

سر نحافة خصور النجمات

لا شك في ان النجمات تتمتعن بأجسام جميلة لإبقاء الأنظار منجذبة نحوها، ولكن الكثير من هذه الأنظار تتمنى ان تكون لها نفس الجسم. فما هو سرّ هذه النجمات؟ اليك بعض التفاصيل:



كلوي كارداشيان:

لا يوجد الكثير من مدمني اللياقة البدنية المشاهير الذين يجسدون عقلية "حق أهدافك الجسدية" أكثر نجمات برامج الواقع على قناة E!. بكل بساطة، تذهب كلوي كارداشيان بجد الى صالة الألعاب الرياضية. توثق الفتاة البالغة من العمر 32 عامًا الكثير من دوراتها التدريبية على Instagram و Snapchat، والتي لا تهمل القلب بأي شكل من أشكال الخيال. لكن حتى بكلماتها الخاصة، "إذا كان بإمكانني القيام بذلك، يمكنك القيام بذلك." وقال مدرب كلوي، غونار بيترسون "تحاول Khloe دائمًا أن تتحسن. إنها ليست مهووسة أو سيدة مجنونة، إنها تتعلق بالعمل فقط. لديها أخلاقيات العمل الثابتة وليس هناك تحليل." أما بالنسبة لنظامها الغذائي، فإن Khloe تعزو مقايضات أسلوب حياة بسيطة لكنها فعالة مثل تبديل الصودا للشاي المثلج إلى شخصها المشذب. "أنا مجرد قطع شيء من شيئًا فشيئًا، ومن ثم يصبح وكأنه جزء من حياتك. لا حتى التفكير في ذلك"، كما قال العام الماضي.



جينيفر أنيستون :

على مدار عقود من الزمن، قدمت نجمة Friends إلهامًا كبيرًا للياقة البدنية من خلال هيئة لن تتركها. أنيستون منفتحة حيال التزامها الثابت بنظام غذائي صحي قياسي - وهو ما أوصى به أطبائنا دائمًا: "تناول الفواكه والخضار العضوية بقدر ما تستطيع، والحفاظ على السكر [كمية] منخفضة، شراب الكثير من المياه، والحصول على نوم جيد من الواضح جدا". مع مثل هذا النظام بدون زخرفة، لا ينبغي أن يكون من المفاجئ أن يكون تمرين جينيفر الروتيني بنفس البساطة وإن كان فعالاً! تقول الفتاة البالغة من العمر 47 عامًا إنها تكرر ساعة على الأقل في الصباح لممارسة النشاط البدني، سواء كانت تعمل على جهاز الجري أو اليوغا أو البيلاتس أو تضرب الكرة الإهليلجية. "الحفاظ على حيرة جسمك هو دائمًا المفتاح بالنسبة لي"، أوضحت أنيستون.



ليا ميشيل:

تحدث ميشيل أيضًا عن إتقان فن صورة عشاق الطعام ، وغالبًا ما تشارك مع أتباعها نظرة ثاقبة حول خطة الوجبات الملونة . لكن ما قد يكون مفاجأة لأولئك الذين يفترضون أن الطفل البالغ من العمر 29 عامًا لا يعاني أبدًا من أي خطأ على طول الطريق ، فقد أخبرت صحة المرأة في المملكة المتحدة أنها بعد يوم عصيب ، "[تصنع] بعض جبن المعكرونة ، اتصل بأمي ، اسكب كوبًا من النبيذ الأحمر وشاهد بعض برامج التلفزيون الواقعية. لا يوجد شيء لا يمكن إصلاحه ."



جوليان هوغ :

القيمة المطلقة المقدسة! في الرقص مع النجوم المؤيدة اللياقة البدنية القاتل هو أساسا السبب قرارات السنة الجديدة بلدنا تنطوي دائما الحصول على الشكل. ولكن لأنها كشفت ل شكل مجلة في وقت سابق من هذا الشهر، والعمل هوغ للخروج الروتينية غالبا ما تحدث خارج صالة الألعاب الرياضية.

أثناء قضاء إجازتي في المكسيك ، تلاشت القبلة الأشقرّة ، "طلب مني أصدقائي أن أدرس صفًا في أحد الأيام التي كنا في الرحلة ، وقلت ، "يومًا ما؟ سأفعل ذلك كل يوم! " لذا بدلاً من شرب طلاقات تيكويلا والشعور بالجنون ، فقد حولناها إلى رحلة صحية ."

تابع هوغ ، 28 عامًا ، "كل صباح ، استيقظنا وعلمت مزيجًا مدته ساعة من تريسي أندرسون ، وبودي من سيمون ، وتتحرك اليوغا. ثم ارتدنا ملابس السباحة ونذهب إلى الشاطئ أو حمام السباحة. لا تفهموني خطأ: لقد استمتعنا بالتأكيد بالكوكتيلات وشرائح السالسا أثناء وجودنا هناك ، ولكن بعد التدريبات اليومية ، شعرنا دائمًا بتحسن كبير في أنفسنا ."