

Dieta podle Marianely

Snídaně: Nikdy nesnídá, protože vstává pozdě.

Oběd: Plátek tuňáka na talíři s ryží a salátem.

Večeře: Salát, nikdy ne karbohydráty.

Mým nejoblíbenějším jídlem je sushi se zeleninou.

Cvičební zvyky: Nikdy jsem necvičila pravidelně. Nechodím do tělocvičny ani posilovny. Někdy hraji Kickingball se svými přáteli. Připomíná mi to, že nerada cvičím.

Péče o pokožku: Hned jak přijdu domů, odstraním si všechny make-up se speciálním mýdlem. Potom si na to dám zvlhčovací krém. Ráda se starám o svou pokožku. Vždy když si dám koupel, tak si dám hodně krému, až mi tvář zůstane bílá. Ajajaja.

Péče o vlasy: Neumývám si vlasy každý den, protože věřím, že potřebují svoji jistou přirozenou mastnotu, takže je nemám suché. Umývám si je třikrát za týden s kvalitním šamponem a kondicionérem. Jednou za týden na ně dávám masku. Kromě toho vždy, když jdu do kadeřnictví / salónu mi dají zábal, který mi dodá zvlhčující látky a moje vlasy se udržují hladké a zdravé.

Relax: Když jsem unavená, jdu se vykoupat v horké vodě a jdu spát. Miluju spánek!

Mariana to okomentovala takto: Jsem ta největší anti-star ze všech, protože jsem příliš lenivá cvičit kvůli dietě. Pro starostlivost o moji váhu jsou skoro stejné věci, abych byla zdravá, protože věřím, že dieta je základem udržení formy.