كلوي كارداشيان تكشف عن أسرار رشاقتها

تصدرت نجمة تلفزيون الواقع كلوي كارداشيان غلاف مجلة Health في عددها الجديد، وتحدثت عن حياتها الشخصية وعن تجربتها في خسارة الوزن الزائد كي تظل بصحة جيدة وجسد رشيق.

وكشفت النجمة البالغة 32 عاما أن مدربها الخاص وعائلتها وصديق العائلة غونار بيترسون نصحوها بأن تزور اختصاصية تغذية.

وكشفت عن الحمية التي اتبعتها فقالت للمجلة في مقابلة: توقفت عن شرب الصودا، وخسرت 11 باونداً والآن أشرب فقط الحليب الخالي من الدسم، أحب الجبن وهذا أمر مزعج ولكني إذا أردت أن أخسر الوزن بسرعة يجب علي أن أتوقف عن تناول منتجات الحليب ولا أتناول الكربوهيدرات بعد الثالثة بعد الظهر، أما كيم فهي تأكل أي شيء تريده وأنا في داخلي وكأني أقول لها :"أكرهك"..ممازحة.

يذكر أن كلوي تواعد حاليا لاعب كرة السلة الأميركية تريستان ثومبسون وهي سعيدة بكل ما وصلت إليه حتى الآن.