

La silhouette de Rihanna

Auteur, interprète et parfois actrice, la chanteuse star du RnB et de la pop a réussi à concilier ligne élancée et rondeurs voluptueuses. Avec son 1,73 m et ses 51 kilo, elle a forcément un secret pour être toujours en forme(s).

Elle mange 5 repas par jours, bien souvent du poisson ou du poulet bien assaisonné accompagné de condiments (pour les repas) et des glucides (le matin) pour être d'aplomb. Mais elle sait aussi se faire plaisir et mangeant des chips, des tortillas, du bacon ou bien des œufs frits (selon le magazine US Weekly).

Rihanna peut enchaîner, si nécessaire, dix heures de danse avec son chorégraphe pour préparer un show.

Comme Madonna, elle avoue dans Style Papers qu'elle fait de la Power Plate afin d'entretenir sa jolie silhouette et rester en forme !

Pour garder la ligne, faites comme les people, faites-vous plaisir, et vibrez sur une Power Plate.

