



5 UNFAIRE ABNEHMTRICKS

**DER
HOLLYWOOD
STARS**

5 unfaire Abnehmtricks der Hollywoodstars

Körpermaße, die von den Proportionen einer Barbie-Puppe abweichen, und sichtbares Fett an Bauch, Bein und Po sind in Hollywood praktisch ausgestorben. Die größtenteils weiblichen, schon am frühen Morgen perfekt frisierten, manikürten und gestylten Stars präsentierten sich zudem nicht nur stets schlank, sondern auch gut durchtrainiert mit dezenten Muskeln an den richtigen Stellen.

Nach ihrem persönlichen Geheimnis für die ewige Jugend und Schönheit gefragt, behaupten die dünnen Celebrities einfach frech, "gute Gene" geerbt zu haben, hin und wieder ein klein wenig Yoga zu betreiben und zusätzlich mehrere Stunden lang mit dem Hund herumzutollen.

Sie würden aber schon fast unverschämt viel essen, am liebsten Burger und Pizza, und vor allem gerne naschen. Der Normalo überlegt sich zu Recht, und das mit saurem Neidgefühl im Magen, wann bei diesem Programm der Stars und Sternchen Zeit für den Friseur, die Maniküre oder den Stylisten bleibt - vom Lernen ihrer Rollen oder Liedtexte einmal ganz abgesehen.

Tatsächlich ist alles mehr Schein, als Sein, denn investigative Journalisten haben die Lügen der Promis längst aufgedeckt und die Wahrheit enthüllt. Folgend die unfairsten Abnehmtricks, dümmsten Diäten und ungesundesten Lebensweisen der Hollywoodstars!

Ich wollt, ich wär ein Huhn

Renée Zellweger hat während der Dreharbeiten zu dem Hollywoodstreifen "Unterwegs nach Cold Mountain" strenge Diät gehalten, um neben ihrer sehr schlanken Kollegin Nicole Kidman nicht wie ein "fetter Trampel" auszusehen.

Laut Zeugen am Filmset soll die Schauspielerin, die ja immer wieder mit ihrem Gewicht zu kämpfen hat, den ganzen Tag nichts zu sich genommen haben außer zwei hartgekochten Eiern - eines morgens, eines abends. Ohne Ausnahme! Ein Wunder, dass sie nicht zu gackern begonnen hat. Übrigens: Renée Zellweger war trotz Eier-Diät nicht die zickigste Frau am Set.

Schlank dank "Zaubertrank"

Zahlreiche Damen und Herren, die sich häufiger auf dem Roten Teppich aufhalten als auf dem Flurvorleger zu Hause, bevorzugen die "Limonaden-Diät", so zum Beispiel die Promi-Damen Demi Moore und Cheryl Cole.

Dabei essen die Berühmtheiten tagelang gar nichts und konsumieren neben Unmengen an Energy Drinks, die gegen die Schlappeheit als Begleiterscheinung dieser Radikal-Diät wirken sollen, ausschließlich ihren "Zaubertrank".

Dieser auch "Master Cleanse" genannte Saft, der häufig in Kombination mit einem Abführmittel getrunken wird, besteht aus Wasser, Zitronensaft, Ahornsirup und Cayennepfeffer.

Beweisfotos: Kaffee und Zigaretten

Sehr häufig tauchen in der Klatschpresse Paparazzi-Fotos von Stars auf, die gerade einen Kaffee-to-go-Becher in der einen und eine Kippe in der anderen Hand halten. So kurbeln die Promis ihre Fettverbrennung an und zügeln zugleich ihre Esslust. Wer nicht qualmend in der Öffentlichkeit erwischt werden will, der klebt sich ein Nikotin-Pflaster auf einen verborgenen Körperteil - was bei so mancher Dame zur echten Herausforderung wird.

Katherine Heigl beispielsweise praktiziert die Nikotin-Strategie und raucht wie ein Fabrikschornstein, um nicht zuzunehmen: In Restaurants knabbert sie an einem Salatblatt und trinkt Wasser, vor dem Lokal raucht sie Kette.

"Drunkimie" - Abnehmen in Schiefelage

Andere VIPs wiederum bevorzugen "Drunkimie", ein Wortkonstrukt aus den Bestandteilen drunk (= betrunken) und Bulimie (= Ess-Brechsucht).

Dabei wird reichlich Alkohol zum Essen konsumiert, sodass in der Öffentlichkeit nicht der Eindruck des Hungerns entsteht. Die Nahrung wird später, aufgrund von Übelkeit dank reichlich Promille, gemeinsam mit dem Alkohol wieder retour befördert.

Von solchen Promis, die zu viel getankt haben und sich auf dem Weg zu ihrer Limousine bereits in extremer Schiefelage befinden, existieren ebenfalls genug Beweisfotos. Beispiele für diese spezielle Diät anwendenden Damen gibt es viele: Scarlett Johansson, Kate Moss, Lindsay Lohan, Sienna Miller, Khloe Kardashian ...

Auf Kommando zur Höchstleistung gepusht

Auch Stars leiden unter Hunger und Esslust. Die gesunden zumindest. Und auch sie kennen den inneren Schweinehund, den sie häufig ebenso schwer überwinden können, wie jeder andere Mensch auch.

Wovon sie jedoch definitiv mehr haben, als weniger Privilegierte, ist Geld. Mit dem bezahlen sie ein Bootcamp und lassen sich beim Workout anschreien, oder einen eigenen Fitnesscoach, der sie auf Kommando zu Höchstleistungen pusht. Die Menschenschinder von Berufs wegen gleichen dabei jeden Mangel an Disziplin bei den Promis aus. Beispielsweise leiden Kate Hudson und Jessica Simpson von Zeit zu Zeit an einer leichten Form von Sport-Phobie.

Weitere skurrile und zugleich unfaire Abnehmtricks:

Liz Hurley ernährt sich zeitweise nur von Trockenfleisch, Victoria Beckham von Beeren und Sushi, Jennifer Aniston von Babybrei und Mariah Carey ausschließlich von pinkfarbenen Lebensmitteln.

Doch es geht tatsächlich noch bizarrer: Einige Stars checken in Kliniken ein, um sich dort künstlich ernähren zu lassen, damit sie nichts mehr essen müssen!

Fazit: Von den Abnehmtricks der Hollywoodstars ist dringend abzuraten, da diese speziellen Diäten die Gesundheit stark beeinträchtigen und sogar ernsthafte Krankheiten zur Folge haben können.

Wer effektiv abnehmen möchte, greift zu gesunden Ernährungsvarianten wie etwa zur Detox-Diät. Kombiniert mit einer positiven Einstellung zu sich und seinem Körper sowie einem auf die persönlichen Bedürfnisse zugeschnittenen Fitness-Programm verhilft diese Lebensweise garantiert zu einer schlanken Figur.

Deshalb haben wir in unserem zweiten eBook: „Die 10 besten Detox-Rezepte“ eine gesunde Alternative für Sie vorbereitet.

Impressum:

© Copyright by schlanke-list.de

Monica Hoffmann

Av. del Paral·lel 49
08001 Barcelona, Spain
Email.: monica@schlanke-list.de