

רצה למרחקים ארוכים

שירלי ברנר, 34, שחקנית ומפיקה, משחקת בסרט החדש "סשן", נשואה לברוס ואם למילה בת השש



צילום: FILMMAGIC

לארץ וקונה גלונים שלו כדי שיספיק לי להרבה זמן".

גוף // קרמים זה בזבז

"בקרמים לגוף אני ממש לא משתמשת, מאותה סיבה שאני לא שמה קרם פנים - זה נראה לי כמו בזבז כסף. הראודורנט שלי הוא של SECRET, **בושם** אני לא אוהבת, כי אני מרגישה שאני מכריחה אנשים להריח אותי. אני משתמשת רק בספריי גוף של חברת BODY FANTASY".

תזונה // בלי סוכר ואלכוהול

"כשהייתי בהריון עליתי קרוב ל-25 קילו, ומאז הורדתי הכל ואפילו יותר מכך. אני מאוד מקפידה על תזונה: לא אוכלת סוכרים, לא אלכוהול, אפילו יין פעם בכמה חודשים אני לא שותה. אני מקפידה מאוד לאכול ירקות חיים ורדוקים, ולפעמים דג **עוף** לפני מספר חודשים עשיתי ניקוי של הגוף לשלושה חודשים, שכלל ארוחות טבעוניות וצמחוניות בלבד, ולא הכנסתי לגוף שלי אפילו ביצים או חלב. ביומים אני אוכלת שש ארוחות קטנות ביום, כל שעתיים-שלוש. הדבר היחיד שאני מכניסה לגוף שהוא לא כל כך בריא הוא קפה. שמע, אני לא מכונה. בנוסף, כשאני הולכת עם הבת שלי למסיבת יום הולדת או אני כן אוכלת מהעוגה. אני רוצה לשרוד לה תדמית גוף בריאה והגיזנית".

כושר // חלק ממני

"ספורט היא חלק מאוד חשוב בחיים שלי. אני עושה שלושה-ארבע פעמים בשבוע ביקרם יוגה, שזה יוגה בתוך חדר חם ממש כמו סאונה, והיא מיועדת לניקוי של הגוף מכל הרעלים. לאחרונה גם התחלתי להתאמן לטריאתלון שזה אומר שאני שוחה המון, רוכבת על אופניים, משחקת טניס וגם הולכת למכון כושר. בחורף אני עושה סקי שלג ובקיץ אני עושה סקי מים. ולפעמים אני רצה בערבים, בשבילי ספורט הוא ממש צורך בסיסי לגפש ולגוף. כמו שבן אדם גייל רוצה לאכול, אני עושה ספורט".

טיפ טיפוח

"אני ממליצה לעשות כושר כחלק מאודח חיים בריא. זה המפתח בשביל להיראות טוב. לא קרמים ולא שום דבר אחר".

פנים // C סניורה

"אני לא כל כך מאמינה בקרמים לפנים. לדעתי, עוד הפנים זה עניין של גנים: או שהוא טוב או שלא. אני לא מעשנת סיגריות, לא שותה אלכוהול ולא נחשפת לשמש בצורה מוגזמת, וכך אני מקטינה את הסיכויים לקמטים ונמשים. המוצר היחיד שאני משתמשת בו לפנים הוא משחה מיוחדת שנתנה לי רופאת העור שלי בלוס אנג'לס. זה רטמק C בתבנית הכי בסיסית שלו, ומורחים אותו על הפנים עם ספריי של COSMEDIX שעשור ממים עדינים. אני לא זוכרת את שם החברה, אבל זה בהחלט לא משהו שקונים בסופר-פארם".

איפור // הכי בסיסי שיש

"אני משתמשת בצלליות, ליפגלוס ופודרה של חברת מאק. מעבר לזה, אני משתמשת במוצרים הכי פשוטים שיש. אני קונה למשל מוצרים של 'רבולון', שזה הכי בסיסי שיש, עולה שבעה דולר. לפעמים המוצרים האלה יותר טובים מהדברים הכי יקרים. בכל פעם שאני עוברת עם מאפר הוא מוריש לי משהו, ואז אני משתמשת בו. יש בארץ קו מוצרים של המאפרת שלי, שהיא נותנת לי ואני משתמשת בהם. מכיוון שאני מתאפרת באיפור כבד כשאני בצילומים, יש ימים שלמים של פגישות שאני הולכת בהם בלי איפור, רק כדי לתת לעור שלי לנשום".

שיער // קונדישנר ישראלי

"אני עושה גלונים בלוס אנג'לס, אזל ספר **ישראלי** שקוראים לו 'קובי בי'. לאחרונה גיליתי את ההחלקה הברזילאית, ועשיתי אותה מספר פעמים בשנתיים האחרונות. אני יודעת שהרעיות חלוקות לגבי ההחלקה הזו, אבל בלוס אנג'לס טוענים שזה בריא אז אני הולכת על זה. מניסיוני, אני יכולה להגיד שהחלקה עשתה לי טוב מאוד לשיער. השמפו שאיתו אני חופפת לא כל כך משנה לי, אבל לגבי הקונדישנר זה סיפור אחר לגמרי - אני חייבת את ה'סרקלי' של דוקטור פישר. בהתחלה קניתי אותו לבת שלי, ואז ניסיתי אותו והתמכרתי. אני באה



קונדישנר ד"ר פישר // ספריי קוסמדיקס // דיאודורנט סיקרט // ספריי גוף בודי פנטזי // פודרה מאק // שפתון רבלון