

LE DERNIER CRI À HOLLYWOOD ?

Demandez donc à Valerie Waters et Shea Vaughn...

BY ADRIENNE PAPP



Valerie Waters, Shea Vaughn
and 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.

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!

BEAUTÉ NATURELLE

Dr. Heather Roberts présente les standards à Los Angeles

BY ADRIENNE PAPP

J'ai rencontré le Dr Roberts la première fois, il y a vingt ans lorsque est apparu le Botox. Entrée dans son cabinet âgée de trente ans, j'en suis ressortie avec un look de vingt, m'obligeant à présenter ma carte d'identité pour prouver que j'étais majeure. Comme manager dans l'édition d'un magazine de mode élégant, j'ai essayé une grande variété de traitements chaque mois, mais jamais je n'ai trouvé quelque chose qui surpasse les compétences incomparables du Dr Roberts.

Sa mission : Fournir à ses patients le soin expert et personnalisé de la peau qui répond et dépasse ses espérances.

Sa vraie mission, sa touche personnelle font que votre visage a un éclat tel, que les étrangers vous complimenteront sur la beauté de votre peau. Ses clientes l'adorent. Pas étonnant : dès que vous la rencontrez vous sentez que vous êtes entre les mains d'une femme qui vous prête particulièrement attention.

pour le rajeunissement du visage, Dr Roberts est tout simplement la meilleure de Los Angeles.

Reconnue nationalement, qualifiée en dermatologie et en chirurgie au laser, elle personnalise votre traitement et le conçoit en fonction de votre type de peau permettant ainsi le rajeunissement du visage grâce à l'utilisation du Botox, des produits de comblement (Restylane, Cosmoderm-cosmoplast), du Laser, du peeling chimique, « du thermage », de la microdermabrasion, des traitements photo dynamiques et de toute une variété de soins afin de vous faire un nouveau regard et de vous sentir vraiment mieux.

Elle est extraordinairement habile: en utilisant de très petites quantités de collagène et des injections de Botox, elle vous conserve un regard naturel et personne

ne peut imaginer que vous avez reçu un traitement quelconque.

Ce n'est pas une surprise si son cabinet est un centre de formation national pour l'utilisation du Botox à visée esthétique. Avec le Docteur Roberts, vous semblez heureux, jeune et rajeuni quel que soit le traitement que vous choisissiez, vous pouvez oublier la poupée Barbie ou le regard figé, ce qui est la grande crainte de tous les patients.

"Une peau saine est le reflet de notre état de santé physique et moral" dit le Dr Roberts qui arbore un visage si clair qu'il semble avoir retouché comme dans une photo d'art.

Dans son cabinet, vous trouverez une multitude de produits avec lesquels elle vous créera un cocktail exactement adapté à votre peau et elle vous aidera à prendre l'habitude de soigner votre visage afin d'avoir l'air toujours plus jeune de dix ans.

Généreuse, elle est volontaire, dans le programme « SCORE », par l'intermédiaire de la Société Américaine de Chirurgie Dermatologique, pour apporter ses soins aux femmes victimes d'abus sexuels conjugaux.

Le Dr Roberts fait des apparitions fréquentes dans les émissions sur la santé des femmes sur les chaînes ABC, CBS, FOX, KTL news, Telemundo ou History Channel. Il y a dix ans que je suis soignée par le Dr Roberts et je suis fière d'être sa cliente. Journaliste couvrant tous les événements à la mode comme les Oscars ou les Golden Globes, que ferais-je sans elle !!

Pour plus d'informations contacter le (310) 477 4727 ou visiter le site www.drheatherroberts.com

ou rendez vous au 11600 Wilshire boulevard #408 ; Los Angeles, CA 90025



Dr. Heather Roberts

Credit photos © Bobby Quillard

NATURAL BEAUTY

Dr. Heather Roberts sets the standard in Los Angeles

BY ADRIENNE PAPP

■ I first met Dr. Roberts ten years ago when Botox was still a new treatment. Walking into her office at 30 years old, I walked out looking 20, needing to present my I.D. to prove I was not underage. As Managing Editor of a classy fashion magazine I get offers to try a variety of treatments every month, but never found anyone who comes close to Dr. Roberts' unparalleled skills.

Her mission: Strive to provide patients with personalized expert skin care that meets and exceeds expectations.

True to her mission, her touch makes your skin glow to the point where strangers will be complementing you on your beautiful skin. Her clients adore her. No wonder: just by meeting her you feel you're in the hands of someone who pays special attention. If there is concern with any treatment, you can talk to her with confidence, knowing she will take exceptionally good care of you.

For cosmetic facial rejuvenation, Dr. Heather Roberts is simply the best in LA!

Nationally recognized, board certified Dermatologist and Laser Surgeon, she customizes your treatment and tailors it to your skin type providing skin rejuvenation and anti-aging treatments with the use of Botox; Fillers (Restylane, Cosmoderm/Cosmoplast); Lasers; Chemical Peels; Thermage; Microdermabrasion; Photodynamic Therapy and various skincare products to make you look and feel truly your very best.

She is extraordinarily skillful, using very small, well-placed collagen and Botox injections, leaving you with a



look so natural, no one can tell you've had any treatments at all. It's no surprise that her office is a National Training Center for Botox Cosmetic.

With Dr. Roberts, you will look happy, youthful and rejuvenated no matter which treatment you chose, and can easily forget about the Barbie doll or frozen face look – people's biggest fear.

"Healthy skin is a reflection of our general physical and emotional health. Taking proper care of our skin is a lifelong commitment," says Dr. Roberts, whose glowing skin looks almost like a retouched, high-glamour photo.

In her office, you'll find a full array of products from which she will create a list tailored just for you and help you develop a habit of caring for your face, ensuring 10 years off for years to come.

A humanitarian at heart, she volunteers in the SCORES program, through the American Society of Dermatologic Surgery, repairing injuries for female victims of spousal abuse, an issue still deserving more attention.

Dr. Roberts has been featured regularly on Lifetime television's "Speaking of Women's Health", ABC; CBS; FOX and KTLA News as well as Telemundo and The History Channel. Having been with Dr. Roberts for ten years, I am not only proud to be her client, but as an Entertainment Reporter covering the Oscars, the Golden Globes and all other glamour events, I would not be able to do without her!

For more information contact: (310) 477-4727 or visit the website at www.drheatherroberts.com

The office is located at 11600 Wilshire Boulevard # 408; Los Angeles, CA 90025

LIGHTS, CAMERA, ACTION

Sue Wishengrad

PAR ADRIENNE PAPP

Sirotant un Cappuccino au Four Seasons Hotel, à Los Angeles, j'attends Sue Wishengrad, l'une des décoratrices les plus en vue à L.A., pour lui parler de l'une de ses dernières réalisations. Elle arrive hors d'haleine, avec quelques minutes de retard : « Désolée, je reviens d'une audition pour un film... » Un peu surprise, je lui demande si d'être actrice est l'une de ses occupations. « C'est une passion que j'ai depuis l'enfance », explique-t-elle. « Un jour je voudrais travailler avec Johnny Depp, Al Pacino, Sean Penn et Jack Nicholson. » Je ne peux pas m'empêcher de chercher à mieux connaître cette femme magnifique, intelligente et pleine de vitalité dont la beauté, extérieure et intérieure, frappe d'emblée qui la rencontre. Son âge indéfini lui permet de jouer une large palette de rôles. Avec le sourire de Jacqueline Smith et un corps de star du cinéma, pas de doute, cette femme originaire du Wisconsin était née pour devenir une actrice vedette.

Elle a déjà porté le titre de Mrs. Newport Beach : Sue est de celles qui peuvent facilement passer d'un personnage à l'autre, que ce soit celui d'une femme au foyer désespérée, d'une avocate, d'un professeur ou même d'une mère. Et tandis qu'elle rencontre un succès enviable en tant que décoratrice, avec des clients tels Monique Jackson, Damon Thomas, Michael Wahle, Michael Flanigan et Tyrese Gibson de MTV qui avait dévoilé son travail dans l'émission d'Oprah Winfrey, elle est aussi mariée à un restaurateur renommé.

Tout récemment, Sue a joué Norma Desmond dans *Sunset Boulevard*, à l'affiche à la Beverly Hills Playhouse. Après cinq années dans le feuilleton *Young and Restless*, d'innombrables spots publicitaires et de multiples apparitions au théâtre, son prochain objectif, c'est bien sur le grand écran. « Les films, c'est ce que je veux faire à partir de maintenant... et je veux en faire beaucoup », dit Sue avec une passion et une conviction

que l'on trouve rarement à Hollywood. Aucun doute, elle a déjà atteint le statut de star !

■ Sipping Cappuccino at the Four Seasons Hotel in Los Angeles, I am waiting for Sue Wishengrad, one of the most talked about interior designers in LA, to chat about a design she has recently completed. Running a few minutes late, she shows up out of breath: "Sorry, I was auditioning for a movie part..." Stunned, but not surprised, I ask if acting is a hobby of hers. "It is a passion that I've had since childhood," she explains. "One day I'd like to work with Johnny Depp, Al Pacino, Sean Penn, and Jack Nicholson."

I cannot help but want to learn more about this strikingly gorgeous, vivacious and intelligent woman, whose beauty inside and out captures everyone's attention immediately. Her age is unguessable, but enables her to undertake more mature parts. With a smile of Jacqueline Smith and a body of a movie star, you are absolutely sure that this Wisconsin native was born to become a star.

Earlier named Mrs. Newport Beach, Sue is one of those who can play multiple roles and easily slip into a desperate housewife, or the character of a lawyer, a teacher, but most certainly a lover, or even a mother. While having an enviable success in interior design and working with clients such as, Monique Jackson, Damon Thomas, Michael Wahle, Michael Flanigan and MTV's Tyrese Gibson, who appeared on the Oprah Winfrey Show proudly broadcasting Sue's design, she is being happily married to a successful restaurateur.

Sue's latest performance as Norma Desmond in *Sunset Boulevard* is playing at the Beverly Hills Playhouse. After five years of the *Young and Restless*, countless commercials and many theater appearances to her credit, the next move is evidently the big screen. "Movies, that is what I want to do next....lots of them" says Sue with conviction and passion that is hard to find even in Hollywood. There's no doubt that she already a star!



Sue Wishengrad

For contact information call Diane Wachs at (818) 645-8302