

LE DERNIER CRI À HOLLYWOOD ?

Demandez donc à Valerie Waters et Shea Vaughn...

BY ADRIENNE PAPP

Vous vous demandez comment une star comme Jennifer Garner se débrouille pour se remettre en forme avant de jouer un rôle dans un film à succès ? Posez la question à Valerie Waters, une entraîneuse qui s'occupe depuis plus de 20 ans de célébrités telles Jessica Biel, Cindy Crawford, Tina Majorino, Kerry Washington, Jim Carrey, Jennifer Lopez, Stephen Dorff, pour n'en citer que quelques unes... « Hey Val, j'ai un problème... Je suis en tournage dans deux mois et il faut que je me refasse une santé... ».

« Je reçois ce genre d'appel tout le temps », rit Valerie, qui a la réputation de pouvoir vous aider à modeler le corps dont vous rêvez en moins de temps qu'il n'en faut pour le dire. Quel est son secret ?

Au cours d'une rencontre à l'hôtel Shutters, je me prépare à découvrir quelques indices, mais, très vite, je réalise que Valerie est tout simplement un véritable génie de la remise en forme. Sa notoriété repose sur des résultats rapides avec, au final, une silhouette mince et élancée, sans excès de masses musculaires. Chez les femmes, elle se concentre sur les traits physiques qui l'inspirent, et cela donne une élégance svelte et athlétique. Chez les hommes, elle empêche la surmusclature, pour favoriser une ligne mince et tonique. Mais c'est au contact des autres que se révèle sa vraie nature et son habileté à transférer les émotions de quelqu'un, que celles-ci soient bonnes ou mauvaises, dans le contexte d'une séance de travail taillée sur mesure, pour faire de l'expérience de ses clients autant une transformation de l'esprit que du corps. Sa meilleure amie, Shea Vaughn, n'hésite pas à lui prêter main forte, afin de parfaire la symbiose de l'esprit et de la matière. Tout ceci pour faire passer votre corps dans le 21^e siècle – sans les gadgets high-techs.

Pour une forme idéale, la gymnastique ne suffit pas. Valerie nous explique que bien se nourrir est très important et recommander

la prise de cinq petits repas équilibrés chaque jour au lieu des trois habituels. Pas question de rater le petit déjeuner. « Des études ont démontré que ceux qui mangent un petit déjeuner sain sont plus minces que les autres, » dit Valerie. « Et si vous faites en sorte de manger des protéines à chaque repas, je vous assure que vous vous sentirez plus rassasiée et énergique. »

Je ne peux m'empêcher de lui demander son avis sur les vitamines. « Prenez de bonnes multi-vitamines et des anti-oxydants, » dit-elle, en ajoutant qu'elle prend également un supplément à base de plantes appelé CUUR, tout nouveau aux États-Unis, pour limiter ses envies de carbo-hydrates. « CUUR m'aide à garder ma motivation quant à mes efforts d'ordre nutritionnel. Je prends CUUR au petit déjeuner, déjeuner et dîner, et je fais en même temps un choix conscient de réduire la quantité de carbo-hydrates et de sucre que je fais mon corps absorber.

Je ne suis pas experte en nutrition, mais je sais quand même que manger du sucre n'est pas bon pour la santé, et pourtant, qui peut résister ? « Je mets à la disposition de mes clients, comme dans les boîtes de CUUR, tout un système nutritionnel », dit-elle, rappelant que CUUR lui a permis de juguler ses envies de sucre. Le nouveau livre de Valerie, Prêt pour le Tapis Rouge, est sur le point d'être publié et dévoile les secrets intimes de ses expériences auprès des stars. Que ce soient les Oscars, un mariage ou une journée à la plage, un corps au sommet de sa forme, c'est important et c'est même crucial à Hollywood. Mais avec Valerie dans votre équipe, vous n'avez rien à craindre.

La combinaison des séances de remise-en-forme de Valérie avec les techniques originales développées par Shea Vaughn (le DVD ne tardera pas à sortir) semble dépasser en efficacité et en résultats toutes les autres méthodes de musculation.



Valerie Waters, Shea Vaughn and Adrienne Papp

Credit photos © Bobby Quillard



Valerie Waters

Shea Vaughn, mère et grand-mère de quatre enfants, a toujours un corps magnifique et une personnalité ouverte, chaleureuse et bienveillante. C'est aussi une femme très, très intelligente. Du fond de son cœur se dégage une énergie incroyable qui lui permet de prendre soin des autres et de s'investir dans un programme de musculation conçu avec discernement : cette méthode unique s'appelle SheaNetics. Elle incorpore une grande variété d'ingrédients importants dans une vie saine et heureuse avec une seule idée en tête : « La forme, ce n'est pas seulement votre corps, c'est aussi un état d'esprit », nous rappelle Shea, tandis qu'elle nous raconte les succès de son programme SheaNetics auprès de ses clients.

Les cinq grands principes de SheaNetics sont : l'engagement, la persévérance, le self-control, l'intégrité et l'amour. Ensemble, ils proposent une force orientée vers une vie plus positive. Il est plus facile de confronter cette époque difficile et instable lorsque l'on profite d'un soutien émotionnel et moral. Ceci permet de retrouver équilibre, confiance en soi et une vie saine. Shea est la première à intégrer les aspects émotionnels et psychique dans une combinaison bien ficelée d'exercices uniques en leur genre qui empruntés à des systèmes variés.

Ancienne danseuse, Shea Vaughn est une instructrice certifiée dans de nombreux domaines, que ce soit l'aerobic et sa version aquatique, le spinning, le yoga, le pilates, la gyrokinesis ou le zumba. Afin de mettre en jeu le corps tout entier, elle a extrait le meilleur de chaque discipline, danse incluse, pour mettre au point SheaNetics. Votre corps est en marche et votre esprit aussi, ouvrant des horizons nouveaux pour parvenir à plus de flexibilité autour d'une psyché bien équilibrée. Le résultat : une remise en forme complète qui répond à vos besoins.

Valerie Waters et Shea Vaughn ont plusieurs points communs : elles ont une passion pour la forme et la santé, que celles-ci soient d'ordre physique ou mental. Elles se sont promis de partager leur passion avec les autres et recommandent CUUR à leurs clients.

CUUR est un produit suédois à base de plantes considéré par beaucoup de nutritionnistes comme le « Secret Suédois ». Les suédois sont réputés pour leur hygiène de vie reposant sur une nourriture saine et des régimes accordées aux besoins de l'organisme.

Lorsqu'il s'agit de choisir un complément, je choisis la voie suédoise ! Leurs compléments nutritionnels subissent de nombreux tests et enquêtes préliminaires, pour ne laisser que le meilleur du lot, et surtout, un produit dont les vertus correspondent à ce qu'annonce l'étiquette. Développée par un chercheur en médecine de renommée mondiale et spécialiste de la perte de poids, cette nouvelle pilule amincissante à base de plantes augmente les effets et améliore les résultats des régimes amincissants et des changements d'habitudes, tout en facilitant leur application. « C'est tout simplement une source quotidienne d'inspiration et de courage », affirme Ylva Fagerström

qui a vu sa vie bouleversée grâce à CUUR et un peu d'exercice. « J'ai fini par me marier et je suis plus heureuse que jamais », dit-elle avec une étincelle dans les yeux. Après quelques recherches, j'ai découvert que CUUR réduit l'absorption par l'organisme des graisses et des carbohydrates, tout en accélérant le métabolisme. Des recherches en clinique montre que la perte de poids peut être jusqu'à 54% plus importante lorsque régime et exercice sont associés avec la prise de CUUR. Ce n'est pas rien !

Cela n'empêche pas Shea Vaughn et Valerie Waters, en même temps que les créateurs de CUUR, d'insister sur le point le plus fondamental : il faut consommer moins de calories, faire des exercices plus efficaces et, comme l'enseigne Shea, embrasser une hygiène de vie positive. Avec ce genre d'attitude, et l'aide du Secret Suédois, vous allez pêter la santé pour de bon. Je ne vous dis que ça nom de dieu !



Valerie Waters et Shea Vaughn

WHAT'S HOT IN HOLLYWOOD?

Valerie Waters and Shea Vaughn know...

BY ADRIENNE PAPP



Shea Vaughn

■ If you've ever wondered how top celebrities, like Jennifer Garner, get in shape for a box office hit role, ask Valerie Waters, celebrity trainer for over 20 years, training such hot celebs as Jessica Biel, Cindy Crawford, Tina Majorino, Kerry Washington, Jim Carrey, Jennifer Lopez, Stephen Dorff, and the list goes on... "Hey Val, I have an emergency...I am shooting in two months and need to get in shape..." is a frequent message in her voice-mail.

"I get calls like this all the time," laughs Valerie, with a reputation of giving you the body you want in no time at all. How does she do it?

In an interview at Shutters, I am onto discovering a few tips, but it becomes very clear, very quickly that Valerie is the ultimate fitness problem-solver. She has won the reputation for a quick turnaround and a trademark look that is more tone and trim than bulk and build. For females, she draws from the very physiques that inspire her: athletic, elegant and toned, yet feminine. For males, she avoids excess mass in favor of a fit, lean appearance. But it is her natural connection with people that truly sets her apart. Her capacity to translate a person's emotions, whether positive or negative, into a customized workout, making her clients experience a transformation of the mind as well as the body. Her best friend, Shea Vaughn is lending a helping hand: combining mind and body brought to the level of artful existence. All designed to bring your body into the 21st century "high-tech level" - without the high-tech gadgets.

There's more to being fit than just working out. Valerie teaches that healthy eating must be part of the routine and

recommends eating five small, healthy meals each day rather than 3 large meals. Skipping breakfast is a no-no. "Studies show that people who eat a healthy breakfast are slimmer than people who don't," says Valerie. "And when you eat protein with every meal, I guarantee you'll feel more satiated and energized."

In a diet frenzied society I cannot help but ask what to do for vitamins: "Take a good multi-vitamin and anti-oxidants," she says, but adds that she also takes an herbal supplement called CUUR, which is new in the States, to curb carb cravings. "CUUR helps me stay motivated with my nutritional efforts. Since I take CUUR with breakfast, lunch and dinner, I am making a conscious effort to reduce the amount of carbohydrates and sugars I'm putting into my system."

Not a nutritional expert, even I know that sugar is bad for you, but who can resist? "I offer a whole eating system both inside the box of CUUR as well as to my clients," she says, adding that CUUR helped her curb sugar cravings. Valerie's new e-book titled, *Red Carpet Ready*, is about to be published, in which she shares intriguing secrets about her experience with the stars. Whether it's the Oscars, a wedding, or a day at the beach, body image is important to people, especially in Hollywood, and with Valerie Waters on your team, how can you go wrong?

Combining Valerie's workouts and the unique, one-of-a-kind techniques developed by Shea Vaughn (later becoming available on DVD), one feels that we have arrived to the ultimate level of body sculpting from where there is no going higher or finding a better way.

Credit photos © Bobby Quillard

Valerie Waters et Shea Vaughn



Shea Vaughn, mother and grandmother of four, still has a killer body and a persona that is warm, kind, inviting and very, very intelligent. From inside this gorgeous woman shines a deep caring about her fellow humans and it translates into her heart-felt body sculpting program: the very unique, **SheaNetics**. It incorporates a variety of important ingredients into a healthy and happy life through a single idea: ***“Fitness is not just a state of the body but a state of the mind,”*** says Shea, while telling me success stories of how her clients feel more fulfilled and cope easier when actively participating in SheaNetics.

The **Five Living Principles** of **SheaNetics** are: **Commitment, Perseverance, Self-Control, Integrity and Love**. Together, they are an inspirational force towards a positive lifestyle. One can deal more effectively with these changing and demanding times when there is a supportive mental and emotional paradigm. One encourages the other and together

they can help you find balance, self-confidence and a personal state of wellbeing. Shea is the first to integrate emotions and mind into a well-rounded combination of unique moves that originate from different backgrounds.

A former dancer, Shea Vaughn is a certified instructor in Step and Aqua Aerobics, Spinning, Strength, Yoga, Pilates, Gyro-Kinesis and Zumba. In an effort to challenge the entire body, rather than only specific parts of it, she took the best of each exercise form, including dance, and combined it all into **SheaNetics**. It gets your body moving in a way that your mind engages fully, creating a whole new world and achieving more flexibility with a centered mind – body fitness that is much more complete and satisfying.

Valerie Waters and Shea Vaughn have several things in common: They are passionate about fitness and health, both physical and mental. They are dedicated to sharing their passion with others and in addition, they both rec-

ommend CUUR to their clients. So, let’s see what the CUUR buzz is all about!

CUUR is a Swedish, herbal product considered by many dieters as “the Swedish secret.” Swedish are known for their healthy lifestyle, with health foods and wellness diets securing an important role in their eating habits.

When it comes to supplements I trust the Swedish way! Their natural supplements go through numerous tests and trials assuring that you get not only the very best, but a product that works as the label promises. This new herb-based natural slimming pill, developed by a world-renown weight loss medical scientist, increases the effect, improves the quality and eases the implementation of slimming diets and lifestyle changes. “Simply put: it serves as a daily inspiration and reinforcement” says Ylva Fagerström, whose life has changed dramatically after she started on CUUR and exercise. “I even got married, and I am happier than ever” says Ylva with a twinkle in her eyes. After some research, I find that CUUR reduces the absorption of fat and carbs cravings while also increases the rate of metabolism. Clinical studies show that people lost up to 54 percent more weight with it when they followed a diet and changed their lifestyle. That’s powerful!

But, Shea Vaughn and Valerie Waters, along with the developers of CUUR, give you only one true advice: Consume fewer calories, exercise more efficiently and as Shea teaches, embrace a positive lifestyle. This, together with the Swedish Secret makes a solid team for health and wellbeing!