

A dívák gardróbja akkora, mint egy magyar család otthona

Eva Longoria, Nicky Hilton és Mariah Carey szekrénykéi

A hollywoodi hírességek nem csak minden képzeletet felülmúló palotákkal, de egészen elképesztő ruhásszekrényekkel is rendelkeznek. *Eva Longoria Parker*, a Született feleségek sztárja 12 négyzetméteres szekrénykéje szerénynek nevezhető sztártársaié mellett. Bár ebben is neves tervezők ruháinak tömkelege lapul, többek között egyedi készítésű csizmák és vagy 50 farmer, de a milliomos unoka, *Nicky Hilton* két sétáló szekrényét nem tudja felülmúlni. A tengernyi ruha és cipő mellett ugyanis 200 különféle táska és retikül is elfér bennük. *Mariah Carey* óriási gardróbjaival azonban senki nem veheti fel a versenyt. A klasszikus stílusban készült manhattani „ruhásszekrény” 1000 pár cipőt, bőrpöndöket és ruhákat rejt. Carey luxusgardróbjának alapterülete nagyobb, mint egy átlagos magyar család lakása.



Eva Longoria 12 négyzetméteres gardróbja kicsinek számít Hollywoodban



Nicky Hilton sétáló szekrénye és Mariah Carey óriási gardróbja majdnem olyan híres, mint maguk a dívák

Dadusok vigyáznak ikreire, miközben a karrierjét építi

Sarah Jessica Parker depressziós



Sarah Jessica Parker és férje, Matthew Broderick az ikrekkel, Tabithával és Marionnal

Az örök szinglit alakító *Sarah Jessica Parker* a való életben háromgyermekes családanya. Idén júniusban születtek meg ikerlányai, *Tabitha* és *Marion*. Anyukájuk azonban azóta újra munkába állt, hiszen megkezdődtek a *Szex és New York* film második részének munkálatai, amely-

ben nem csak a főszereplőt alakítja, de ő a produkció egyik producere is. Amíg a mama karrierjét építgeti, addig *Sarah Jessica Parker* férje, a szintén színész *Matthew Broderick* és persze dadusok foglalkoznak a békikkel. A hírek szerint a színésznőnek megszakad a szíve, hogy magára hagyja gyer-

mekeit, sőt egyesek azt állítják: a színésznő depresszióba zuhant. Az sem könnyíti meg a sztár dolgát, hogy állandó ellentétek feszülnek közte és a film másik fontos szereplője, *Kim Cattrall* között. A két, egyébként legjobb barátnőt alakító hölgy már a sorozat forgatása közben összerúgta a port.

Influenzaveszély?
Erősítse szervezetét Béres Cseppel

AKCIÓS ár:
2990* Ft

Béres Csepp®
Az immunrendszer természetes támogatója

*A 4x30 ml kiszerelés ajánlott fogyasztói ára a gyógyszertárakban 2009. október 15. - december 15. között.

A KOCKÁZATOKRÓL ÉS MELLÉKHATÁSOKRÓL OLVASSA EL A BETEGTÁJÉKOZTATÓT, VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT, GYÓGYSZERÉSZÉT!

#JBÉRES 20 éve az egészséges emberekért

Immunerősítő tippjeink



Az őszi-téli hónapokra erős immunrendszerrel kell felkészülnünk, hogy szervezetünk a saját védekező képességének segítségével ellenálljon az ilyenkor gyakori betegségeknek, akár az influenzának. Elsődleges, hogy magunk készítsük fel immunrendszerünket a hatásos védekezésre, hogy önmaga váljon elég erőssé ahhoz, hogy legyőzze a fertőzést. Ha az immunrendszer jól működik, a szervezet képes akár megelőzni is a megbetegedéseket. Nem is gondolnánk, hogy mi magunk mennyit tehetünk: ügyeljünk az étrendünkre, igyon sok folyadékot, legyen megfelelő a vitamin, ásványi anyag és nyomelem bevitel. Kerüljük a magas cukortartalmú, rostszegény élelmiszereket és tanácsos az alkoholfogyasztás, dohányzás elhagyása! Lehetőség szerint törekedjünk a stressz kivédésére, valamint testmozgás mindenekfelett! Nemcsak az egészséges táplálkozással, hanem mozgással is erősíthetjük szervezetünket. Ez lehet sport, de akár egy kellemes őszi séta, kocogás, sőt tánc is.

Aradszky titka: a 90 napos diéta

Aradszky László a Helyi Témának mesélt 90 napos diétájáról, amelyben fehérje-, keményítő-, szénhidrát- és gyümölcsnapok váltogatják egymást, 90 napon keresztül.

– Azt hiszem, nem csak azoknak az embereknek kell odafigyelnünk az egészségi állapotukra, súlyukra és mindenre, ami ezzel jár, akik reflektorfényben élnek – véli Aradszky.

– Én nagyon jókor döbbsentem rá arra, hogy „álljon meg a menet”, ez így nem mehet tovább, az eddigi életmódom nem tartható fenn már sokáig. Az interneten keresztül találtam meg a 90 napos diétát, ami bevált. Úton-útfélen kapok dicséző jelzőket, ami annyira feldob, hogy már sportot csinállok belőle, hogy betartsam az előírásokat. Remekül érzem magam: alacsonyabb a vérnyomásom, könnyebben mozgok, az állapotom a régi időket idézi. Nyolc kilótól kelle-ne megszabadulnom, ami könnyen megy, játszva csinálom végig, hiszen ebben a diétában benne van a változatosság, az adott napokon ehetek, amit csak kedvem tart.

Aradszky lapunknak azt is elárulta, egyedül nem menne neki ilyen jól a hosszú diéta. – A feleségem nagy segítség abban, hogy be tudjam tartani az előírásokat, nélküle nem menne. Gyógyszereket azért így is kell szednem a vérnyomásomra. Természetesen néha szívesen meginnék egy-egy pohár vörösbort, de nem lehet, mert az egészségem fontosabb!

