



Home » Глумур » Без залу і жорстких дієт: Памела Андерсон назвала свою головну звичку

Без залу і жорстких дієт: Памела Андерсон назвала свою головну звичку



КОВАЛЬЧУК СВІТЛАНА — 13 Травня 2026, 23:12 ⌚ 1 Min Read — ГЛАМУР



Важливі новини щодня — додайте «Експерт» в улюблені джерела Google

Памела Андерсон розповіла, що підтримувати форму та внутрішній баланс їй допомагає проста щоденна звичка — ранкові прогулянки на свіжому повітрі. Акторка зізналася, що виходить на вулицю щодня незалежно від погоди чи настрою.

Про це повідомляє [Woman&Home](#) із посиланням на інтерв'ю для [New Beauty](#).

За словами Памели Андерсон, її день починається рано та має чіткий ритм. Після ранкових процедур вона обов'язково виходить на прогулянку.

“Я гуляю щоранку, мені потрібне свіже повітря — незалежно від погоди”, — сказала акторка.

Памела також розповіла, що природа допомагала їй переживати складні періоди життя. Одним із її улюблених ритуалів став контакт із водою та океаном.

Окрім прогулянок, акторка дотримується веганського харчування та обмежує час прийому їжі — з 10:00 до 18:00.

Вона також регулярно доглядає за шкірою, робить масажі та приймає вітаміни під наглядом лікарів.

При цьому Памела Андерсон не любить класичні тренування у спортзалі. Для активності вона обирає велосипед, прогулянки та відпочинок на природі.

Акторка зізнається, що їй подобається пілатес, однак займається ним нечасто.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News



ПІДПИСАТИСЯ

Помітили помилку у матеріалі? Повідомте редакцію: corrections@expert.in.ua

памела андерсон

КАТЕГОРІЇ НОВИН

Всі новини

Україна

Політика

Економіка

Світ

Стиль життя

Авто

[Технології](#)

[Суспільство](#)

[Здоров'я](#)

ІНФОРМАЦІЯ

[Про проект](#)

[Автори](#)

[Редакційна політика і стандарти](#)

[Політика використання ШІ](#)

[Політика конфіденційності](#)

[Правила коментування](#)

[Контакти](#)

ТОВ «НОВА МЕДІА ГРУПА» © 2014—2026

Реєстрація R40-06871 у Реєстрі суб'єктів у сфері медіа

Адреса: 01014, м. Київ, вул. Звіринецька, 63

editor@expert.in.ua

corrections@expert.in.ua

reklama@expert.in.ua