Ressort: Entertaiment

Kim Kardashian befolgt strikten Fitnessplan während der Schwangerschaft

Los Angeles, 20.02.2013, 07:44 Uhr

GDN - Kim Kardashians strikter Fitnessplan sieht während ihrer Schwangerschaft sechs Tage die Woche hartes Training mit ihrer persönlichen Trainerin Tracy Anderson vor. Der 32-Jährige Reality-TV-Star erwartet ihr erstes Kind im Juli.

Damit sie keine überflüssigen Pfunde anhäuft, soll sie derzeit mindestens vier Mal, zukünftig sechs Tage in der Woche Sport treiben. Anderson, die bereits mit Gwyneth Paltrow, Jennifer Aniston und Jennifer Lopez gearbeitet hat, entwickelte einen neunmonatigen Work-Out Plan. Dem Internetmagazin "Hollyscoop" verriet die Trainerin: "Jeder Tag, an dem du nicht trainierst, wirst du ein bis drei Pfund zunehmen." Sich jeden zweiten Tag auf eine Maschine zu setzen, würde nichts bringen. Es sei Engagement an sechs Tagen erforderlich. Der Trainingsplan vereint Muskelaufbau mit Tanz. Über ihre prominente Kundin sagte sie: "Kim geht mit ihrer Schwangerschaft mit Anmut und Liebe und Sorgfalt um und sie achtet auf sich. Ich will sie gerne unterstützen." Kardashian würde vor allem auf Muskelaufbau Wert legen. Das Starlet gab kürzlich zu, sich seit ihrer Schwangerschaft sehr gesund zu ernähren. "Früher dachte ich, ich sollte lieber nicht schwanger werden, weil ich immer esse was ich will. Jetzt esse ich gerne so gesund wie möglich."

Bericht online:
https://www.germandailynews.com/bericht-8023/kim-kardashian-befolgt-strikten-fitnessplan-waehrend-der-schwangerschaft.html

Redaktion und Veranwortlichkeit:
V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDStV:

Haftungsausschluss:
Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich.

Editorial program service of General News Agency:
UPA United Press Agency LTD
483 Green Lanes
UK, London N13NV 4BS
contact (at) unitedpressagency.com
Official Federal Reg. No. 7442619