



После того как родишь четырех детей сводятся к нулю шансы вернуть изначальную фигуру, но все-таки одной представительнице слабого пола это удастся. Супруга Дэвида Бекхэма, поведала о диете, которая поможет восстановить ей фигуру после родов. После того как у четы Бекхэм родилась дочь Харпер Сeven у мамы образовались лишние килограммы. Принцип диеты Виктории в следующем в течение дня употребляешь в пищу только пять горстей продуктов.

В результате снизилось количество потребляемого соли и сахара, можно съесть чуть чуть копченого лосося, суши с тунцом, креветок, орехов, и в больших количествах овощи (несмотря на то что после большого количества детей фигуру вернуть сложно, можно получить квартиру, например одну из тех, что описаны на sindi-m.ru). Вдобавок она выполняет упражнения для молодых мам, а также увлекается пилатесом. Врачи рекомендовали уменьшить физические нагрузки в виду того, что врачи во время родов были вынуждены делать кесарево сечение. Результат диеты Виктория продемонстрировала в Нью-Йорке во время Недели моды в начале сентября.

Источник: letnews.ru