

## Victorijina borovnica-dijeta

*Kraljica mršavosti Victoria Beckham odlučila nam je pokazati još malo više svojih rebara i koščica, pa je krenula na rigoroznu borovnica-dijetu. Gladovanje je njen najbolji recept za mršavljenje*

Victoria Beckham koja je do sada preživjela niz strogih režima mršavljenja, krenula je na najrigorozniju dijetu do sada - borovnica-dijetu. Victoria jede isključivo borovnice i sashimi (japanski specijalitet od sirove ribe), a jedini mali užitak koji samoj sebi dozvoljava jest čašica crnoga vina na kraju dana.

Liječnici su već nekoliko puta Victoriji savjetovali da ne pretjeruje s kurama mršavljenja jer će oslabiti vlastito srce, dovesti u pitanje imunitet, normalno funkcioniranje bubrega itd., ali ona je očigledno zanemarila njihova upozorenja, izjavivši u medijima kako želi biti idealna ambasadorica svojih odjevnih kolekcija, a odjeća koju dizajnira je, kaže, isključivo za vitke žene.

Iako borovnice spadaju u supervoće - sadrže veliku razinu antioksidansa i niz hranjivih nutrijenata, vitamina i minerala - unositi u sebe samo jednu vrstu namirnice nije idealno rješenje za zdravo funkcioniranje organizma.

Od bizarnih dijeta na kojima je Victoria do sada bila spomenimo *shakeove* od algi i ječma, dijetu na bazi zelenih sjemenki soje (japanske edamame sjemenke), integralnih *muffina* itd.