



ALESSANDRA AMBROSIO

3



TONI GARRN



ASHLEY GRAHAM

SUPERSTAR-WORK-OUT

So kriegt Meghan ihren Hochzeits- Knackpo

WIE MEGHAN MARKLE SICH FÜR IHRE HOCHZEIT IN FORM BRINGT?

Nur Wasser zu trinken und ein bisschen an der Ernährung zu schrauben reicht da nicht. Hinter der Traumfigur von Prinz Harrys (33) Verlobter steckt knallharte Arbeit! Die ehemalige „Suits“-Darstellerin schwört auf die Lagree-Methode. Und befindet sich damit in bester Gesellschaft: Ob Toni Garrn (25), Alessandra Ambrosio (36) oder Ashley Graham (30) – halb Hollywood setzt auf das Work-out. Es sei „das Allerbeste, was man für einen Körper tun kann“, verrät Meghan (36) in der britischen Ausgabe von „Women’s Health“ und schwärmt von der Effektivität des Trainings: „Dein Körper verändert sich sofort. Absolviere zwei Einheiten, und du wirst einen Unterschied bemerken.“

Doch was ist eigentlich das Besondere an dem Programm? „Trainiert wird mit dem eigenen Körpergewicht – und zwar auf dem sogenannten Megaformer, einem patentierten Gerät, das eine verschiebbare Platte beinhaltet und das Work-out umso schwerer macht“, erklärt Lagree-Expertin Kaya Stork (29). Gemeinsam mit ihrer Schwester Linda (25) betreibt sie in Hamburg zwei Studios namens BodyMethod, die Lagree exklusiv anbieten.

„Binnen einer 50-minütigen Einheit können bis zu 800 kcal verbrannt werden. Zudem ist das Training eine ideale Kombination aus Kraft- und Ausdauersport“, betont Linda. Übrigens: Wenn Toni Garrn in Hamburg ist, sucht sie regelmäßig die Studios der beiden Schwestern auf. Und wer weiß: Vielleicht guckt eines Tages ja auch Meghan Markle vorbei ... ■



Meghan Markle schwört auf das Lagree-Konzept. Was es so effektiv macht? „Man trainiert Kraft und Ausdauer“, so Linda und Kaya (rechts) Stork, die in Hamburg zwei Studios haben (bodymethod-hamburg.de)



TEXT: JANINA DARM; FOTOS: BODYMETHOD HAMBURG, DDP IMAGES, GETTY IMAGES, INSTAGRAM@TONI GARRN, SPLASH NEWS