

ИЗГНАНИЕ ВЕСА

Редакторы Vogue протестировали на себе три новые программы похудения, сулившие революционный эффект. Их отчет перед вами.

METABOLIC BALANCE

Программа похудения от доктора Вольфа Фунфака заинтересовала меня сразу: она обещала не только потерю веса, но и нормализацию гормонального фона. Мой был подорван приемом гормональных таблеток, и из-за дисбаланса диеты не действовали: даже на системе Волкова, которая помогла всем знакомым, я потеряла всего два килограмма.

Сначала нужно сдать биохимический анализ крови. Результаты отправляют в Австрию, откуда через два дня приходит персональное руководство по питанию.

Первая фаза — двухдневная чистка кишечника: сульфат магния по утрам и разгрузочное меню из риса или фруктов. Эти дни лучше провести дома — от туалета далеко не уйдешь.

Затем — строгая фаза: есть нужно продукты из разрешенного списка в три приема. Длинный список наполовину состоял из экзотики: если про мясо страуса я еще слышала, то мерланг, портулак и бамию пришлось искать в Google. В Москве, увы, продается не все. Кроме того, при приготовлении блюд нельзя использовать масло, даже растительное, и нужно вести дневник съеденного. Но самым сложным оказалось взвешивать всю еду перед употреблением. Фунфак отводил мне на обед сто двадцать граммов рыбы и сто двадцать пять граммов овощей — по его мнению, это приучает желудок и мозг правильно насыщаться. Пришлось купить электронные весы и брать на работу еду в контейнерах. И наконец, каждый прием пищи начинается с чего-то белкового, а заканчивается фруктом, что нормализует уровень инсулина.

Почти месяц я думала только о еде, стараясь удержать в голове все правила. Зато стрелка весов сдвинулась с мертвой точки уже через три дня, и я почувствовала азарт.

Обнаружилось, что в ресторанах напротив блюд указывают вес порции, а официанты с пониманием относятся к просьбе не добавлять масло. Строгая фаза длится, пока вы не достигнете желаемого веса. Моя закончилась через три недели: минус пять килограммов.

Сейчас я на третьем этапе — возвращаю продукты, которые были под запретом, и слежу за весом.

Самое важное — я научилась слышать себя и определять верное количество еды без весов.

Олеся Соколова
Программа — 23 500 руб.;
клиника «Мастерская инновационной косметологии»,
www.mikclinic.ru

GREEN LIFE

Диетолог Ирина Почитаева привозит в Россию остромодные на Западе диеты: так было и с английским сыроедением Raw Fairies, и с лимонадной диетой, аналогом любимой топ-моделями Master Cleanse. Поэтому я не удивилась, узнав, что именно Почитаева запускает в Москве программу очищения организма при помощи зеленых коктейлей Green Life. Коктейли из трав, содержа-

щие хлорофилл, помогают усваивать витамины, клетчатку, белки и выводят токсины. А если питаться только ими от пяти до десяти дней, быстро уходит вес. «Десять дней мало кто выдерживает, — честно предупредила Ирина. — Особенно если сидеть на этой диете в рабочее время.

Лучше выбрать неделю, когда муж в отъезде, дети на даче: вид чужой еды в эти дни не будет вас смущать».

Я согласилась на пятитдневный «зеленый детокс».

На день выдается восемь коктейлей, кроме них есть ничего нельзя. В списке ингредиентов помимо листовых салатов, мяты, петрушки фигурирует свекольная ботва, подорожник, лебеда, крапива. Варианты комбинаций бесконечны: персик с одуванчиком и имбирем, банан со шпинатом, сельдерей с голубикой. Все коктейли сытные и вкусные.

Зимой удержаться на этом рационе я бы, конечно, не смогла. Но когда за окном солнце, жарко и есть особо не хочется, прожить пять дней на одуванчиках проще (один раз я, правда, позволила себе отступление — съела яблоко). Диетолог Почитаева говорит, что обычно на этой программе уходит от трех до пяти килограммов, я потеряла два из своих пятидесяти. *Маргарита Королева*
От 4 000 руб. в день;
Just for You,
www.justforyou.ru

ДИЕТА ТОЛЬКО ДЛЯ ВАС

■ ОТ ОЖИРЕНИЯ

Доктор Овсянников корректирует серьезные излишки веса. Если задача сложнее, чем сбросить пару кило к пляжу, — вам к нему.

Консультация — от 4 500 руб.;
«Сенсави», www.sensavi.ru

■ ДЛЯ ОМОЛОЖЕНИЯ

Специалист по антивозрастной медицине Вячеслав Ролько составляет персональные диеты.

Консультация — от 4 500 руб.;
«Клазко», www.klazko.ru

■ БЕЗ СТРЕССА

В тандеме с диетологом в ЕАС работает психолог и помогает удержаться на предписанной программе. Разработка программы — от 15 000 руб.;

Европейский центр эстетической медицины и снижения веса, www.eac-clinic.ru

■ С ТРАВАМИ

Врач интегративной медицины Ата Келли дополняет персональный план питания китайскими травами и игло-рефлексотерапией.

Консультация — от 2 500 руб.;
«Время красоты», www.vrkr.ru