

Часть I

Восстанавливаемся после диет



В ЭТОЙ ЧАСТИ

- ❖ Звездные диеты
- ❖ Опираемся на факты
- ❖ Худеть или не худеть?
Вот в чем вопрос...
- ❖ Восстанавливающая система
пилатес

ЗВЕЗДНЫЕ ДИЕТЫ

Бритни Спирс

Бритни Джин Спирс родилась в городке Кенвуд (США) 2 декабря 1981 года. Ее родители — обыкновенные люди, не связанные с шоу-бизнесом. Отец Бритни, Джеми Спирс — строитель. Мать Бритни, Линн, работала учителем в средней школе. Линн не раз рассказывала журналистам, что Бритни петь начала раньше, чем говорить и ходить. Родители обратили внимание на любовь дочери к пению. С четырех лет девочка пела в церковном хоре. С пяти лет родители несколько раз в неделю возили ее в соседний город в школу танцев и на занятия гимнастикой, записывали на различные конкурсы юных талантов.

Когда Бритни Спирс исполнилось 8 лет, она дошла до финала в детском песенном конкурсе в Атланте, но жюри дисквалифицировало ее из-за возраста. Зато здесь на девочку обратили внимание продюсеры детского телешоу «Клуб Микки Мауса». Для этого шоу Бритни тоже была еще слишком мала, но при этом слишком талантлива, чтобы ее упустить. Продюсеры пошли на компромисс: предложили родителям будущей звезды привозить ее в Нью-Йорк, в Бродвейский танцевальный центр.

В начале 90-х годов Бритни Спирс проводила летние месяцы в Нью-Йорке, занимаясь в студиях и уже периодически выступая в некоторых коммерческих телевизионных проектах. Девочка снялась в нескольких рекламных роликах, закончила учебу в Кенвуде.

В 1996 году Бритни вернулась в Нью-Йорк и предложила свои демо-записи нескольким продюсерам. С ней начал работать Эрик Фостер Уайт, продюсировавший до этого группы «Boyzone», «Hi-Five», а также Уитни Хьюстон. В 1998 году Бритни Спирс работала в Швеции с другой мировой знаменитостью — Максом Мартином, продюсером «Backstreet Boys» и «Ace of Base».

12 января 1999 года вышел первый альбом Бритни Спирс «...Baby One More Time». Альбом быстро стал платиновым, заглавная композиция заняла первое место в чате «Billboard». После выхода первого альбома Бритни Спирс стала звездой, кумиром миллионов тинейджеров по всему миру. Пресса присвоила ей титул «поп-принцесса».

Этот год стал одним из самых напряженных в карьере молодой певицы: она выпустила еще четыре клипа на композиции, в соавторстве с мамой написала книгу «Heart to Heart», стала лицом нескольких рекламных кампаний.

Старания не прошли даром, и в своем «взлетном» 1999 году Бритни Спирс собрала целый урожай престижных наград: «Лучшая певица года» (США, Германия, Великобритания), «Новичок года» (США, Австрия, Нидерланды), «Лучший международный исполнитель» (Канада, Германия, Испания), премия MTV в номинации «Прорыв года» и звание «Самого продаваемого артиста Великобритании».

Начало XXI века было очень насыщенным временем для певицы. Бритни записывала альбомы, снимала клипы, принимала участие в съемках рекламных роликов, ездила в турне. Спирс стала все чаще появляться на экране. В 2002 году вышли два фильма с участием певицы: «Oustin Powers 3» и «Crossroads».

Кроме того, Бритни часто приглашали в телешоу, она даже получила премию «Emmy» за лучшую телепередачу.

18 ноября 2003 года вышел четвертый сольный альбом «In The Zone». К выходу альбома было приурочено очередное событие: Бритни Спирс стала самой молодой певицей, удостоенной звезды на Бульваре Звезд в Голливуде.

3 января 2004 года девушка вышла замуж за бывшего одноклассника, Джейсона Алена Александера. Впрочем, этот брак продлился всего несколько часов. Сама певица назвала его «затянувшейся шуткой».

2004 год оказался насыщенным для певицы: новый клип, новый тур, новый альбом, новый аромат «Fantasy Britney Spears», новый муж. Избранником стал танцор Кевин Федерлайн.

Альбом Бритни 2005 года получил престижную награду Gold Disc Awards как «Международный альбом года». Еще одна премия этого года — «Grammy» — за лучшую хореографию в клипе «Toxic».

Далее события в жизни звезды развивались стремительно: 14 сентября 2005 года у Спирс и Федерлайна появляется первенец. Мальчика назвали Шон Престон. 11 сентября 2006 года у Бритни Спирс появляется второй сын, Джейден Джеймс. И 8 ноября 2006 года Бритни официально объявляет о своем разводе с Кевин-ом Федерлайном.

Сейчас вокруг имени Бритни Спирс много шумихи. Поклонники надеются, что Бритни достойно выйдет из сложившейся ситуации.

Несмотря на семейные неурядицы, певица не молчит: доказательством этого является ее последний альбом, вышедший в 2007 году.

СЕКРЕТЫ БРИТНИ

С помощью диеты Бритни вы «сбросите» за 3 дня 2 раз-мера!

Завтрак: 2 чашки чая, 2 кусочка ржаного хлеба, 3 помидорки, 2 яйца всмятку.

Обед: 200 г вареной курицы без кожицы, яблоко и любой овощной салат.

Ужин (не позднее 18 часов!): повторить завтрак.

Перед сном — чашка травяного чая.

Так нужно питаться три дня. Как видите, этот способ поху-деть абсолютно доступен и более чем прост!

Николь Кидман

20 июня 1967 года в городе Гонолулу (США) в семье Энтони Дэвида Кидмана и Джанелль Энн Макнэйл родилась очаровательная девочка Николь Мари Кидман. Почти сразу после рождения дочери родители переехали в Вашингтон, где отец Николь — биохимик — занимался исследованиями в области раковых клеток. Затем семья вернулась на родину — в Австралию.

Творческие способности у Николь проявились в раннем возрасте: в 3 года будущая актриса поступила в балетную школу, в 10 лет — в школу драматического искусства. С успехом играла в австралийском молодежном театре и Театре Филипп Стрит.

Съемки клипа на песню Пэта Уилсона «Pop Girl» стали дебютом Николь на экране (тогда девушке было всего 15 лет). После этого она снималась в различных сериалах. Главная роль в фильме «Мертвый штиль» (1989) режиссера Филлипа Нойса для Николь Кидман стала первой ступенькой на пути к покорению Голливуда.