

Le secret de Sadie Frost



Sadie Frost est une actrice et productrice anglaise qui dirige actuellement le label de mode FrostFrench. Elle possède la maison de production : Natural Nylon avec notamment Jude Law, Ewan McGregor, Jonny Lee Miller et Sean Perwee.

Elle a fait sa première apparition à la télévision pour une publicité à l'âge de 3 ans et obtiendra 2 ans plus tard une bourse pour intégrer la Conti Italia Academy. Dans les années 90, elle préfère se consacrer à la production.

On peut compter parmi ses plus grands succès Dracula (1993), Grandeur et descendance (1993) ou encore Final Cut (1998)

Alors qu'elle avait préféré mettre sa carrière entre parenthèses pour élever ses enfants et s'investir dans des associations caritatives pendant quelques années, l'ex-madame Jude Law a aujourd'hui 45 ans, elle est mince et en pleine santé avec une plastique de rêve et une forme exceptionnelle !

Mais quel est donc son secret forme ?

Voici ce qu'elle nous confie « Je fais du yoga, du Power Plate, et je suis des cours de Pilates avec ma petite sœur toute les semaines »

Alors si vous aussi vous souhaitez rester en forme et en pleine santé comme Sadie Frost faites de la Power Plate !