

Американская певица Бейонсе рассказала, как сбросила вес после рождения двойняшек. Видео на тему похудения она опубликовала в своем YouTube-аккаунте. Ранее звезда заявляла, что после родов она поправилась почти до 100 килограммов. В начале нового ролика она вновь встает на весы и узнает, что теперь весит около 80. «Предстоит долгий путь», — говорит она и добавляет, что собирается привести себя в форму к выступлению на фестивале Coachella. Она также признается, что после рождения детей чувствовала, что ее тело ей не принадлежит.

В видео упоминается программа 22 Days Nutrition, которую придумал друг Бейонсе — физиолог и тренер Марко Борхес. Исполнительница в течение 44 дней придерживалась этой диеты, которая подразумевала обилие продуктов растительного происхождения и полный отказ от мяса. Кроме того, она активно занималась спортом, включая в свой план тренировок кроссфит и занятия по растяжке. По словам Борхеса, такой рацион питания обеспечил певице энергию и хорошие настроение, а также помог похудеть к появлению на Coachella.