# Эвелина Хромченко представляет диету: на вид девочка невзирая на годы

Ухоженная и стильная женщина – это про Эвелину Хромченко. Звезда имеет утончённую фигуру, которой завидуют толпы поклонниц. Эвелина выработала рацион, который годами позволяет ей сохранять самобытную стройность. Лишние продукты звезда просто исключает из питания.

## Образ жизни в питании

Эвелина подчёркивает, что её система питания – это не диета. Главное для неё – быть уверенной в своём питании. Рост Эвелины всего 158 см, а образ жизни не располагает к активному. Большое потребление пищи неминуемо привело бы к катастрофе. Фитнес Эвелину не радует, а сидячей работы много.

Помогает лишь ограничительные меры. Творческая работа отвлекает порой от желания чем-то полакомиться. Запретов тоже как таковых нет. Звезда отдаёт приоритет качественной и натуральной пище, исключая из рациона переработанную еду. Тяжёлых продуктов тоже в рационе не наблюдается, как и жареного.

## Главные продукты в меню

Хромченко выделяет категории продуктов, которым она отдаёт предпочтение. Среди них много овощей и практически отсутствуют мясные продукты. Рыба в приоритете. В некоторый степени можно говорить о вегетарианстве звезды.

Обожаемый набор состоит их овощей в виде кабачков и капусты. Не брезгует звезда и свежей зеленью. При этом предпочтение Хромченко отдаёт красным плодам из-за большего набора витаминов.

Завтрак звезды лёгкий – чай и тост. Обед бывает плотным, с мясными блюдами. А вот на ужин лишь тушёный овощной набор. Такой набор за сутки даёт не более 2 тыс. ккал. В период активных съёмок Эвелина уменьшает рацион до 1 тыс. ккал. Дома часто не хватает времени на готовку, поэтому приходится заказывать специальные обеды – диетические.

Кофе – это главный напиток звезды. Напиток без сахара, строго. Для дополнительного вкуса Хромченко использует специи. Каши приготовлены на воде и считаются постными, поскольку звезда равнодушно относится к молоку. Из молочных продуктов в предпочтении творог, который Эвелина добавляет в бутерброды. Салаты звезда старается обогатить небольшим количеством орехов для поступления в организм белков.

При крайне малых физических нагрузках Хромченко ещё сильнее себя ограничивает, потребляя не более 800 ккал в день. Вместо ужина звезда употребляет воду и часть пьёт её на протяжении всего дня. Это позволяет ограничить поступление лишних продуктов в организм и чувствовать себя прекрасно. А салат при такой диете кажется сытным блюдом. Лишний вес с такими ограничениями звезде не грозит.