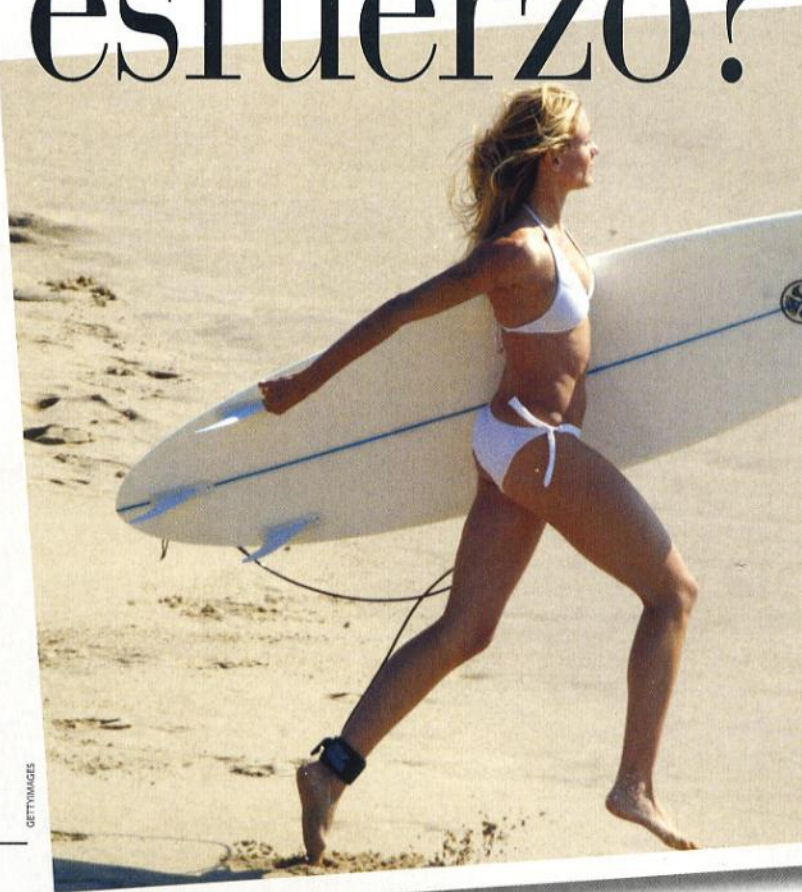


FITNESS

Famosas a la f ¿o con esfuerzo?

La fama cuesta, y los cuerpos de las 'celebrities' lo saben. Así se ponen en forma.

Son guapas, ricas y famosas. Y también disciplinadas, requisito imprescindible a la hora de cuidarse para conseguir un cuerpo escultural. Pilates, boxeo, dieta Atkins o **The Zone**... Hollywood se rinde al furor de las últimas técnicas deportivas y planes dietéticos capaces de hacer milagros, o al menos, que se le parezcan. La cuestión es, ¿son tan bondadosas estas iniciativas como las pintan, o sufren de carencias importantes? ¿Qué es necesario para mimetizarse en el cuerpo de Cameron Díaz o Demi Moore? Junto a un experto en fitness, te descubriremos el código secreto de las "divas".



GETTY IMAGES

EL EXPERTO OPINA

Según Gonzalo Iglesias, director del Área de fitness de Reebok Sports Club La Finca (Telf.: 917 997 080, Pozuelo de Alarcón, Madrid), "al remar constantemente, el surf fortalece el tren superior y aporta equilibrio, agilidad y coordinación, además de buenas dosis de diversión", asegura.

CAMERON DÍAZ Y EL SURF

●●● **Locura por las olas.** Se rumorea que, tras romperse la nariz intentando surfear, su actividad favorita, la rubia californiana pagó cinco mil dólares por hora al campeón de surf Kelly Slater, novio de Gisele Bündchen, para que la instruyera.

●●● **No al gimnasio.** No la encontrarás nunca en ninguno. "Todos están más pendientes de ligar que de seguir su tabla de aeróbic. Prefiero hacer surf en el Pacífico."
●●● **Comida rápida.** Afirma que es de constitución delgada y que come de todo.

De hecho, le encantan las hamburguesas con patatas, y asegura comerlas siempre que puede.

●●● **Más oxígeno.** Es una forofa de las terapias de oxígeno como tratamiento de belleza anti-edad y para ganar luminosidad.

Cada temporada, Hollywood se renueva en sus actividades

uerza...

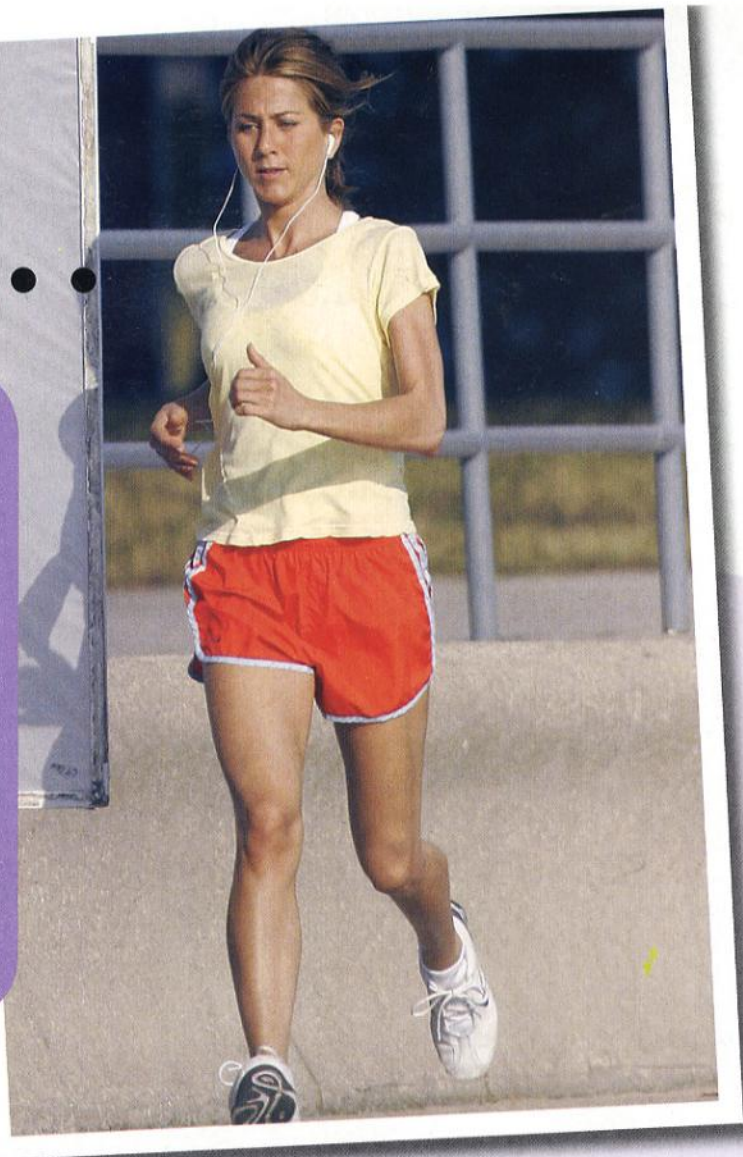
Sus códigos

*Jennifer tiene la cara angulosa y ancha, lo que despista acerca del volumen corporal que en realidad tiene.

*Cuando estaba casada con "el rubio de oro" solían hacer footing juntos en los alrededores de su mansión en Hollywood Hills.

*Hace cinco comidas al día, pero no prueba el pan y limita el consumo de pasta y arroz.

*También es forofa de Pilates, una actividad idónea para lograr el equilibrio, tonificar la musculatura y mejorar la postura corporal.



CORBIS

JENNIFER ANISTON Y EL JOGGING

...Y más.

*Entre chapuzón y chapuzón, Cameron practica otras actividades más espirituales, como yoga o Pilates, que de paso reafirman su musculatura.

*Junto a su novio Justin Timberlake, suele practicar snowBoard cuando encuentra tiempo para hacer una escapada a la nieve.

*Se define como muy dinámica.

●●● **Correr, correr.** La ex de Brad Pitt es menuda, y según las malas lenguas, tiende a engordar de caderas y muslos. Para combatirlo, Jennifer sale a hacer footing durante media hora cada día.

●●● **Sin obsesiones.** "Procuro no tomarme el ejercicio demasiado en serio, porque te puedes llegar a enganchar a esa euforia que te produce levantarte y sudar. Pero la actividad despierta el cuerpo y aporta energía para afrontar

un día duro; cuando tengo rodajes duros y largos, me veo obligada a dejarlo y mi cuerpo se echa a perder, ya no es el mismo de antes...".

●● **"En la Zona."** La dieta puesta de moda por el gurú Barry Sears le hizo perder diez kilos, según rumores. Esta dieta se basa en el equilibrio entre proteínas (30%), carbohidratos (40%) y grasas no saturadas (30%), aunque restringe al máximo la pasta o el arroz.

EL EXPERTO OPINA

"El footing resulta un gran ejercicio cardiovascular y quemador de grasas, pero precisa de un complemento como abdominales y tonificación", explica Gonzalo. "En cuanto a la alimentación de Jennifer, el reducir los carbohidratos puede hacerle ganar tono muscular, pero no sería saludable que los eliminara del todo."