Секрет стройности Гвинет Пэлтроу

Автор: Administrator
17.04.2013 13:20 -

Актриса Гвинет Пэлтроу всегда поддерживает прекрасную форму. В чем секрет ее стройности, и какой диеты она придерживается?

Как сообщила сама звезда, она никогда непридерживалась специального ***режима питания.*** «Есл и я начинаю задумываться, что пора бы сестьна диету, я тут же поправляюсь», - призналась актриса.

В действительности, Гвинет Пэлтроу считает, что ***главный секрет ее стройности в том, что онаникогда не ест фаст-фуд, а предпочитает блюда домашнего приготовления,*** притом актрисаочень часто готовит сама. «Я не худая, я выгляжу так, как я питаюсь», - говорит Пэлтроу.

Кроме того, Гвинет призналась, что многие блюда готовит по своим собственным рецептам.

Еще одно необходимое условие стройности, как считает сама Пэлтроу – обязательные физические тренировки. В настоящее время мама 2-х детей открыла уже второй фитнес-клуб в Лондоне.

«Все, что мне действительно нужно – это недумать о своей фигуре, а наслаждаться каждым днеми жить полной жизнью», - рассказала Гвинет в одномиз интервью.