

Ressort: Entertainment

Shakira: Perfekte Figur nach Schwangerschaft dank Zumba

Barcelona, 14.08.2013, 08:53 Uhr

GDN - Popstar Shakira verblüfft ein knappes halbes Jahr nach der Geburt ihres Sohnes auf dem Cover der neuen Ausgabe des US-Magazins "Self" mit perfekten Bauchmuskeln. Wie das Magazin "Us Weekly" vorab berichtete, hatte die 36-Jährige bereits während der Schwangerschaft mit Sohn Milan eine kleine Diät durchgeführt und ihren Fitnessplan aufrechterhalten.

Nach der Entbindung habe die Sängerin nach eigener Aussage aber dennoch "wie ein Shar-Pei", also wie ein Chinesischer Faltenhund, ausgesehen. Da sie aber bereits zwei Monate später wieder in der Jury der TV-Sendung "The Voice" sitzen wollte, betrieb sie beinahe täglich ein Workout: "Ich habe während meiner Schwangerschaft Zumba gemacht", verriet die Kolumbianerin. "Das half mir nicht zu viel Gewicht zuzulegen." Nach der Schwangerschaft trainierte sie weiter. Spezielle Aufmerksamkeit schenkte sie ihren Bauchmuskeln, da sie auf diese schon immer besonders stolz war. Außerdem freue sie sich über ihren Hintern, gab der Popstar zu. Am wichtigsten jedoch, so Shakira, sei es den Körper in jeder Größe zu akzeptieren. "Ich war nicht besessen von meinen Fehlern, da ich meinen Körper als Ganzes sehe."

Bericht online:

<https://www.germindailynews.com/bericht-19614/shakira-perfekte-figur-nach-schwangerschaft-dank-zumba.html>

Redaktion und Verantwortlichkeit:

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