

Nie podjadać słodkości, wysypiać się i regularnie ćwiczyć. To podstawa życia modelek. Starają się zachować perfekcyjny wygląd bez względu na zmęczenie i brak czasu. To od tego bowiem jak się prezentują na wybiegu czy przed obiektywem aparatu zależy ich praca. Dziś przyjrzymy się „prawdziwej” diecie modelek.



iStock

REKLAMA

Część odnośników w artykule to linki afiliacyjne. Po kliknięciu w nie możesz zapoznać się z ofertą na konkretny produkt – nie ponosisz żadnych kosztów, a jednocześnie wspierasz pracę naszej redakcji i jej niezależność. Społeczne przekonanie jest takie, że modelki muszą się głodzić, by zachować swój szczupły wygląd.

Jak wygląda dieta supermodelek?

Pewnie nie raz myślałaś sobie, że chciałabyś wyglądać jak Kate Moss czy jeden z aniołków Victoria's Secret. Ich zgrabne ciała to rezultat diety, częstych treningów i zabiegów kosmetycznych. I choć nie wygląd jest w życiu najważniejszy, to branża modelingu rządzi się swoimi prawami. Co zatem robią modelki, aby czuć się dobrze i wyglądać perfekcyjnie na wybiegu? Czy stosują restrykcyjne diety czy to kwestia „dobrych genów”?

Minęły już czasy, kiedy każdą modelkę posądzano o anoreksję czy bulimię. Choć to nadal ogromny problem w tej branży, większość z nich musi jeść, by sprostać ciężkiej, czasem nawet kilkunastogodzinnej pracy. Modelka, nie królik, na samej sałacie nie wytrzyma. Najbardziej popularne diety w świecie modelingu opierają się na regularności i umiarze w spożywanych posiłkach. Początek dnia modelki zaczynają od ciepłej wody z cytryną. To dobry zwyczaj, dzięki któremu pomagają usunąć toksyny z organizmu i już rano dostarczyć porcję wody, ważną dla każdej aktywnej kobiety. **Zasady zdrowego odżywiania stosują m.in. Kate Moss czy Anja Rubik.** Posiłki o stałych porach podkreślają ich metabolizm, a warzywa zjadane pięć razy w ciągu dnia, dodają energii i witalności.

Mama czwórki dzieci, Heidi Klum to prawdziwa miłośniczka superfoods. Na co dzień stara się jeść odżywcze i lekkie potrawy, jednak i ją czasem dopada ochota na „małe co nie co”. Sięga wtedy po warzywne chipsy lub sałatkę owocową, dzięki temu może zachować swoją nienaganną figurę.

Gisele Bündchen, choć jest na co dzień mięsożerna, czasami oczyszcza swój organizm dietą koktajlową, gdzie bazę stanowią warzywa i owoce. To obkurcza ściany jej żołądka i odzwyczajają od podjadania między posiłkami.

Nie każdej modelce udaje się przestrzegać wszystkich dietetycznych reguł. Miranda Kerr wyznaje zasadę, że czasem trzeba sobie odpuścić i nie przejmować się dodatkowymi kaloriami, dlatego jej codzienne menu składa się w 80% z produktów pełnowartościowych, wzmacniających i koniecznie ekologicznych. Resztę stanowią zakazane w diecie modelek chipsy, frytki, czekolada czy hamburgery. Choć Miranda stara się zachować umiar w swoim jadłospisie i nie rezygnować z kulinarnych przyjemności, regularne posiłki sprawiają, że sięga rzadko po niezdrowe przekąski.

Organizm przyzwyczajony do stałego dowozu energii, nie potrzebuje bowiem podjadać między posiłkami. Doskonale Wiedzą to modelki Victoria's Secret, które pilnują swojej codziennej regularnej diety, jedząc nieprzetworzone i bogate w składniki odżywcze produkty. Aniołki unikają cukrów prostych, soli i alkoholu. To niepotrzebne i szkodliwe produkty. Sól i alkohol zatrzymują wodę w organizmie, przez co modelka może stać się bardziej opuchnięta i wyglądać niekorzystnie w skąpej bieliźnie. Cukier wypłukuje witaminy i minerały, dzięki którym skóra i włosy aniołków są przecież w idealnej kondycji i prezentują się znakomicie na wybiegu.

Ile modelek, tyle pewnie sposobów odżywiania. **Wybieraj z ich diety, to co dobre dla Twojego organizmu.** Pij wodę, jedz małe posiłki w niezmiennych odstępach. Racz się nieprzetworzonym i odżywczym pokarmem, który pozwoli Ci cieszyć się wymarzoną sylwetką, jakiej pozazdrości Ci niejedna modelka.

Aktywność fizyczna supermodelek

Niezależnie od tego jaki zawód wykonujesz, jeśli chcesz zachować jędrne i smukłe ciało, musisz się ruszać. Wiedzą to także modelki, które ćwiczą kilka razy w tygodniu, a niektóre nawet codziennie. Aniołki Victoria's Secret mają swojego osobistego trenera, który układa treningi dla każdej z nich. Dzięki niemu mają płaski brzuch, wcięcie w talii i delikatnie umięśnione nogi, które na pokazach bielizny prezentują się rewelacyjnie.

Kate Moss to fanka jogi i rozciągania. To właśnie aktywność fizyczna, oprócz świeżych soków i mnóstwa warzyw, zapewnia jej zgrabne i jędrne ciało. Anja Rubik dla odmiany uprawia jogging i podnoszenie ciężarów. To świetny sposób na wyrzeźbienie mięśni i wzmocnienie całego ciała.

Cindy Crawford, dzięki kombinacji ćwiczeń siłowych i aerobowych zachwyca na wybiegu. Ćwiczy wszystkie grupy mięśni, nadając im kształt i sprawiając, że ciało staje się sprężyste i pięknie prezentuje w kreacjach znanych projektantów.

Diety niskokaloryczne modelek - czy są bezpieczne?

Jak w każdej branży, tak i w modelingu nie brakuje dziwacznych zachowań żywieniowych. Niektóre modelki piją wyłącznie kawę, aby w ten sposób podkreślić swój metabolizm. Zapominają, że nadmiar kofeiny nie tylko odwadnia, ale szkodzi całemu ciału.

Jedna z amerykańskich agencji modelek zalecała młodym dziewczynom dietę niskokaloryczną, w której mogły zjeść jedynie 300 kalorii na dobę. Modelki zachowywały szczupłą sylwetkę, przy okazji wyniszczając swój organizm i pozbawiając go właściwych porcji energii, dających siłę do pracy.

Znana wszystkim Claudia Schiffer, przyznała się kiedyś do diety 500 kalorii, w której jadła głównie niskokaloryczne owoce i warzywa. Znane są także diety sałatkowe, jajeczne czy jabłkowe, które stosowane były przez modelki. Te ekstremalne zachowania zawsze mają krótkie nogi, ponieważ odbijają się znacząco na zdrowiu i urodzie modelek, które, aby przetrwać sesje zdjęciowe i pokazy, muszą zacząć w końcu jeść.

Czy chuda modelka nadal jest atrakcyjna?

Chudość tak fascynuje, jak i wzbudza sprzeciw. Hiszpania, Włochy, Belgia czy Francja starają się z nią walczyć. Zakazują zatrudniania modelek, których indeks masy ciała (BMI) jest poniżej 18.5. Prawo przewiduje za to kary pieniężne, a nawet pozbawienie wolności do kilku miesięcy.

Jeśli chcesz schudnąć, możesz kupić specjalną wagę do analizy ciała. Znajdziesz ją na Medonet Market.

Organizacje walczące z promowaniem anorektycznego wyglądu, zwracają też uwagę na pisma modowe, które retuszują, odtłuszczają i wygładzają każdą „skazę” na urodzie modelek. Ale czy na pewno każda z nas musi mieć 90x60x90? Czy delikatne krągłości na pośladkach nie dodają Ci kocich ruchów? Marilyn Monroe potrafiła to wykorzystać. Jej figura klepsydry, choć nie miała dzisiejszych modelowych wymiarów, nadal zachwyca. Pamiętaj, że wyretuszowane, do granic możliwości, uda modelki nie istnieją. Takiej kobiety po prostu nie ma.

Na szczęście w życiu codziennym wygląd kobiety schodzi na plan dalszy. Mężczyźni bowiem zwracają większą uwagę na charakter. Badania pokazują, że panowie najbardziej potrzebują bliskości, wsparcia

i wrażliwości, a ich idealna kobieta wcale nie jest wysoka jak modelka. Ma co najwyżej 165 cm wzrostu i ekscytujące krągłe pośladki.