

TENDENCIAS

Esta mujer probó las extravagantes dietas de 14 celebridades

El Ciudadano · 31 de mayo de 2016



[Rebecca Harrington](#) es una periodista y bloguera de 29 años, que por su trabajo y pasatiempo busca experimentar y conocer nuevas cosas. Es por esto de hecho que ha llamado la atención últimamente, debido a uno de sus desafíos: **probar la dieta del presidente más gordo de los Estados Unidos, William H. Talf.**

La alimentación de Talf incluía lenguado hervido al desayuno, y otras recetas para nada de livianas. Después de haber hecho la prueba, decidió ir más allá y ampliar sus posibilidades, **aplicando a su vida 14 diversas dietas de celebridades.**



La joven preparó una serie de 14 notas para la *New York Magazine*, que luego fueron compiladas en el libro «**I'll have what she's having: My adventures in celebrity dieting**» o, en español, «**Comeré lo que ella pidió: Mis aventuras con las dietas de las celebridades**». Esto fue una mezcla de investigación en redes, más los libros de algunos de los dietistas de las famosas.

Además de las nombradas, emuló las dietas de **Pippa Middleton, Greta Garbo, Elizabeth Taylor, Karl Lagerfeld, Cameron Diaz, Jackie Kennedy, Sophia Loren, Carmelo Anthony y Dolly Parton**. Estos son algunos de los resultados:

1. Marilyn Monroe: sin almuerzo ni descenso

El régimen de la mítica figura fue publicado en una entrevista que le realizaron en 1952. **En ella, Monroe explicaba que para desayuno comía un batido de dos huevos crudos con leche tibia.** Además, no almorzaba. Por último, en la cena comía carne con zanahorias crudas y una copa helada de postre. **Esto no es específicamente para bajar de peso, pero a la autora le provocó un grano en el mentón.**

2. Gwyneth Paltrow: bajar de peso tiene su costo

La actriz comparte sus recetas y estilo de vida, e incluso escribió un libro llamado «It's all good», el que la autora siguió para comer como la celebridad. Según Harrington, la dieta de Paltrow es efectiva, pero muy cara. **«Si eres millonario creo que es una excelente manera de comer. Ella no come gluten, ni leche, ni huevos de gallina».**

La escritora confesó que gastó el triple del dinero normal que usa para comer, pero nunca tuvo hambre, conoció más alimentos y esta fue su dieta favorita.

3. Beyoncé: proteínas y mucho ejercicio

Para esta celebridad, probó dos dietas. Por una parte, **el «Master Cleanse»**, que es una alimentación en base a limonada con pimienta roja y sirope de savia, una manera de desintoxicarse, sin comer nada más. El impacto fue tal que no quería salir porque al salir de su casa y oler comida, la tentación era enorme.

Pero después continuó con la rutina para adelgazar que la cantante hizo después de tener a su hija, la misma que hoy usa Kim Kardashian: **la dieta Atkins. Esta mezcla muchas proteínas con duro ejercicio.** Finalmente bajó 5 kilos en 10 días, pero dijo que era demasiado tiempo ejercitando.

4. Madonna: dieta macrobiótica

Mayumi Nishimura fue el chef personal de Madonna durante 7 años. Después escribió su régimen en un libro, que Harrington siguió: **reduce al máximo la ingesta de alimentos procesados, de origen animal, y se centra en comer algas.** Se llama «la dieta macrobiótica», que duró 10 días y para la autora fue la peor experiencia de su vida, más con la mezcla del duro ejercicio que hace la reina del pop.

5. Victoria Beckham: dieta de las cinco manos

Todos saben que la ex Spice Girl tiene una estricta dieta. Tras dar a luz a su hija, la más pequeña del clan, creó la rutina y régimen que la bloguera imitó. Esta apenas duró dos días y medio: «***Puedes comer la proteína que te entra en la palma de la mano, cinco veces al día. Me rendí rápido, es que era demasiado. Sentía un hambre muy intensa durante todo el día***».

Fuente: [El Ciudadano](#)