

Ressort: Vip´s

## Shakira: Erster Blick in den Spiegel nach Geburt "war ein Schock"

Berlin, 13.05.2014, 08:46 Uhr

**GDN** - Für die Sängerin Shakira war der erste Blick in den Spiegel nach der Geburt ihres Sohnes "ein Schock". "Man fragt sich, ob es überhaupt möglich ist, jemals wieder so auszusehen wie früher", verriet die 37-Jährige im Gespräch mit dem Frauen-Lifestylemagazin "Women's Health".

Dann habe sie die Babypfunde jedoch zunächst mit Hilfe einer Star-Trainerin und der Tanz-Aerobic-Technik "Zumba" wieder verloren. Inzwischen hat der kolumbianische Popstar aber eine neue Fitness-Philosophie: "Man sollte nicht leiden, um fit zu bleiben - Sport muss Spaß machen." Diese Erkenntnis sei ihr gekommen, als sie keine Lust auf das Fitnessstudio hatte und stattdessen Basketball, Tennis und Inlineskaten ausprobierte: "Bei solchen Sportarten merkt man vor lauter Konzentration gar nicht, wie sehr man sich auspowert." Außerdem könne sie nicht still sitzen und sei darum "immer in Bewegung". "Wer stillsteht, fühlt sich schlecht. Deshalb ist es so wichtig, in Bewegung zu bleiben. Fit zu sein stärkt das Selbstvertrauen. Und Selbstvertrauen wirkt immer sexy." Trotzdem unterstreicht Shakira in dem Interview, dass sie Toleranz gegenüber der eigenen Figur wichtiger findet als einen perfekten Körper. Was wirklich zählt, ist ihrer Ansicht nach etwas anderes: "Ich habe ein Kind und einen Mann, für die ich da sein will." Shakiras Lebensgefährte ist der spanische Fußball-Star Gerard Piqué. Der Vater ihres Kindes ist auf den Tag genau zehn Jahre jünger als die Sängerin.

### Bericht online:

<https://www.germindailynews.com/bericht-34480/shakira-erster-blick-in-den-spiegel-nach-geburt-war-ein-schock.html>

### Redaktion und Verantwortlichkeit:

V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDStV:

### Haftungsausschluss:

Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich.

### Editorial program service of General News Agency:

UPA United Press Agency LTD  
483 Green Lanes  
UK, London N13NV 4BS  
contact (at) unitedpressagency.com  
Official Federal Reg. No. 7442619