



吃，但每样只能吃一点点。她不饮酒，不喝咖啡，每天喝大量的水。早餐一般是热带水果，午餐和晚餐只吃鱼。

停止无效的节食，开始吃好饭

当你使自己每天摄入的热量减少到500克以内时，你的身体将会进入到饥饿状态，为应付饥饿，你的新陈代谢率将减缓大约20%，这意味着你的身体需要更少的热量。当你恢复到正常的饮食状态时，你的体重将增加得更快，因为你需要的热量少了。因此，必须吃好。那种过时的节食方法根本不起作用

为何上述食物能够使这些名模健美呢？这是因为：

1、蔬菜富含维生素A能使皮肤柔润而富有弹性，具有防止皮肤衰老的作用。

2、新鲜水果和鱼富含美发功效。

3、鲜枣、刺梨、山楂、葡萄、猕猴桃等富含维生素C，它可以清除毒素，促进胶原合成，降低黑色素的代谢与生成，故有保护皮肤洁白细嫩、防止衰老的功效。

4、鱼、麦片、奶油、奶酪等富含维生素E和维生素H，能促进皮肤细胞生长，保持皮肤润泽，防止皮炎和毛发脱落。

此外，晨起喝温开水两杯，每天饮水量不少于2000毫升，可以帮助排除体内有害毒物。

姜枣茶

生姜200克，大枣200克，盐20克，甘草30克，丁香、沉香各30克。将上药共捣成粗末和匀，每天晨取10--15克，沸水泡10分钟即可代茶饮。此方长期服用可使容颜红润，肌肤光滑。

美容霜

新鲜成熟的木瓜、鲜牛奶各适量。将木瓜切细加水适量与砂糖一同煮至木瓜烂熟，再将鲜牛奶兑入煮沸即可服用。此方有美容皱纹减少、面色红润。

三味美颜汁

将藕、胡萝卜、苹果切成小块，一同放入营养，使之光泽、细腻、柔嫩。