



Оскар Кучера рассказал о своем тонусе

По сюжету одной из серий сериала СТС «Молодожены» главным героям приходится сесть на диету. Но в реальной жизни у актеров Любови Тихомировой и Оскара Кучеры таких проблем нет и в помине. По словам Оскара, быть в тонусе ему помогает жесткий распорядок дня: перед съемками актер успеваешь заехать в спортзал и пробежать 10 километров. Кстати, в пилотной серии сериала Оскар снимался с накладным животиком, но потом от «лишнего веса» решили отказаться. Любови Тихомировой однажды приходилось худеть для роли, и актриса смогла добиться цели быстро и эффективно. «Хороший способ очистить организм — обычная гречка, — поделилась

Источник: <http://7days.ru/>

www.oskarkuchera.ru

Тихомирова. — На ночь надо замочить гречку с кефиром и оставить в холодильнике. С утра она будет готова, чтобы ее съели натощак. Через два часа можно есть и пить, как обычно».

Но гречка с кефиром — далеко не единственное оружие из секретного арсенала красоты Тихомировой. Оказывается, актриса — директор компании — единственного в России дистрибьютора натурального древесного сиропа. Ингредиенты для его изготовления получают из пальм разных видов, а производят волшебный напиток в Швейцарии на основе кленового сиропа. «Этот продукт уже более 30 лет употребляют звезды Голливуда, — рассказала Тихомирова. — Способ применения прост: ровно неделю ничего не ешь, а только пьешь сироп. Кушать не хочется — он прекрасно питает и приятен на вкус. Прибегаю к нему раз в полгода на протяжении уже четырех лет».