

Тина Канделаки от своего тела решила добиться большего

14.01.2020



– Для меня битва за вес – битва всей жизни! – рассказала нам Канделаки. – Я каждый год ставлю себе одной из целей – добиться большего результата от своего тела, сделать его более выносливым, чтобы справляться с большим количеством задач, особенно в новом десятилетии. Поэтому новый год я начинаю с нового меню. Принципы просты, и многие из вас их и так знают: полезное сбалансированное питание с просчитанным количеством калорий в зависимости от текущей спортивной задачи. Как всегда, все очень вкусно, так что нет никакого ощущения лишения, столь свойственных традиционным диетам, которые я ненавижу. Я слишком люблю еду, чтобы всю жизнь себя ограничивать. Поэтому стремлюсь к золотой середине: можно есть, и можно есть вкусно.