



АЛЛА ДУХОВА, хореограф

ДЕЛУ ВРЕМЯ

– Правильное и своевременное питание – залог здоровья, я в это твердо верю. И всем своим ребятам запрещаю питаться на ходу, наспех. Именно поэтому я открыла у нас



КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Алла просто молодец! Она не только заботится о своем коллективе, но и делает это с умом: наверняка такой буфет предлагает выбор в зависимости от индивидуальных потребностей – кто-то худеет, кто-то, наоборот, набирает вес. А при таком перекусе режим питания не собьется.

в студии «Тодес» кафе, чтобы у каждого была возможность хорошо поесть. В меню салаты – посытнее и полегче, соки, иногда каши. Всегда можно заказать половину порции. Я считаю, что это в любом случае лучше, чем покупать на бегу готовый фастфуд.



ЕКАТЕРИНА ИЛИЧ, певица, композитор

СТРАТЕГИЧЕСКИЙ ЗАПАС

– Я много времени провожу в машине, поэтому всегда держу в ней зеленые яблоки, баранки, минеральную воду. Если знаю, что день будет суматошный, обязательно завтракаю чем-нибудь горячим: как правило, после хорошего завтрака можно абсолютно спокойно продержаться до позднего обеда. Если же устала и проголодалась, а времени пойти пообедать нет, покупаю кофе.

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Кофе, особенно с сахаром, – это нездоровый перекус: он способствует обезвоживанию, на голодный желудок может вызвать обострение гастрита. Баранки, если совсем голодно, погрызть можно, но лучше вместо них держать в машине хлебцы из цельного зерна – гречневые, ассорти злаков, с добавлением сухофруктов. Это своеобразная замена каши.

АННА ДУБОВИЦКАЯ, певица

ЗА ТОГО ПАРНЯ

– Сейчас я жду малыша, но при этом продолжаю вести активный образ жизни. Будущей маме особенно важно следить за питанием: не переедать, не злоупотреблять красителями, ароматизаторами и просто «быстрыми» углеводами, которых полно в готовой еде. Поэтому на случай разъездов у меня в автомобиле есть холодильник, в нем всегда запас йогуртов, творожков, морса и свежих мытых фруктов.



КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Йогурты и творожки содержат наполнители, а значит, консерванты, красители и ароматизаторы. Будущей маме лучше есть натуральные продукты: творог – натуральный, йогурт – несладкий, все с минимальным сроком хранения. «Быстрые» углеводы из фруктов беременной тоже нужны, но с яблок лучше снимать кожуру: для лучшего внешнего вида и более продолжительного срока хранения

ее обрабатывают химикатами. Подслащенный морс на голодный желудок – не лучшая идея: он вызовет повышение сахара в крови. Лучшее для перекуса подойдут бутерброды из цельнозернового хлеба с индейкой, листьями салата и помидором. Плюс стакан воды или чашка чая.