

LES SECRETS DES ENTRAÎNEURS DE STARS

Les entraîneurs les plus recherchés de Hollywood sont ceux qui sculptent les corps sveltes des vedettes qui défilent sur les tapis rouges. *Samedi Magazine* dévoile leurs trucs les plus efficaces!

Beyoncé Knowles

MARCO BORGES

«Je n'insisterai jamais assez sur le fait que la santé et la bonne forme physique reposent sur une façon de vivre davantage que sur l'entraînement», répète souvent

Marco Borges, qui

a entraîné Beyoncé et Jay-Z. Son conseil? La méthode D.R.E.S.S.,

pour diète, repos, exercice, stretch et suppléments.



DIÈTE: Ayez une alimentation équilibrée, qui comprendra un vaste éventail de produits frais. Éliminez les produits traités industriellement.

REPOS: Les adultes ont besoin de sept à huit heures de sommeil par nuit. C'est important pour votre santé et vos performances.

EXERCICE: L'entraînement idéal comprend de 30 à 45 minutes d'exercices qui augmentent la résistance, et de 30 à 45 minutes de cardio, trois jours par semaine. Je vous recommande fortement les bandes élastiques. Elles sont peu dispendieuses et peuvent être utilisées n'importe où.

STRETCH: L'étirement améliore la fluidité du mouvement, de la posture et de l'équilibre du corps, et réduit par le fait même les risques de blessures.

SUPPLÉMENTS: Tout le monde a besoin de prendre une bonne multivitamine chaque jour. Je vous recommande aussi de prendre des oméga-3 (à base d'huile de poisson) et de la vitamine D.

Angelina Jolie

JACKIE KELLER

La réputée nutritionniste et fondatrice de NutriFit, Jackie Keller, a sculpté la silhouette d'une pléiade de célébrités, dont Angelina Jolie, Reese Witherspoon et Jessica Alba.



Jackie affirme que vous ne devez pas boire vos calories. «Éliminez toutes les

boissons gazeuses et buvez plutôt quotidiennement une ou deux tasses de thé vert.»

Elle vous conseille aussi d'éviter de manger vos émotions. «Avant de vous mettre à table, demandez-vous si vous avez vraiment faim. Si ce n'est pas la faim qui vous incite à manger, qu'est-ce que c'est, alors? Êtes-vous en colère? Fatigué? Stressé? Vous sentez-vous seul?» Voici ses autres recommandations.

NE MANGEZ JAMAIS:

- de bacon
- de beurre
- de friture
- de beignes
- de peau de volaille
- de produits laitiers riches

AYEZ TOUJOURS À PORTÉE DE MAIN:

- du thé vert
- des baies
- du brocoli
- des tomates
- des grains entiers
- des produits laitiers sans gras (yogourt, fromage cottage et lait)



LES SECRETS DES ENTRAÎNEURS DE STARS

Jessica Biel et Reese Witherspoon

JASON WALSH

Jason, qui a entraîné Jessica Biel et Reese Witherspoon, ne se gêne pas pour affirmer que «les Nord-Américains doivent recommencer à bouger». Voici ce qu'il nous conseille.



ENTRAÎNEMENT ENTRECOUPÉ:

Je l'appelle 30/30. Choisissez un exercice et faites-le à fond pendant 30 secondes, puis reposez-vous pendant 30 secondes. Procédez de cette façon pendant 30 minutes. Cela renforcera votre métabolisme et vous assurera un entraînement intensif dans un court laps de temps.

BUVEZ VITAFORE: Une portion de ce produit, qui vient en poudre, contient tous les minéraux et vitamines nécessaires. C'est un super aliment... et un de mes secrets. J'aime aussi le thé vert.

MONTEZ DES ESCALIERS EN COURANT:

C'est un des exercices que je préfère.

Allez dans un amphithéâtre ou un stade, montez les escaliers à la course, puis faites un tour de piste pour vous détendre. Répétez ces deux étapes à quelques reprises.

Sortez dehors! Ne gaspillez plus votre argent dans les gymnases ou les clubs sportifs.

Quels que soient vos exercices favoris - marcher, courir ou monter des escaliers en courant -, faites-le au grand air.

Quels que soient vos exercices favoris - marcher, courir ou monter des escaliers en courant -, faites-le au grand air.



Gisele Bündchen

GREGORY JOUJON-ROCHE

Le fondateur de Holistic Fitness a sculpté les abdominaux de bien des stars! Gwen Stefani, Pink, Gisele Bündchen et Brad Pitt se sont tous entraînés sous l'œil averti de Greg, dont l'approche d'entraînement est très méditative. Il rappelle souvent à chacun de ses clients «d'être présent pendant qu'il s'entraîne». Mais quels autres conseils donne-t-il à ses célèbres clients?



OUBLIEZ TOUT PENDANT UNE HEURE:

Le moment durant lequel vous vous entraînez est privilégié. Ne vous en faites pas, le monde sera encore là lorsque vous reprendrez contact avec lui.

SOYEZ VERT PENDANT UNE JOURNÉE:

Mangez de la soupe verte, de la salade verte et des jus à base de légumes verts. Un jour vert permettra à votre corps de déborder de santé!

BUVEZ MA FAMEUSE FAT BURNING LEMONADE:

Elle transforme la graisse en énergie. Pink l'adore!

HYDRATEZ-VOUS

BIEN: Buvez, chaque jour, la quantité d'onces d'eau équivalant à la moitié de votre poids, en livres. Par exemple, si vous pesez 120 lb, buvez 60 oz d'eau.

ACHETEZ-VOUS UN MONITEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE:

C'est l'outil le moins cher et le plus pratique que vous pouvez vous procurer.

PASSEZ CINQ MINUTES SEUL

uniquement pour respirer. J'oblige mes clients à prendre le temps de respirer profondément chaque fois que je les rencontre.



Cameron Diaz

TEDDY BASS

Teddy, qui a entraîné Paris Hilton, Sheryl Crow et Cameron Diaz, affirme: «Ma devise est "déplacez-le et perdez-le."» Voici quelques autres de ces sages conseils.



VOUS ÊTES CE QUE VOUS MANGEZ:

Plus de calories signifient une taille de pantalon plus grande... Emmagasiniez les calories au début de la journée.

VARIATION ET MÉLANGE:

Je crois profondément que c'est le moyen de trouver le juste équilibre pour le corps et l'esprit.

IL N'Y A PAS DE CHEMIN TRACÉ D'AVANCE:

Pour avoir un corps parfait, il existe plusieurs avenues différentes pour tout le monde. Semaine après semaine, je pratique la méthode Pilates, je lève des poids et haltères et fais mon entraînement de base.

MES FAVORIS: J'adore m'entraîner avec le Bosu ball (un équipement composé d'une demi-sphère gonflée d'air et d'une plateforme rigide) et soulever des haltères. Les cercles magiques de la méthode Pilates sont également formidables!

NE DITES PAS:

«Je dois me priver de cela.» Convincez-vous que vous faites de meilleurs choix pour votre santé et que vous réussirez à avoir le corps que vous désirez.



Halle Berry

RAMONA BRAGANZA

Ramona est la femme qui a redonné une taille de guêpe à Halle Berry, à Jessica Alba et à Ashlee Simpson en quelques semaines, après qu'elles ont accouché. Elle explique que la clé est de «faire de la forme physique une habitude de vie». Voici ses autres conseils.



MA MÉTHODE D'ENTRAÎNEMENT 3-2-1:

Vous assurez d'avoir un bon cardio. Vous faites trois séquences de cardio, deux séquences d'entraînement axées sur la force musculaire et une séquence d'entraînement de base. Je fais 10 minutes de cardio, puis une série d'exercices de force musculaire - trois exercices, trois fois consécutives -, suivis d'un autre exercice cardio (différent du premier). Je poursuis avec des exercices de force musculaire, et je termine avec un exercice cardio et un exercice de base, comme des pompes (push-ups), mais en m'appuyant sur les avant-bras plutôt que sur les mains.

MON APPAREIL PRÉFÉRÉ AU GYMNASÉ:

Il s'agit du Lat Pulldown and Rowing Machine, que vous trouverez facilement en cherchant sur Internet. C'est un appareil qui permet de ramer ainsi que de descendre ou de retenir avec force la barre située au-dessus de votre tête, alors que vous êtes assise sur le siège de l'appareil. Il est fameux pour renforcer les muscles de votre dos.

MA CLÉ POUR AVOIR UN CORPS DU TONNERRE:

Préparez vous-même vos repas et vos plats santé. Assurez-vous d'être toujours bien hydratée toute la journée.



PHOTOS: KEYSTONE PRESS, WWW.MARCBORGES.COM, WWW.TEDDYBASS.COM, WWW.JASONWALSHTRAINING.COM, WWW.RAMONABRAGANZA.COM, WWW.GUNNARPETERSON.COM, WWW.MARKBLANCHARD.COM, WWW.ONEBODYONELIFE.COM, WWW.JACKRIEHLER.COM

Jennifer Aniston

MARK BLANCHARD

Également entraîneur de Drew Barrymore, le yogi explique comment le yoga procure une taille mince et élancée qui vous rendra rapidement fière de défiler sur n'importe quel tapis rouge.



GRÂCE AU YOGA: Vous étirez vos muscles en même temps que vous les renforcez.

VOUS N'AVEZ BESOIN D'AUCUN AUTRE TYPE D'ENTRAÎNEMENT

si vous faites du yoga quatre ou cinq fois par semaine. Faites seulement du yoga, et faites-en beaucoup.

VOUS RESSENTEZ LA PAIX

et le calme intérieur dans les positions les plus difficiles, et vous pouvez être habitée par cet état d'âme tout au long de la journée, peu importe où vous êtes et que vous faites.

LA VRAIE PUISSANCE DU YOGA:

Le True Power Yoga inclut des exercices de cardio, d'étirement et de renforcement des muscles, pour un entraînement parfait. Il vous apprend aussi à bien respirer.



Jennifer Lopez

GUNNAR PETERSON

L'homme responsable des fameuses courbes de Jennifer Lopez et de Kim Kardashian dit: «Ne craignez pas de tenter de nouvelles expériences au gymnase. Ne vous faites pas piéger par la routine.» Gunnar vous refile quelques conseils pour mettre de la variété dans votre entraînement.



CE QUE JE DIS À MES CLIENTS: Le meilleur cardio est celui que vous pratiquez sur une base régulière. Faites tout pour vous motiver à vous rendre au gymnase chaque jour.

ALTERNEZ ENTRE LE CARDIO ET LES HALTÈRES:

Si vous faites d'abord votre cardio, puis votre entraînement aux haltères, la semaine suivante, commencez par votre entraînement aux haltères et faites ensuite votre cardio. Jouez un tour à votre corps chaque fois que vous vous rendez au gymnase!

LE VÉLO ESPRESSO, CHAQUE JOUR:

Il s'agit d'un vélo stationnaire comprenant des parcours virtuels en 3D, complètement fous et amusants! J'utilise le modèle muni de simulateurs de suspension TRX pour défier la stabilité au maximum. L'appareil comprend plusieurs graphiques et options qui rendront votre entraînement agréable.

CONCERNANT LA DIÈTE:

Suivez votre diète à 100 % parce que vous la réussirez finalement à 80 %. Si vous la respectez à 80 %, vous la réussirez à 50 %, avec le résultat que vous ne maigrissez pas.

