

Dieta cu care Oprah a slabit 30 kg

Articol de: anca axenia

Celebra Oprah Winfrey, gazda celui mai popular show din istoria televiziunii, s-a luptat ani buni cu greutatea, putini mai credeau ca o vor vedea intr-o ipostaza sexy. Si totusi miracolul s-a produs, dupa aproximativ jumatate de an de "munca" intensa. Oprah a reusit, sub supravegherea renumitului Bob Greene, antrenorul sau personal, sa slabeasca 30 de kilograme. Pentru unii poate parea mult, pentru altii putin...insa un lucru e clar: performanta sa este una de invidiat, mai ales ca, in ciuda unei averi colosale (estimata la circa 1,5 miliarde de dolari), Oprah a refuzat sa se lase prada bisturiului si a ales sa lupte cu "greutatea".

Oprah a recunoscut ca cea mai mare realizare a sa a fost atunci cand si-a dat seama ca problema greutatii nu tine, de fapt, de greutate, ci de control si motivatie, doua elemente cheie in reusita oricarei diete. Daca gasesti motivatia in interiorul tau, vei gasi si puterea sa iti duci dorintele pana la capat.

Oprah a scris chiar si o carte, care, asa cum era de asteptat, a ajuns best-seller, in care dezvaluie "secretele" dietei sale si ofera, totodata, sfaturi utile pentru mentinerea greutatii...caci, asa cum ne invata teoria si cum ne-a demonstrat practica in repetate randuri: dieta nu presupune doar eliminarea surplusului de kilograme (si ce bine ar fi fost sa fie numai asta!), ci, mai ales, mentinerea greutatii atinse (sau dorite) sub control. Cu alte cuvinte, dieta nu se traduce exclusiv in cantitatea de tesut adipos pierduta, ci in gasirea echilibrului interior, a acelui mod de viata potrivit ficarui. Si desi va suna ca un cliseu, nu uitati de miscare, elementul indispensabil oricarui stil de viata care se vrea a fi "sanatos".

Tocmai de aceea nu se poate vorbi de secrete in cazul dietei recomandate de Oprah si de cel considerat un guru in domeniu, Bob Greene, co-autorii unora dintre cele mai apreciate carti de profil - Get With The Program si The Best Life Diet. In plus, s-a zvonit chiar ca celebra moderatoare ar fi primit un avans record pentru cea de-a doua, depasindu-l pe cel incasat de Bill Clinton pentru autobiografia My Life.

Doua carti excelente, despre cum poate fiecare dintre noi sa-si gaseasca

dieta potrivita. Bob Green subliniaza insa faptul ca nu trebuie, sub nicio forma, privite ca niste carti despre diete, despre antrenamente de fitness, ci ca niste carti despre miscare...in directia potrivita.

De altfel, dieta recomandata de Oprah nu este una deosebita, ea urmareste principiile esentiale care ar trebui sa stea la baza oricarui proces de pierdere in greutate: aport crescut de proteine slabe (pui sau peste), consum moderat de grasimi "sanatoase" si diminuarea cantitatii de carbohidrati. Atentie insa, nu trebuie confundata cu dietele sarace in carbohidrati. Dar Oprah a avut si un program personalizat de exercitii fizice: jogging, antrenamente pentru intinderea si tonifierea muschilor, exercitii cardio, dar si Pilates.

Cea mai cunoscuta si mai simpla dintre dietele recomandate de Oprah:

Mic dejun

1/2 Grepfruit;
1 felie de graham prajita;
1 cana de lapte degresat;

Pranz

100g de piept de pui fara pielita;
1 cana de spanac fiert;
1 cana ceai de plante;

Cina

Paine cu usturoi;
Branza degresata;
Ciuperci la gratar.

Taguri articol: Dieta, Oprah Winfrey, slabeasca, bisturiul, best-seller,

serviciu oferit de [GWP Entertainment](#)

