеты, с той лишь разницей, что в рацион еще входит рыба, и вместо пеших походов — полчас в бассейне.

Сильвестр Сталлоне спорту уделяет больше времени, приблизительно пять часов в день, положение обязывает, здесь и бокс, и легкая атлетика, и марафонский бег. В питании, однако, умерен, те же салаты, рыба и фрукты. Никогда не ест мясо, не употребляет алкогольные напитки, не курит. Сколько проблем отпадает само собой. Складывается впечатление, что в Америке больше нечего есть.

То ли дело истинные гурманы-французы и итальянцы.

Жерар Депардьё утверждает, что любит поесть и вкусно, и в больших количествах. И только он может себе позволить такую роскошь, как прибавить в весе другой — третий десяток килограммов, чтобы исполнить роль Огюста Родена в фильме "Камилла

Клодель" или сбросить лишний вес для роли в "Жан де Флоретт".

"Я ем обычно столько, сколько хочу, и не придерживаюсь никакого режима. Пью мало. Люблю мясо, обожаю разнообразную выпечку. Когда играю в театре, к шести вечера подкрепляюсь супом или ветчиной, и обязательно ем фрукты. Всегда питаюсь исключительно в ресторане". Чьи бы вы думали эти слова? Конечно, настоящего француза, Жана-Поля Бельмондо.

Франсуаза Фабиан любит готовить сама, актриса придерживается мнения, что создавать хорошие блюда — это уважать приглашенных гостей.

У двадцатипятилетней французки Софи Марсо и итальянки Изабеллы Росселини те же проблемы; чтобы не расплнеть, им постоянно приходится себя сдерживать. Софи даже прекратила курить.

В Италии, похоже, от спагетти никто пока не отказался. Клаудия Кардиналле даже покончила с вегетарианской диетой и предпочитает есть все, что ей хочется. "Я обожаю пирожные, — призналась актриса, — съела бы их целый поднос, но вечером употребляю только овощи".

Дальше всех в диете пошла Джейн Фонда, актриса, с именем которой было связано внедрение аэробики. Джейн разработала целую систему, основные положения которой: отказаться от жиров и сахара, сократить ежедневный рацион на 500 калорий, принимать пищу регулярно, три раза в день, обязательно при этом завтрак, а ужин не должен проходить позднее шести часов вечера, желательно также заняться спортом, чтобы еще "сжигать" 500 калорий каждый день.

И, напоследок, вопрос на засыпку: что объединяет Мадонну и Гельмута Коля? Не угадали? Настой из трав. Правда, Коля употребляет его куда в больших количествах.

Сергей ЖМАКИН