

Sarah Michelle Gellar en maillot de bain pour le "Self Care Saturday"

Publié sur le site celebwell.com écrit par Leah Groth. (Article traduit de l'anglais)

Voici comment la star, 44 ans, reste en forme.

Sarah Michelle Gellar profite de son temps libre de la meilleure façon possible ! Posant en maillot de bain et montrant sa silhouette en super forme, elle légende sa dernière story instagram « Self care Saturday ». Et puis sous un autre angle : « Je change de côté, je dois rester égale ». Comment l'actrice de 44 ans fait-elle pour en faire seulement 22 ? Lisez la suite pour découvrir 9 des meilleurs conseils de Sarah Michelle Gellar pour rester en forme et les photos qui prouvent qu'ils fonctionnent - et pour être prêt à aller à la plage. Ne manquez pas ces 30 meilleures photos de maillots de bain de célébrités !

[...]

3 – Essayez Power Plate

Sarah ressent les vibrations. « J'adore la sensation d'être sur une Power Plate », a déclaré Mme Gellar à propos de son entraînement préféré. « J'aime la rapidité avec laquelle je peux m'entraîner et faire un si bon exercice ».

