Лондонский пластический хирург Сабрина Шах, которую в ее 53 года называют "вечно молодой", раскрыла секрет похудения и красоты. Об этом передает Daily Mail .Саб рина призналась, что во время режима самоизоляции поправилась. Для того чтобы быстро сбросить лишний вес, она отказалась от завтраков, молочных продуктов и хлеба. В результате ей удалось избавиться от четырех килограммов всего за шесть недель.Чтобы поддерживать фигуру, Сабрина занимается плаванием и ходьбой, а по выходным выполняет тренировки по видеоурокам на YouTube. При этом она занимается спортом не одна, а с друзьями, с которыми они созваниваются в мессенджере и включают одну и ту же тренировку.Также женщина прибегает к косметическим процедурам и пользуется уходовыми средствами, среди которых маски для лица и возрастные кремы.