



Ma lepszą kondycję, cerę, większą energię. Czuje się lekko jak nigdy dotąd.

To coś więcej niż zwykła dieta

Ewa Kasprzyk

Gdzie się podziały tamte... kształty?



Jeszcze niedawno było jej zdecydowanie więcej.

Jeszcze niedawno było jej... zdecydowanie więcej. Aktorka Ewa Kasprzyk (53) w ciągu dwóch i pół miesiąca zrzuciła 8 kg! Jak? Można powiedzieć, że... przy okazji, bowiem jej zamiarem było poddanie się programowi odmładzania komórek i oczyszczania organizmu. W efekcie zrzuciła również zbędne kilogramy.

Mąż martwi się, że nie będzie miał za co złapać

Zanim jednak poddała się rygorom zabiegów, wykonała pod kontrolą lekarza badania, na podstawie których powstała lista produktów, które z jadłospisu musiała wykluczyć z różnych przyczyn, np. z powodu alergii, oraz lista tych, indywidualnie dobranych, które powinny znaleźć się w jej menu. Wykluczyła mięso, pieczywo i inne mączne potrawy. W jej kuchni przeważają warzywa: cukinia, ba-

kłażan, dynia, cebula, brokuły, soczewica. Zrezygnowała z kawy, której picie było jej codziennym rytuałem. Entuzjazmem zaraziła córkę, Małgosię, która też zaczęła inaczej się odżywiać i chudnąć. – Tylko mąż jest nieugięty i pozostaje wierny polskiej kuchni – wyznaje aktorka. – Jestem konsekwentna w realizowaniu tego programu, chociaż mąż martwi się, że wkrótce nie będzie miał mnie już za co złapać – dodaje ze śmiechem.

Poza dietą pani Ewa stosuje zabiegi ujędrniające ciało, ćwiczy, a jeśli tylko czas jej na to pozwala, jeździ na rowerze. Ma więcej energii, lepszą cerę i kondycję. – Czuję się lekko – przyznaje. – Pozbyłam się uczucia ciężkości. Sposób odżywiania wpłynął na moje nastawienie do świata, które teraz jest zdecydowanie bardzo pozytywne. (ps)