



Восходящая звезда Голливуда Блейк Лайвли всегда пребывает в отличной форме. Ещё пару лет назад актриса утверждала, что она обожает гамбургеры и кока-колу, и у неё отсутствует сила воли, необходимая для соблюдения той или иной диеты. Однако сейчас в рационе питания Блейк произошли изменения.

Периодически звезда "Сплетницы" придерживается диеты "Зона" (употребление пищи, богатой белками 5 раз в день, пользующейся огромной популярностью в Голливуде и за его пределами. В остальное время Блейк Лайвли самостоятельно корректирует свой рацион питания, отдавая предпочтение сложным углеводам и белкам.

Блейк считает завтрак обязательным приёмом пищи и никогда его не пропускает. И это абсолютно правильное и даже мудрое решение, так как все калории, что съедается утром, расходуются в течение дня, а не превращаются в жир, который находит своё пристанище на животе и бёдрах.

Фрукты являются лучшими друзьями актрисы Блейк Лайвли. Если до ужина ещё очень далеко, а есть хочется нестерпимо, то никакого печенья или чипсов, только свежие фрукты!

Блейк признаётся, что в плане спорта её иногда одолевает лень. Однако она любит красивую одежду, которая особенно привлекательно смотрится на красивой стройной фигуре. Поэтому актриса потеет на тренажёрах по 4-5 часов в неделю, а также занимается пилатесом, стретчингом и йогой на регулярной основе.