

SETH WENIG / AP



BULLOCK ES FIEL A LA 'DIETA DE LA ZONA'

Consiste en ingerir más carbohidratos que proteínas. Así, el cuerpo usa la grasa que tenemos de sobra para transformarla en energía diaria. Se aconseja realizar cinco comidas al día, dos de las cuales deben ser ligeras. Es importante no estar más de cuatro horas sin comer para no alterar los niveles de azúcar en la sangre.

Son fans de esta dieta... Las actrices Jennifer Aniston y Renée Zellweger, el actor Brad Pitt (llegó a perder 10 kilos con esta dieta) y la modelo Cindy Crawford,