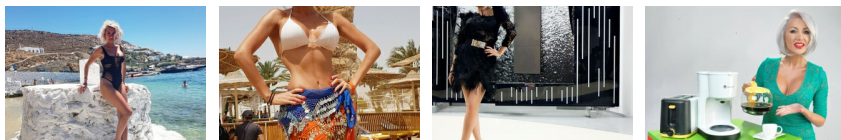


Raluca Tănase de la Bambi se simte bine în pielea ei! “Mai scap la dulciuri!”

Dana Popa / 21 aug 2018 / 15:44



Descriere foto:



Arată mai bine ca niciodată și este întrebată cum a reușit să slăbească.

Cântăreața Raluca Tănase din trupa Bambi a făcut câteva sacrificii și a reușit să dea jos cele 5 kilograme nedorite povestit chiar ea, exclusiv, pentru DC NEWS.



“Sunt mereu întrebată ce am făcut ca să slăbesc. Am dat jos 5 kilograme, dar în 3-4 luni. Am renunțat să mănânc făi
pâine, am eliminat dulciurile din alimentație, însă de câteva zile din cauza oboselii acumulate la concerte, am mai “scă
pentru că am simțit nevoia. Nu am mai băut sucuri deloc, decât apă, iar dimineața obișnuiesc să iau pe stomacul gol c
de amestec de ghimbir cu miere și lămâie. Este foarte bun și sănătos! Sunt adepta mâncării sănătoase, fără prăjeli, fa
aripioare de pui, legume, totul gătit la cuptor. Mănânc multe proteine, salate și alternez cu tratamente corporale.
alergat în parc, când am timp. Acum am 44 de kilograme la 1,60 m înălțime. Așa mă simt bine, dar când mă îngraș, pu
se vede imediat. Încerc să renunț la cafea dar nu am reușit încă, mi-am luat niște ceaiuri mai naturale, să văd ce pot
Mănânc moderat și puțin. De gătit nu prea gătesc. Îmi place în schimb piureul de mazăre, m-a învățat nutriționistul cur
și se face foarte ușor. Pui mazărea fiartă la blender, cu avocado și usturoi, puțin lapte de cocos și iese delicios”, ne
artista care este acum mândră de corpul său și a profitat de vacanța la mare pentru a schimba mai multe costume de l
pus silueta în evidență.