

CUERPO DE "CELEBRITY"

¿Cómo consiguen estos tipazos?

La genética ayuda, pero un físico perfecto requiere un mantenimiento diario. Por eso, el mejor amigo de una famosa es siempre su entrenador personal. Así lo han conseguido ellas. Por **SARA BORONDO**

HALLE BERRY

→ Su increíble cuerpo en "Catwoman" se debe al Five Factor Fitness (FFF) diseñado por el entrenador **Harley Pasternak**: son sesiones intensas diarias de 25 minutos, pensadas para personas ocupadas. Tiene cinco fases de cinco minutos: cardioalentamiento, parte superior del cuerpo, parte inferior, abdominales y cardio quemacalorías. Berry se entrena cinco días a la semana y **descansa** dos. Dos semanas después de su parto, realizó este plan de recuperación con Ramona Braganza: **BICICLETA**. Trabaja los abdominales frontales y laterales. Túmbate en el suelo con las rodillas dobladas y las manos tras la cabeza. Despacio, acerca el codo izquierdo y la rodilla derecha, estirando la pierna izquierda. Inmediatamente, extiende la pierna derecha y repite el ejercicio con la otra. Hazlo 10 veces seguidas.

LA TABLA. Colócate a cuatro patas, con los antebrazos y las palmas en el suelo. Estira las piernas, apoyando el peso en los dedos de los pies, y endurece el abdomen. Mantén de 20 a 30 segundos, respirando normalmente. Baja y repite el ejercicio.

JENNIFER ANISTON

→ Cuando **cena fuerte**, bebe al día siguiente agua con zumo de limón. Según la entrenadora **Valerie Orsoni**, el cuerpo reacciona a ese exceso de ácido con una respuesta alcalinizante que te devuelve el **equilibrio** ácido-base. Por lo mismo, debes comer más pepino y evitar el azúcar, que potencia la acidez. Orsoni



aconseja beber cada día agua alcalina, añadiéndole rodajas de pepino y limón a una jarra de agua. "Tener un cuerpo alcalinizado y, por tanto, un pH equilibrado es esencial para tener una vida larga y sana", afirma. Courtney Cox, su compañera de "Friends", la introdujo además en el **bu-dokon**, una mezcla de artes marciales, yoga, meditación y alimentación creada por **Cameron Shayne**. Las bases de la dieta son: comer alimentos orgánicos, la mitad de ellos verduras preferentemente crudas; consumir carne sólo dos o tres veces por semana; desayunar hasta tres **frutas**; no mezclar proteínas y carbohidratos; aliñar la ensalada con **aguacate**, tomate, zumo de limón, aceite de linaza y hierbas o bien aceite de oliva, limón y hierbas; consumir fruta seca o miel con yogur para calmar las ansias de dulce y beber ocho vasos de agua filtrada al día.

PENÉLOPE CRUZ

→ **Sigue una dieta** de la empresa NutriFit, basada en una ingesta del 50% de hidratos de carbono, 25% de carne magra y 25% de grasas saludables. También duerme cada noche 12 horas. Durante el sueño, segregamos la hormona leptina, limitadora del apetito, y descendiendo la **grelina**, que genera hambre. Además, Penélope ejercita su cuerpo con yoga, jogging, pilates, pesas ligeras y danza. También es una enamorada del mar y no tiene miedo de practicar el submarinismo. Uno de sus entrenadores, **Gunnar Peterson**, distribuye los abdominales a lo largo de toda la sesión en lugar de dejarlos para el final, cuando la persona está **agotada**. Él propone ejercitar todo el cuerpo, "porque todo trabaja si trabajas con todo".

KIM CATRALL

→ **La intérprete** de "Sexo en Nueva York" mejora su privilegiada genética con la dieta hipocalórica que le diseñó su hasta hace unos meses novio, el chef **Alan Wyse**. Practica pilates y, si no tiene tiempo, dedica unos minutos a andar rápido. Además, si le sobra comida que no debería comer, le rocía **zumo de limón** para hacerla menos apetecible.

DEMI MOORE

→ **Debe su piel** suave y su cuerpo de ensueño a una dieta **crudívora**: no es necesario comerlo todo crudo, pero sí consumir cada día algo sin cocinar. **Valérie Orsoni** afirma que el calor destruye o reduce las vitaminas y los minerales de los vegetales y reduce la efectividad de la fibra. La excepción son los tomates, que tienen más licopeno cocinados, pero, aun así, Orsoni asegura que hay más **licopeno** en la sandía.

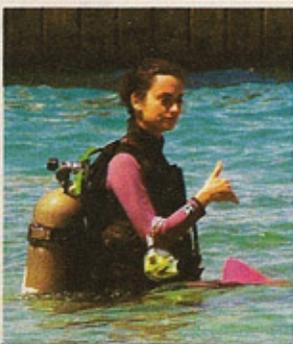
JENNIFER GARNER

→ **Se puso en manos** de Valerie Waters después de haber dado a luz y siguió una dieta estricta inferior a 1.500 calorías. Éste es un ejemplo de lo que comía cada día: en el desayuno, 30 g de cereales con media taza de leche desnatada y **arándanos** frescos; a media mañana, una barrita de cereales; en la comida, una hamburguesa de pavo con

lechuga, pepinillo, tomate y cebolla, y una ensalada verde sin aliño; a media tarde, una manzana y un queso **desnatado**; y para cenar lomo de salmón a la plancha, 30 g de arroz integral hervido y un manojo de espinacas salteadas. Para tener el cuerpo **tonificado** y no musculado de "Alias", se ocupó de potenciar los músculos largos de la espalda y el pecho, evitando desarrollar los brazos.



REESE WITHERSPOON



PENÉLOPE CRUZ



JENNIFER LOPEZ

Fotos: OUTLINE / GITES.

JENNIFER LOPEZ

→ **No es fácil** mantener esas curvas bajo control. Con **Gunnar Peterson** entrenaba a las cinco de la mañana, antes de ir a rodar. Para mantener la motivación, Peterson recomienda **divertirse** haciendo ejercicio: poner la música alta y mantener la energía y el ritmo cardíaco alto. Si un día no puedes hacer todos los ejercicios por falta de tiempo, haz una parte y planifica mejor la próxima sesión. También aconseja beber grandes cantidades de **líquido**, sobre todo bebidas isotónicas, durante las sesiones de entrenamiento.

JESSICA ALBA

→ **Cuando sale** a comer, empieza con una ensalada y pide el aliño aparte. Según su entrenadora, **Ramona Braganza**, así come verdura y no llega hambrienta al segundo plato. Si se siente llena, deja de comer aunque no haya terminado. Braganza recomienda beber de dos a tres litros de agua y, al salir de **copas**, alternar el alcohol con agua para incrementar la energía y reducir el dolor de cabeza al día siguiente.

EVA MENDES

→ **No todas las dietas** implican una disciplina espartana continua. La **Five Factor Fitness**, que sigue la actriz, permite un lujo a la semana (un bollo, una porción de pizza). Se supone que, con esa válvula de escape, es más fácil aguantar el duro plan durante el resto de la semana: cinco comidas diarias con proteínas bajas en grasas, hidratos de carbono con un índice **glucémico** bajo o medio, fibra, grasas saludables y bebidas sin azúcar.

REESE WITHERSPOON

→ **Pese a haber** pasado por dos embarazos, tiene un cuerpo estupendo gracias a los gimnasios. El entrenador **Michael George** le consiguió unos glúteos y muslos firmes, a base de levantamientos laterales de pierna. Para que sean efectivos hay que realizar de 25 a 50 repeticiones en dos tandas, tres veces por semana.

JULIANNE MOORE

→ **Las jornadas** de rodaje pueden ser muy largas y es duro no caer en las tentaciones. **Michael**

George recomendó a Moore cambiar sus hábitos alimenticios, hacer de cuatro a cinco ingestas ligeras para elevar el ritmo **metabólico** y quemar más calorías, y reducir el consumo de hidratos de carbono complejos (**legumbres** o cereales) a partir de mediodía. Julianne empieza y acaba cada entrenamiento con 5-10 minutos de estiramientos. ■