

ЗЕЛЕННЫЙ СВЕТ

Повальная мода последнего времени — овощные смузи и детокс — не имеют ничего общего с диетами в привычном смысле этого слова. Что теперь едят и пьют и как это влияет на внешний вид и самочувствие, выясняла Ирина Кириенко.



«Все больше людей хотят научиться держать под контролем свой вес, быть здоровыми и красивыми. Зеленые соки — самый вкусный и удобный способ достичь этих целей».

— ТАРА ОСТРОУ,
диетолог,
Organic Religion

Развели сырость

Диетологи бьют тревогу — человечество потребляет слишком мало овощей и фруктов! Меж тем на звездном Олимпе жизнь течет совсем по-другому: журналы пестрят снимками знаменитостей, которые несут в руках пластиковые стаканчики с зеленым содержимым. Они знают, что делают, — любой специалист по питанию это подтвердит. «Потребление сырых овощей и фруктов

невероятно полезно. Чем больше вы их едите, тем стройнее и здоровее станете. Они насыщены растительной клетчаткой, энзимами, витаминами, антиоксидантами. И понутрицевтической ценности на первое место я бы поставил именно зеленые листовые овощи. Недаром сейчас набирает обороты движение «зеленых коктейлей», — говорит Евгений Грибин, диетолог новой программы Green.me.

Модель ВЛАДА РОСЛЯКОВА — клиентка сервиса Organic Religion



Фруктовые и овощные миксы — отличная альтернатива перекусам.