



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)