

## Zvezdane tajne dobre forme

*Slavne žene imaju svoje posebne metode za održavanje dobre forme i tijela iz snova. Neka vam neke od njihovih tehnika posluže kao inspiracija. Odabrali smo samo one „normalne“, jer neke zvijezde doista posežu za „suludim“ tretmanima, surovim treningom i rigoroznim dijetama koje nikome pametnome ne bi pale na pamet*

### Zaboravite ekstreme

**Drakonske dijete i rigorozni treninzi**, poput onih koje stalno (u raznim varijacijama), drži i provodi **Victoria Beckham**, uzrokuju stalni umor, a koža i kosa postaju loše kvalitete. Imunitet slabi, a u konačnici narušava se i zdravlje u cijelosti. Zato, takav program mršavljenja nikako nije preporučljiv. Naprotiv, treba se ugledati na metode mršavljenja nekih drugih zvijezda, onih kojima je (bar se tako čini), apsolutno sve jasno što se tiče mršavljenja, jer koriste ono što je za organizam najbolje - raznolika i uravnotežena prehrana, umjerena fizička aktivnost i eliminacija stresa, ponajprije jogom.

### Svima omiljena - joga

Jogom se bave **Jennifer Aniston, Christy Turlington, Gwyneth Paltrow, Sienna Miller, Meg Ryan, Drew Barrymore...** Razlog je jednostavan: joga izdužuje mišiće, ne sabija ih, čini tijelo fleksibilnim, a mišiće vretenastim, omogućava opuštanje i daje dobar fokus i koncentraciju. Zvijezde vole jogu, budimo iskreni, i jer se „furaju“ na istočnjačku produhovljenost, upakiranu u plitke zapadnjačke instant tečajeve. Reći - „idem na jogu“ - odražava određen stil života.

### Izbacivanje šećera - pametno ili ne?

Neke, pak, zvijezde kompletno iz prehrane izbacuju šećer, kao npr. **Jennifer Lopez**, ili ga uzimaju u mikro-količinama kao **Demi Moore**, što je vrlo opasno zbog pojavljivanja hipoglikemije (pomanjkanje šećera u krvi). Vodite računa o tome da odrasloj ženskoj osobi treba barem 1800 kalorija dnevno, nikako manje. Jedno od boljih rješenja s tim u vezi je smanjiti količinu šećera npr. u kavi i drugim napicima, a nastojati uzimati dovoljno hrane.

### Lagana i raznolika prehrana

**Halle Berry**, na primjer, bazira svoju prehranu na namirnicama s vrlo niskim glikemijskim indeksom, pa na njenom jelovniku nema: kruha, kolača ni bombona. No Halle Berry to čini iz zdravstvenih razloga, jer se već godinama bori s dijabetesom. Na njenom su meniju: povrće, voće, riba, bijelo meso i žitarice. Iako je ta dijeta vrlo privlačna, treba paziti na način pripreme. Tako, krumpir kada je pečen ima visoki IG (glikemijski indeks), a kada je kuhan, glikemijski indeks je nizak.

Za **Madonnu**, zakon su: cjelovite žitarice, povrće, riba i alge. Ali lagana prehrana ne znači kompletno izbacivanje šećera i masti. Svakako, naš mozak i mišići ih trebaju za normalno funkcioniranje. Pa ako ćemo se ugledati na pjevačicu, suzdržat ćemo se od kolača, ali ćemo uživati u pokojoj šniti kruha i pekmeza za doručak.

## **Famozni Legwork**

Legwork je vrsta gimnastike direktno uvezena iz SAD-a. Mlade biznismenke kao i zvijezde, izmučene od silnog hodanja na potpeticama visokim 10 centimetara, potakle su na razmišljanje mnoge stručnjake. Cilj legworka jest - uspješno i bezbolno kretanje na štiklama višim i od 10 cm.

Budući da su ga zajedničkim snagama osmislili dizajneri obuće, koreografi, liječnici i stručnjaci za fitness, legwork je namijenjen svima „shoes addictsima“ i obožavateljicama štikli. Samo u nekoliko seansi, oblikuje se silueta, ojačaju mišići nogu, stražnjica postaje čvršća i učvršćuje se trbušni dio. A kako bi se postigao seksi hod u štiklama, trbušni mišići moraju biti vrlo čvrsti. Jer ne radi se samo o tome da se izbjegne pad, već treba uspjeti dobiti „mačkasti“ izgled i siguran hod.

Vježbe traju 30 minuta i raspoređene su u tri dijela: zagrijavanje, trbušne vježbe i napokon mišićno učvršćivanje nogu. S tom gimnastikom nestaju uganuća, a noge dobivaju vretenast oblik, trbuh postaje ravan, a guze ispupčene. Ukratko, dobivamo siluetu **Eve Longorije**, koja obožava legwork, baš poput **Reese Witherspoon** ili manekenke **Shalom Harlow**.

Vježba se golih nogu. A vježbe su kombinacija tehnika plesa, joge i Pilatesa. Možda mogu izgledati teške, ali uz malo više vježbe i strpljenja sve se može svladati, pa čak i nositi te veličanstvene, vrtoglavo visoke Louboutinke.

**Legwork možete vježbati uz: [Legwork DVD](#).**