

رازهای جوان و زیبا ماندن «جنیفر لویز»

در گزارش پیش رو به رازهایی که جنیفر لویز ستاره مشهور را جوان و زیبا نگه داشته پرداخته ایم.

به گزارش سایت خبری پرسون، جنیفر لویز ستاره با استعدادی است که نامش را در کل دنیا ثبت کرده است. او متولد سال ۱۹۶۹ است اما هنوز هم شادابی دوران جوانی خود را دارد. به بیان دیگر او پیر نمی شود، اما علت اش چیست؟ به راستی او چگونه توانسته با وجود دو فرزند دوقلو، هنوز هم جذابیت دوران جوانی خود را حفظ کند؟ اگر شما هم دوست دارید که راز زیبایی و جوان ماندن جنیفر لویز را بدانید، با ما همراه شوید.

در این مطلب به رازهایی که این ستاره مشهور را جوان و زیبا نگه داشته، اشاره کرده ایم.

او برای شادی روحیه اش، ورزش می کند

پس از گذشت سالها، حال من مطمئنم که ورزش یکی از کارهایی است که مرا به شدت شاد می کند. من همیشه برای ورزش وقت می گذارم چون که میدانم پس از آن شاد خواهم شد. گاهی وقتی به خانه میروم و احساس خوبی ندارم، خودم را مجبور میکنم که به باشگاه بروم. سپس به خانه می آیم و دوش می گیرم، لباسی مناسب به تن می کنم و صورت و موهایم را می آرایم. آنوقت است که احساس خوبی نسبت به خودم دارم. شاید اینگونه الهامی باشم برای مادران دیگر تا به خود و ظاهرشان اهمیت دهند.

چیزهای مضر را از زندگی اش حذف کرده است

در مصاحبه ای که جنیفر لویز با مجله «The Independent» داشت اعتراف کرد که هیچگاه به مواد مخدر و مشروبات الکلی لب نزده است. او میگوید: «چهره افراد تازه در دروان ۲۵ تا ۳۰ سالگی جا می افتد و خودش را نشان می دهد. به همین دلیل باید از آنچه مانع درخشش چهره ما می شود دوری کنیم. من از مصرف کافئین هم خودداری می کنم، به دلیل این که تاثیرات بدی از جمله بی خوابی، (بی خوابی و تاثیرات آن بر روی زیبایی) عصبی شدن، خستگی، تپش قلب و معده درد، به همراه دارد.

همیشه مثبت اندیش است

درست مانند تمام آدم های دیگر من هم بعضی روزها که از خواب بیدار میشوم بی حوصله و خسته هستم اما سعی می کنم که مثبت اندیش باشم. سعی می کنم کارهایی را که حالم را خوب می کنند، انجام دهم. مثبت اندیشی رفتاری است که باید به آن عادت کنیم. باید به دنبال چیزهایی باشیم که برایمان لذت بخش است، در این شرایط دیگران هیچ اهمیتی ندارند. به عنوان مثال من در دوران بارداری به شدت اضافه وزن داشتم اما خودم را نباختم و با سعی و اراده آهنین، پس از یک سال تلاش، دوباره به وزن دلخواهم رسیدم.

رژیم غذایی خاصی را دنبال میکند

برای سالم بودن یا رسیدن به اندامی ایده آل، باید به رژیم غذایی اهمیت زیادی داد. جنیفر لویز روز خود را با یک لیوان میلک شیک شکلات که تنها ۹۰ کالری دارد، آغاز می کند. برای ناهار معمولا سالاد و سالمون می خورد. سالاد او حاوی بروکلی، کدو سبز، فلفل و سرکه است. او شام را حدود ساعت ۶:۳۰ عصر می خورد که معمولا حاوی مواد پروتئینی و کوینولا است. در طول روز هم اگر گشته شود، از اسنک هایی چون میوه و سبزیجات مصرف می کند.

حرکات ورزشی اش را تغییر می دهد

علاوه بر رژیم غذایی، جنیفر لویز سه تا چهار روز در هفته ورزش می کند. اما از نظر او راز موفقیت اش تغییراتی است که به حرکات ورزشی خود می دهد. او می گوید: من دو مربی ورزش دارم و دو برنامه مختلف می گیرم اما سعی می کنم که بین آنها تعادل ایجاد کنم. من عاشق پلانک، حرکات بوکس و شنای سوئدی هستم.

گاهی به خودش استراحت می دهد

اگر چه این ستاره هالیوودی برای داشتن یک زندگی سالم، به شدت مراقب برنامه غذایی و فعالیت بدنی اش است اما هر از چند گاهی به خودش استراحت می دهد. به قول او: هر آدمی حق اش است گاهی هر کاری که دوست دارد را انجام دهد. مثلا اگر من یک روزی دلم چپیس خواست، نه تنها آن را می خورم بلکه خودم را نیز سرزنش نمی کنم. هر از گاهی خوردن این مواد اشکالی ندارد اما اگر اینها تبدیل به عادت شوند، آنوقت اشتباه است.

در معرض آفتاب قرار نمی گیرد

جنیفر لوپز میگوید: من به ندرت زیر آفتاب می‌روم و به نظرم این یکی از بزرگ‌ترین رازهای زیبایی من است. به علاوه من از کرم‌های ضد آفتاب مصرف میکنم، شاید به همین دلیل است که پوست صورتم همچنان جوان و شاداب مانده است.

از بهترین مربیان ورزش کمک می‌گیرد

همان‌طور که شما هم می‌دانید، مربی ورزش نقش مهمی در برنامه‌های ورزشی ما دارد. جنیفر لوپز نیز یکی از بهترین مربیان ورزش به نام تریسی اندرسون را انتخاب کرده است. او می‌گوید: برخلاف دیگر مربیان که روی عضلات اصلی بدن کار می‌کنند، مربی من تاکید را روی عضلات فرعی گذاشته است. برنامه ورزشی من نیز هر ۱۰ روز یک بار تغییر می‌کند. مهم نیست که من وقت کافی برای باشگاه رفتن دارم یا نه، تحت هر شرایط، حتی جلوی تلویزیون، ورزش‌هایم را انجام می‌دهم.

جنیفر لوپز به اهمیت خواب پی برده است. او می‌گوید: خواب نه تنها روی وزن بلکه روی انرژی هم تاثیر می‌گذارد. من دوست دارم که ۹ تا ۱۰ ساعت در روز بخوابم اما خب این برایم ممکن است، اما سعی می‌کنم که ۷ تا ۸ ساعت خوابم را در روز داشته باشم، در غیر این صورت احساس خوبی نخواهم داشت و همیشه خسته به نظر می‌رسم.

انگیزه‌ای قوی دارد

جنیفر لوپز ستاره‌ای با استعدادی است که طرفداران بسیاری در جهان دارد، او مادر دو فرزند است، بنابراین باید سبک زندگی خوبی را دنبال کند زیرا که افراد زیادی از او الگو خواهند گرفت. مربی ورزش او می‌گوید که برای جنیفر سن مهم نیست، او آنقدر انگیزه دارد که هر کار غیرممکنی را برای خود ممکن می‌سازد.

منبع: اقتصاد آنلاین