



диета на бульваре

После “Дневника Бриджит Джонс” для роли в фильме “Чикаго” Рене худела с помощью диеты Аткинса.

тельным маслом, авокадо и орехи — фундук и миндаль. “Я набирала килограммы и более щадящим способом, — добавляет Рене. — Пила коктейли с льняным маслом и протеиновым порошком”. Но если излишняя еда не доставляла Зельмевегер проблем, то запрет на ежедневные пробежки и вообще ка-

В “Ашрам-спа” (“ашрам” в переводе с санскрита — “жилище аскета”) 12 человек семь дней живут в доме с шестью комнатами (по двое в каждой), с четырьмя душами и двумя разрешенными платными телефонными звонками в неделю. В 5.45 утра — подъем, в 6.30 — йога, в 7.30 — завтрак, далее многочасовые пешие прогулки длиной от 15 до 30 км, 14.00 — обед, потом либо силовые упражнения, либо аква-аэробика, массаж, йога, медитация, ужин и отбой в 20.30. Ежедневный рацион составляет от 900 до 1200 калорий. В “Ашрам-спа” побывали Джулия Робертс, Опра Уинфри, Эшли Джадд, Синди Кроуфорд и другие звезды.

кие-либо физические упражнения она воспринимала с трудом. В итоге Рене удалось потолстеть почти на 15 килограммов.

«И как я потом похудела»

Сразу по окончании съемок “Бриджит Джонс-2” Рене Зельмевегер принялась восстанавливать свои прежние худосочные формы. Во-первых, она активно занялась спортом. Рене начала по несколько раз в неделю наведываться в популярный среди знаменитостей спортзал “Crunch” в Беверли Хилз, где два часа занималась на беговой дорожке и поднимала гантели. Помимо этого она совершала регулярные пробежки в Раньон Каньон.

Парк Раньон Каньон — любимое место знаменитостей, следящих за своей фигурой. Одна из дорожек длиной 2,6 километра поднимается вверх от подножия Голливудских Холмов по крутому склону, и пробежка по ней хорошо укрепляет мышцы бедер и ягодиц. Там запросто можно встретить Дженнифер Лопез, Кэмерон Диаз или Вайнону Райдер.