



naj te navdihne

LENA DUNHAM

Lena Dunham je ena izmed najzanimivejših vzhajajočih zvezd Hollywooda ta trenutek. Če je nisi opazila ob prvem valu njene priljubljenosti, ki je spremljal prvo sezono HBO-jeve hit serije Punce (Girls), pa si nanjo prav gotovo postala pozorna, ko je zadnjo podelitev zlatih globusov zapustila z dvema zlatima kipcema. In kako lahko navdihne tebe?

Sama si je ustvarila Uživa v svojem telesu sanjsko kariero

Se ti zdi, da vsi vedo kaj bi radi počeli, »ko odrastejo«, ti pa se kar ne moreš in ne moreš odločiti, ker te zanimajo stvari, za katere vsi govorijo, da z njimi ne boš služila denarja? V zahvalnem govoru po prejetju prvega zlatega globusa je Lena rekla, da ga posveča vsem tistim »za katere ni prostora v tem svetu«. Tudi ona se je tako počutila, vendar je s trdim delom in vztrajnostjo ustvarila serijo, ki ji je pomagala najti njen prostor na svetu. In v procesu tega postala neverjetno uspešna.

Ko se govori o seriji Punce, se v medijih in povsod na internetu še prevečkrat piše o tem, kako Lenino telo ni niti približno primerno za toliko golote na malih zaslonih. Leni je vseeno, v svojem telesu se odlično počuti in ni je sram stopiti pred kamero v Evinem kostumu. In za vsakega, ki reče, da je Lena »predebela«, se jih najde peščica, ki pove, da se jim zdi lepa. Za to ne skrbi, če ne izgledaš kot angelček za Victoria's Secret, pomembno je zgolj to, da se v svojem telesu počutiš izvrstno. Leni to med drugim uspeva z zelo zdravim načinom življenja.

Na vse gleda s humorjem

To, da ima Lena odličen smisel za humor, je očitno že v seriji Punce. Ampak bolj pomembno je, da z enakim humorjem gleda tudi na vse (včasih neumne) kritike, ki jih dobi. Howard Stern, zelo znan provokativen ameriški radijski voditelj, je v enem svojih monologov bental čez Lenino serijo, njen izgled in uspeh. Leni se je zdel tako zabaven, da je v intervjuju z Davidom Lettermanom rekla, da si želi, da bi bile njegove besede napisane na njenem nagrobnem kamnu. Tako bi tam pisalo: »Bila je mala debela piška, pa ji je vseeno uspelo.«

“
Ljubim svoje delo,
obožujem vsako
minuto!”
”



resetiraj se s tridnevniim postom

Zelenjava in sadje,
primerna za delanje

- ✓ Chrovt
- ✓ Špinat
- ✓ Zelena
- ✓ Kumare
- ✓ Korenček
- ✓ Paprika
- ✓ Zelje
- ✓ Pesa
- ✓ Buče
- ✓ Paradiznik
- ✓ Jabolka
- ✓ Hruške
- ✓ Agrumi

SPOMLADANSKO ČIŠČENJE **telesa** S SOKOM



Post s sokom

Dnevi so vse daljši, sneg se je stopil, rože začenjajo cveteti in na široko odpiramo okna domov, da jih prevetrijemo novi začetki. Počasi boš spomladansko pospravila svojo omaro, svojo sobo in svoje stanovanje. Kaj pa svoje telo? Veliko nas pozimi hibernira, premalo se gibljemo, jemo nezdravo hrano in si nabereemo (ne)malo zimskih zalog okrog pasu. Bi se rada zdaj počasi spravila v poletno formo (in bikini telo), pa ne najdeš prave motivacije? Resetiraj se!

Tudi zvezdnice se postijo

Detoksifikacija telesa s pitjem zelenjavnih in sadnih sokov postaja zadnja leta vse bolj priljubljena. Nanjo prisegajo tudi zvezdnice kot so Nicole Richie, Salma Hayek in Gwyneth Paltrow, saj iz telesa odstrani škodljive snovi in ga napolni z vitamini in minerali, predvsem pa z

energijo in novim zagonom.

Kako poteka post

Najbolje je, da se za post odločiš na kak podaljšan vikend, ko ostaneš doma, saj se boš tako lažje uprla skušnjavi hrane. Teden dni pred začetkom posta začni odstranjevati določene stvari z jedilnika. Če si kadilka, je to primeren čas, da razmisliš o svoji

njega napolnili z energijo. Preostali sokovi morajo biti vsaj v 80 odstotkih narejeni iz zelenjave. Na dan lahko spiješ kolikor soka želiš, vendar najmanj en kozarec vsaki dve do tri ure. Najbolj zdravo je, če za sokove uporabljaš zeleno zelenjavo, saj je klorofil znan kot odlično sredstvo za čiščenje telesa. Prav tako je pametno uporabljati eko sestavine, če jih ne dobiš, pa sadje in zelenjavo pred sočenjem olup ali zares dobro umij. Čez dan pij tudi veliko vode in zeliščnih čajev.

Poskrbi tudi za svoje počutje



V času posta se posvečaj sama sebi in si privošči kak dolg sprehod po soncu, obisk savne, piling za telo ali masažo. Vsak večer malo

razvadi in nehaš. Prav tako kavo zamenjaj z zelenim čajem in nehaj uživati meso. V tem tednu je povsem prepovedan tudi alkohol in velike količine sladkorja. Dva do tri dni pred postom jej samo vegansko hrano, da se telo lažje privadi na spremembe. Če se ti zdi pitje samo soka pretirano, si lahko v času posta za kosilo privoščiš spisirano zelenjavno juho (brez maščob in mlečnih izdelkov). V času postenja dan začni s sadnim sokom, saj te bodo sladkorji iz

pred spanjem spij kozarec mandljevega napitka (»mleka«), ki bo telesu dalo nekaj lahko prebavljivih maščob in proteinov. Po koncu posta še kak teden uživaj večinoma zelenjavno hrano. Tako kot sveže pospravljenega stanovanja ne razmečeš takoj, verjetno ne boš razmetala svoje notranjosti s kebabom takoj po postu.

začini sokove s svežimi zelišči ali ingverjem. Preprosto jih daj v sokovnik, preden začneš sočiti ostale sestavine.

sokov