



ΤΟ HEALTHY SNACK ΠΟΥ ΠΡΟΤΙΜΩ ΕΙΝΑΙ Η ΣΠΙΤΙΚΗ ΓΚΡΑΝΟΛΑ ΜΕ ΞΗΡΟΥΣ ΚΑΡΠΟΥΣ, ΦΡΟΥΤΑ, ΜΕΛΙ ΚΑΙ ΓΙΑΟΥΡΤΙ

Πόσο προσέχεις τη διατροφή σου;

Η αλήθεια είναι πως δεν έχω αντιμετωπίσει ποτέ πρόβλημα με το βάρος μου, άρα δεν έχει χρειαστεί να κάνω ποτέ δίαιτα. Βέβαια, δεν μου αρέσει καθόλου το «κακό» φαγητό και δεν τρώω ποτέ τηγανητά, οπότε εκ των πραγμάτων η διατροφή μου είναι καλή σε γενικά πλαίσια. Προτιμώ τα σπιτικά μαγειρευτά φαγητά, τα φρούτα, τις σαλάτες.

Η γυμναστική είναι μέρος της ζωής σου;

Η υπερκινητικότητα είναι μέρος της ζωής μου και αυτό είναι που με κρατάει σε καλή φυσική κατάσταση με δεδομένο ότι δεν είμαι ο τύπος που θα πάει ανελλιπώς στο γυμναστήριο. Η δική μου γυμναστική είναι ότι κινούμαι συνεχώς, τόσο στη δουλειά όσο και στο σπίτι, και το περπάτημα είναι αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητάς μου. Όπου μπορώ θα πάω με τα πόδια, θα ανέβω πάντα με τις σκάλες, γενικά δεν κάθομαι!

Τι σημαίνει για σένα να είσαι σε Forma;

Να νιώθω και να είμαι υγιής. Εσωτερικά και εξωτερικά. Η ομορφιά και η καλή υγεία έχουν να κάνουν με τον ύπνο, τη σωστή διατροφή, την ενυδάτωση, την ψυχική ισορροπία και τη θετική ενέργεια. Και σε αυτό το τελευταίο παίζουν πολύ σημαντικό ρόλο οι άνθρωποι που έχουμε δίπλα μας. Γι' αυτό η συμβουλή μου είναι να διώξουμε τους τοξικούς ανθρώπους από τη ζωή μας. Μας κάνουν πολύ περισσότερο κακό από όσο φανταζόμαστε.

Γενικά, με τον χρόνο που περνάει πώς τα πας; Τι σχέση έχεις με τον καθρέφτη σου;

Έχω καλή σχέση με τον χρόνο και με τις ρυτίδες μου. Αγαπώ τις ατέλειές μου, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι δεν προσπαθώ να βελτιώνω ό,τι με ενοχλεί. Το μυστικό είναι να αγαπάμε τον εαυτό μας και να μην έχουμε ανασφάλειες, και αυτό είναι κάτι που προσωπικά έχω λύσει μέσα μου από πολύ μικρή, όπως και το θέμα του καθρέφτη, με τον οποίο ειλικρινά δεν έχω πολύ στενή σχέση.

Ο έρωτας υπάρχει στη ζωή σου;

Είμαι πολύ καλά και περνάω πολύ όμορφα. Ο έρωτας είναι η καλύτερη ενέργεια και δύναμη που μπορείς να έχεις!

Τι συμβουλή θα έδινες στον νεότερο εαυτό σου;

Παρότι δεν μετανιώνω για πράγματα, γιατί όλα με δίδαξαν κάτι, αν γύριζα τον χρόνο πίσω, δεν θα έχανα τόσο χρόνο με ανθρώπους, κυρίως σε ό,τι αφορά τις προσωπικές μου σχέσεις.

Επαγγελματικά σχέδια και δρώμενα;

Μόλις έληξε το συμβόλαιό μου με τον ANTI και περιμένω να δω τι θα κάνω αυτό το καλοκαίρι γιατί η περυσινή καλοκαιρινή εκπομπή ήταν κάτι που μου άρεσε πάρα πολύ. Γενικότερα, επειδή αγαπώ πολύ την τηλεόραση, τα επαγγελματικά μου σχέδια είναι στραμμένα προς τα εκεί.