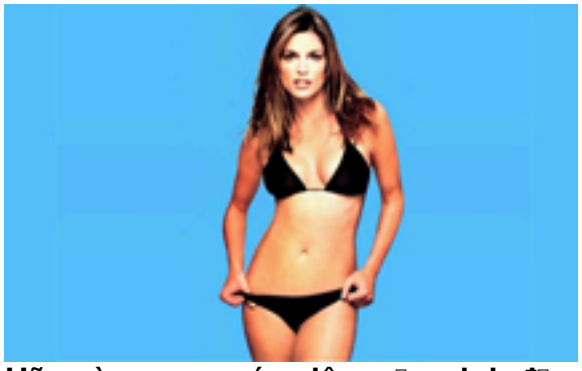

Hãy cùng xem các siêu m□u xinh đ□p nh□ Cindy Crawford, Christie Brinkley và Carolyn Murphy chia s□ nh□ng bí quy□t làm đ□p và ăn kiêng hi□u qu□ trên t□p chí Allure.

Nh□ng l□i khuyên này r□t có ích trong vi□c làm đ□p c□a ch□ em ph□ n□ ngoài 30.

Siêu m□u Cinday Crawford, 46 tu□i cho bi□t: “Hu□n luy□n viên c□a tôi đ□n nhà tôi 3 tu□n m□t l□n đ□ giúp tôi t□p các đ□ng tác th□ d□c. Vào nh□ng ngày cu□i tu□n tôi th□□ng đ□p xe đ□p hay đi b□ trong công viên. Tôi c□m th□y r□t s□ng khoái sau nh□ng ho□t đ□ng này”.

Cinday Crawford

Cô cũng nói thêm, vi□c chăm sóc da là đi□u vô cùng c□n thi□t: “Tr□□c khi đ□a b□n tr□ t□i tr□□ng, tôi th□□ng thoa kem d□□ng da d□□ng ch□t vitamin C. Kem d□□ng □m ch□a kem ch□ng n□ng giúp làn da c□a tôi luôn t□□i sáng m□n màng. N□u ph□i làm vi□c lâu d□□i ánh n□ng m□t tr□i thì kem ch□ng n□ng SPF 100 là c□n thi□t, thêm mũ n□a đ□ b□o v□ toàn di□n cho làn da. Tôi cũng th□nh tho□ng đ□p m□t n□ glycolic và th□□ng xuyên s□ d□ng kem d□□ng da ban đêm tr□□c khi đi ng□”.

Siêu m□u Carolyn Murphy, 38 tu□i cũng nói v□ t□m quan tr□ng c□a kem ch□ng n□ng: “Tôi th□□ng xuyên s□ d□ng kem ch□ng n□ng có ch□a k□m. Tr□□c đây, khi đi l□□t sóng tôi th□□ng đ□ m□t tuýp kem ch□ng n□ng trong găng tay. Nhi□u ng□□i m□c sai l□m khi cho r□ng khi □ d□□i s□ không c□n dùng t□i kem ch□ng n□ng. Bây gi□ tôi r□t ít khi đi l□□t sóng mà th□□ng xuyên đi bách b□ hay làm v□□n. Và t□t nhiên mũ và kem ch□ng n□ng là hai th□ không th□ thi□u trong vi□c b□o v□ làn da”.

Carolyn Murphy

Chia s□ v□ bí quy□t ăn kiêng, siêu m□u Christie Brinkley, 58 tu□i: “Khi tôi b□□c sang tu□i 50, các c□ không còn săn ch□c, thích ăn gì thì tôi ăn đó. Nh□ng sau m□t th□i gian tôi nh□n ra r□ng vóc dáng cũng nh□ s□c kh□e c□a tôi s□ t□t h□n n□u tôi ăn đúng cách và t□ mình làm đ□ ăn cho mình”.

Christie Brinkley

Ngoài ra Cindy Crawford còn khuyên ch□ em ph□ n□ nên không nên áp d□ng ch□ đ□ ăn kiêng ki□u yo –yo (ch□ đ□ ăn kiêng gi□m cân trong m□t th□i gian ng□n nh□ng sau đó l□i tăng tr□ l□i, liên t□c tăng gi□m cân): “Chuyên gia s□c kh□e khuyên nên đ□ tr□ng l□□ng c□ th□ □ m□c □n đ□nh, không nên đ□ tăng gi□m b□t th□□ng. S□ không t□t cho da n□u c□ b□ co vào, giãn ra liên t□c. Tôi không bao gi□ lo□i b□ hoàn toàn ch□t béo ra kh□i ch□ đ□ ăn, trong b□a ăn hàng ngày c□a tôi v□n có sô cô la. Đi□u này r□t t□t cho c□ th□ cũng nh□ làn da c□a tôi”.

Crawford cũng khuyên ch□ em ph□ n□ nên th□c t□ h□n: “M□i ng□□i th□□ng trông đ□i quá nhi□u vào các lo□i kem d□□ng da. N□u nh□ b□n gi□m cân nhanh chóng và không đúng cách, h□u qu□ s□ th□ hi□n ngay trên khuôn m□t c□a b□n. Nh□ng v□t nhăn sâu là đi□u đ□u tiên b□n th□y. Và trên th□ tr□□ng không có lo□i kem nào có th□ làm gi□m các v□t nhăn này. Nh□ng gì b□n c□n quan tâm là đi□u tr□ ngay t□ bên trong b□ng ch□ đ□ ăn đ□y đ□ ch□t dinh d□□ng”.

Nói đ□n v□n đ□ t□p th□ d□c, Brinkley th□a nh□n r□ng v□n đ□ng s□ r□t c□n thi□t đ□ b□n đ□p hoàn h□o sau tu□i 30: “Tôi luôn c□ g□ng t□p th□ d□c m□i ngày, trung bình m□t tu□n tôi t□p th□ d□c b□n đ□n năm l□n. Tôi r□t thích h□c yoga vì th□ tôi dành nhi□u th□i gian đ□ đ□n phòng t□p. Tôi cũng th□□ng t□p yoga ngay trong phòng ng□ c□a mình”.

SOCIETY