



Home » Глумур » 93-річна зірка Голлівуду розкрила секрет молодості: без ботоксу, дієт і пластики

93-річна зірка Голлівуду розкрила секрет молодості: без ботоксу, дієт і пластики

СТЕПАНЕНКО ГРИГОРІЙ — 02 Червня 2026, 19:10 2 Mins Read — ГЛУМУР



Джоан Коллінз / Фото з відкритих джерел

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

Легендарна акторка Джоан Коллінз, яка у свої 93 роки продовжує з'являтися на світських заходах і дивувати шанувальників зовнішністю, поділилася власними правилами довголіття. Зірка запевняє, що ніколи не користувалася ботоксом чи пластичною хірургією.

Про це Джоан Коллінз розповіла в інтерв'ю [The Telegraph](#).

Цього року акторка привернула увагу під час появи на Каннський кінофестиваль, де позувала на червоній доріжці в яскравому образі. Шанувальники вкотре відзначили її зовнішній вигляд та енергійність.

За словами Коллінз, секрет молодості полягає не в косметологічних процедурах, а в простих щоденних звичках.

«Я просто вірю в здоровий спосіб життя. Я не їм шкідливу їжу, сплю по вісім годин і займаюся спортом. Усе дуже просто», — зазначила акторка.

Зірка також розповіла, що важливу роль відіграла генетика. Крім того, ще з дитинства вона звикла приймати вітамінні добавки завдяки порадам матері.

Особливе місце у її житті займає фізична активність. Акторка зізналася, що тренується чотири рази на тиждень і вважає спорт одним із головних чинників гарного самопочуття.

«Якщо ви почуваєтеся добре, ви і виглядаєте добре», — переконана Коллінз.

Не менш важливим вона називає і ментальне здоров'я. Акторка наголосила, що завжди уникала проблем із алкоголем та наркотиками, а найбільшу цінність для неї становлять родина, друзі та чоловік Персі Гібсон, який молодший за неї на 32 роки.

Окремо зірка спростувала багаторічні чутки про пластичні операції та уколи краси.

«Я не вірю в голки та подібні речі. Я ніколи не колола ботокс чи щось інше у своє обличчя», — заявила Джоан Коллінз.

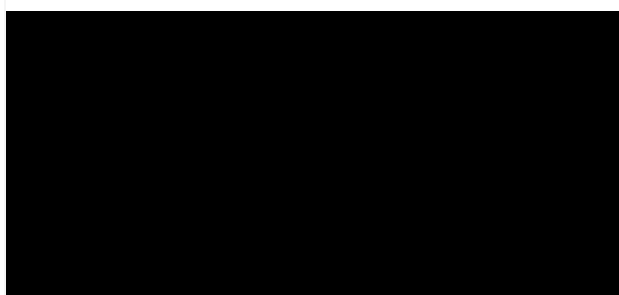
Акторка також зізналася, що не розуміє популярності ін'єкцій та косметологічних процедур серед сучасних жінок.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News

ПІДПИСАТИСЯ

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

ботокс голлівуд Джоан Коллінз здоровий спосіб життя молодість



САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

Якщо з'явилися варикозні вени або синюшні вузли, застосуйте це



Міні-кондиціонер 2в1: зволоження та охолодження повітря



САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

Проблеми з простатою? Цей метод відновить її навіть у 60 років

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