

Простые советы сказочной диеты.

В старой сказке говорится,
Как-то раз под Новый год
Повелел король в столицу
Пригласить честной народ.

Новогодний бал устроить,
Пир веселый закатить,
И, конечно, иностранных
Музыкантов пригласить.

Заодно уж и невесту
Королевичу сыскать.
Чтоб второй раз в царском замке
Всех девиц не собирать.

Три подружки, что в столице
В школе магии учились,
Про указ тот услышали
И ужасно огорчились.

Ведь красою не блистали
Те подруженьки-сестрицы,
По паркету не порхали –
Прогибались половицы.

И решили те подружки
К старой фее обратиться,
Чтоб с волшебною поддержкой
Красотой обогатиться.

Фея, выслушав подружек,
Долго колдовать не стала.
И рецепт чудо -диеты
Мигом им продиктовала.

«Чтобы не росли бока,
Попа и животик
Позабудьте пироги,
Пиццу, джем и тортик.

И фастфуд, и лимонад
Для здоровья – просто яд!
Фрукты, овощи и каши
Вот красы основа вашей.

Молоко, творог, кефир,
Гречка и овсянка,
Рыба свежая и сыр,
Мёд, чтоб было сладко.

Но в тарелку кашу ложкой
Не надо с горкой нагребать.
И в здоровой пище меру
Неприменно надо знать!

Чтобы стройной быть и гибкой,
В танце весело порхать,
Надо спортом заниматься,
Про бассейн не забывать.

Результат такой диеты
не заставит долго ждать.
Будете своей красою
перед принцами блистать».

Старушки-феи те советы
И нам, конечно, пригодятся,
Чтоб на своё мы отраженье
Могли смотреть и любоваться.