

«Frustrerte fru»

SLIK SUK KRO



IKKE LENGER FRUSTRERT:
I slutten av forrige «Frustrerte Fruer»-sesong, døde Sheridans rollefigur Edie Britt.

Flott frue! TV-skjønnheten Nicollette Sheridan har aldri vært under kniven, og har en kropp som 20-åringer bare kan drømme om. Hemmeligheten ligger i en spesiell treningsmetode.

I «Frustrerte Fruer» spilte Nicollette Sheridan (45) den mannegale sexbomben Edie Britt.

Rollen krevde at superstjernen skulle ha en ekstremt veldreid figur, og det har Nicollette oppnådd gjennom hardt arbeid.

– Folk spekulerer ofte i om jeg har lagt meg under kniven. Det kan de bare slutte med. Kroppen min er hundre prosent naturlig! sier hun til Access Hollywood.

45-åringen avslører at hun bruker treningsmetoden Gyrotonic – en øvelse som kombinerer svømmebevegelser med yoga, turn og kampsporten tai chi.

– Det minner litt om pilates, og gjør underverker for kroppen, gliser den vakre blondinen.

I tillegg sverger hun til Barry's Bootcamp, en timelang økt med høy puls, vekter og militæraktige øvelser som armhevinger.

STOLT STJERNE: Nicollette Sheridan nærmer seg 50, men viser stolt frem sin lekke stjerne kropp. Den har hun jobbet knallhardt for.

FORTSETTER PÅ NESTE SIDE

uer»-stjernen er 45 år og supersexy

FIKK JEG PER- OPP



FØR

TRENTE BORT CELLULITTENE:
Som mange kvinner i hennes alder, har Sheridan slitt med cellulitter. Men med Gyrotonic og sunt kosthold, har hun blitt kvitt appelsinhuden.

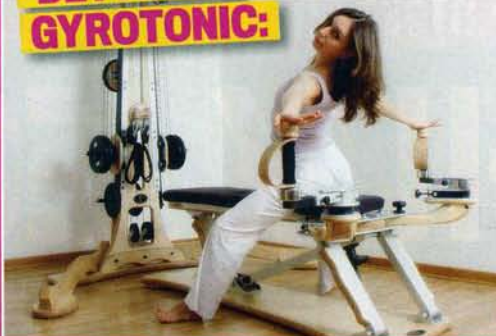
NÅ

BLIKKFANG:
Skjønnheten får nok av manneblikk i denne bikinien. - Jeg er en ekstremt aktiv jente, og elsker volleyball, kampsporter og hesteridning, fortalte hun til avisa The Sun. Appelsinhuden er også borte.

Jeg er 100 prosent naturlig

SEXY POSØR: Frekke Nicollette har avslørt at hun har en forkjærlighet for husarbeid - naken!

DETTE ER GYROTONIC:



- Utviklet av den ungarske ballettdanseren Juliu Horvath.
- Gyro betyr rotasjon på gresk, og tonic betyr styrke.
- Er yoga i bevegelse - der men bruker spesialdesignede treningsapparater eller matter.
- Bruker elementer fra svømming, turn, yoga og tai chi.
- Gir bedre fleksibilitet, balanse og muskelstyrke.
- Nicollette tar øker på én time, tre til fire ganger i uka.
- Gyrotoni Oslo ligger i Middelthunsgate 19 på Majorstuen.



TROFAST TRENINGSPARTNER:

Hunden Oliver takker aldri nei til en joggetur. - Han er min personlige trener, fleipet Nicollette til britisk presse i fjor.

Elsker soppelmat. Nicollette spiser store mengder frukt og grønnsaker, men elsker å skeie ut med fet mat.

- Det beste jeg vet er pizza, hamburgerer og pottes frites, jubler den slanke skjønnheten.

- Men jeg passer godt på hva jeg putter i meg.

I august 2008 ble det slutt mellom Sheridan og smørsangeren Michael Bolton (56). Men den fyrrige fristerinnen har allerede klart å sjarmere forretningsmannen Steve Pate (48) som hun har hatt et forhold til siden april i fjor.

TEKST: NILS VIBE-RHEYMER
FOTO: ALL OVER

BØY OG TØY:

Superstjernen har en luksusbolig i Malibu, og benytter ofte stranden til å trene på.



Slår an i Norge! Banjo-Kari ble kvitt ryggsmertene, mens flotte Vibeke Klemetsen trener seg i toppform etter fødselen.

TEKST: NILS VIBE-RHEYMER FOTO: SE OG HØR



Fikk nytt liv

KARI SVENDSEN (59)

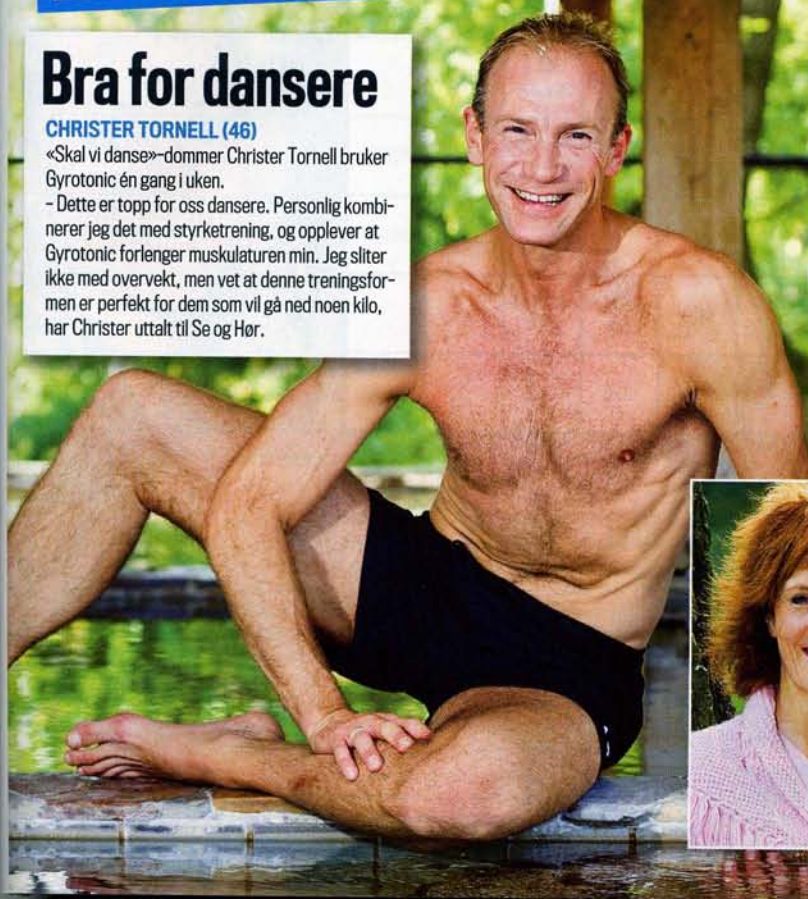
- For ni år siden hadde jeg så vondt i ryggen at jeg ikke kom meg ut av sengen. Etter å ha brukt treningsformen Gyrotonic bedret rygg og skuldre seg sakte, men sikkert, og jeg kunne kaste pilleglassene, jublet Kari Svendsen til Se og Hør i 2007. Her er hun i full sving på et Gyrotonic-apparat.

NORSKE KJENDISER ELSKER GYROTONIC

Bra for dansere

CHRISTER TORNELL (46)

«Skal vi danse»-dommer Christer Tornell bruker Gyrotonic én gang i uken.
- Dette er topp for oss dansere. Personlig kombinerer jeg det med styrketrening, og opplever at Gyrotonic forlenger muskulaturen min. Jeg sliter ikke med overvekt, men vet at denne treningsformen er perfekt for dem som vil gå ned noen kilo, har Christer uttalt til Se og Hør.



God fødselshjelp

VIBEKE KLEMETSEN (34)

- I november fikk den vakre programlederen Vibeke Klemetsen sitt andre barn. Blondinen kombinerte Gyrotonic med yoga under hele svangerskapet.
- Etter fødselen har jeg kommet meg tilbake i toppform med Gyrotonic. Treningsformen bygger opp kjernemuskulaturen på en fantastisk måte. Det var også til stor hjelp for meg under svangerskapet, fortalte tobarnsmoren til Se og Hør.



Kvitt ryggsmertene

MARI MAURSTAD (52)

- Jeg slet med store ryggsmertene, men opplevde at problemene forsvant etter noen Gyrotonic-timer. I tillegg sparer jeg penger fordi dette er som å gå til kiropraktor, trene styrke og kondisjon samtidig, fortalte Mari til Se og Hør.

