

LA  
VERDADERA

TALLA

DE LAS

FAMOSAS

Algunas han engordado por exigencias del guión, por haber sido mamás o simplemente por descuido. Sin embargo, como la mayoría de nosotras, llegado el verano, todas se ayudan de una dieta y ejercicios para recuperar la figura

**EVA LONGORIA (34)**

Hace unos meses, la desesperada más sexy ganó unos kilos para su papel en la serie *Mujeres...* Sin embargo, Eva ya ha recuperado su talla. ¿Cómo? Eliminando la carne de su alimentación. Ésta podría parecer una buena dieta, pero los nutricionistas la rechazan, ya que el cuerpo necesita las proteínas y nutrientes, como la vitamina D, abundantes en este alimento. Además, Eva se sometió a un duro programa de ejercicios con pesas. Así lo cuenta: *"Cuando estoy rodando es fácil estar en forma, tengo un chef y gimnasio en los estudios."*

Talla

36

Pesa

47

**JESSICA ALBA (28)**

La actriz, que ahora rueda *The Killer Inside Me*, ha vuelto a su talla. ¡Y eso que hace doce meses que dio a luz a la pequeña Honor Marie! ¿Cómo ha recuperado el tipazo? Jessica –que confesó en su embarazo: *"Nunca me había sentido menos sexy"*– contrató a una entrenadora que controló a la actriz durante doce semanas. La sometió a una hora de ejercicio al día: flexiones, abdominales, juegos con la pelota... Y Alba siguió una estricta dieta de 1.700 calorías con alimentos bajos en proteínas, cereales y verdura y fruta. El resultado: Jessica está divina.

Talla

38

Pesa

51



¿Quieres llevar el flequillo de J.Lo?  
Pág. 34

**JENNIFER LOPEZ (39)**

Talla  
**40**

Pesa  
**55**

Se tomó dos años sabáticos para formar una familia con Marc Anthony. Tras dar a luz a los gemelos Emme Maribel y Maximilian David, J.Lo se puso manos a las obra para recuperar su peso. Durante quince meses realizó ejercicios de suspensión con los que trabajaba todo el cuerpo. "Ha sido duro, pero ha merecido la pena", confiesa. La estrella ya se encuentra grabando su próximo disco y rueda, además, su nueva película, *The Back-Up Plan*. Jennifer está guapa, pero echamos de menos sus voluptuosas curvas.

LA VERDADERA  
TALLA  
DE LAS  
FAMOSAS



**TORI SPELLING (36)**

No es un ejemplo a seguir. ¡Está esquelética! Sin embargo, la actriz asegura que no sufre problemas alimenticios. Eso sí, Tori reconoce que siempre se ha sentido "presionada por mantener la línea". La rubia, que aparece en la nueva entrega de *Sensación de vivir*, dice que come "mucho verdura, pero a veces cae algún perrito caliente. No consigo engordar porque estoy siempre detrás de mis dos niños". La Prensa americana publicó que la delgadez de la actriz ha descolocado ¡hasta sus implantes de pecho!

Talla  
**34**

Pesa  
**46**



**MARIAH CAREY (40)**

Son su seña de identidad, pero nunca le han gustado sus curvas. Desde que se casó con Nick Cannon, hace un año, la cantante lucha por mantenerse en la talla 40. "Odio las dietas, pero son necesarias", admitió. Dice que su alimentación se compone de pescado y sopa de verduras. Además, cuenta con un entrenador personal con el que realiza ejercicios aeróbicos en el agua tres días a la semana. Parece que la cantante quiere estar perfecta para el lanzamiento de su próximo álbum *-Memoirs of an Imperfect Angel-* previsto para otoño.

Talla  
**40**

Pesa  
**59**



**JENNIFER L. HEWITT (30)**

Se fue a Hawai el pasado mes de noviembre y tuvo que soportar cómo la Prensa de Estados Unidos criticaba salvajemente su figura. Desde entonces, la actriz de *Entre fantasmas* ha perdido ocho kilos. "No lo hago por la presión de Hollywood, sino para recuperar mi energía"; ¿Cómo lo consiguió? Lo primero que hizo fue contratar a un entrenador personal tres veces a la semana. También empezó a practicar patinaje todos los días y adoptó un menú de 1.500 calorías. ¿Su truco? "Nunca como después de las ocho de la tarde", explica.

Talla  
**38**

Pesa  
**55**



**JENNIFER ANISTON (40)**

Siempre ha estado delgada, pero su trabajo le cuesta... La actriz de *Friends* practica yoga tres veces por semana y hace 45 minutos al día de ejercicio cardiovascular (sobre todo, corre en la cinta y monta en bicicleta).

La ex mujer de Brad Pitt, que rueda estos días *The Baster*, es una fanática de la Dieta de la Zona: un menú que consiste en consumir un 30 por ciento de proteínas, un 30 por ciento de grasa y 40 por ciento de carbohidratos. "Sólo pretendo comer bien, pero sin llegar a obsesionarme", comentó.

Talla

**36**

Pesa

**50**