

## Los secretos de belleza de las famosas

2009-01-11 07:00:06



- 1- Levantarse temprano para practicar deporte (y acostarse pronto).**
- 2- Hacer dos horas de yoga al día, siempre de buena mañana.**
- 3- Alimentación macrobiótica. Lo que, según ella, mantiene no sólo su peso, sino sobre todo su buena salud.**
- 4- Dejar de fumar y eliminar el hambre... mentalmente.**
- 5- No tomar alcohol excepto en algunas celebraciones, en las que bebe un poco de vino, cerveza o sake.**
- 6- No tomar productos con cafeína, azúcar o harinas (ni pasta ni pastas)**
- 7- No tomar productos de origen lácteo.**
- 8- Vegetariana, no prueba la carne.**
- 9- Muy excepcionalmente... ¡un pastel de chocolate!**
- 10.- Su truco de belleza es llevar siempre consigo Rosebud Salve, vaselina que se aplica continuamente en los labios.**

**BAR REFAELI.** Le gustan las cremas limpiadoras y lociones tonificantes de Shiseido, los maquillajes de Chanel, perfumes: Blue, de Ralph Lauren, J'adore, de Dior y Lovely, de Sarah Jessica Parker. **CHARLOTTE GAINSBURG** utilizan Embryolise, crema hidratante al extracto de naranja que penetra rápidamente en el maquillaje. **ELSA PATAKY** su fragancia es Esencia de Duende, de Jesús del Pozo. **EVA LONGORIA** se hace todas las semanas una limpieza de cutis, con peeling de ácido glicólico que mejora la textura y la luminosidad de su piel.

**JLO** Cuando lo necesita hace una dieta a base de cereales, leche caliente y huevos, comiendo con frecuencia durante tres días.

**NAOMI CAMPBELL** Su secreto de belleza son las extensiones de pestañas que se aplica dos veces al año. Consiste en colocar una pestaña postiza sobre una verdadera, con un pegamento especial, logrando unas pestañas más largas, rizadas y permanentemente maquilladas

**MADONNA** Cuida su cara como su máxima joya, no toma jamás el sol y se aplica serums de vitaminas y antioxidantes.