Ressort: Entertaiment

Hugh Jackman holt sich Fitness-Tipps von Dwayne Johnson

Los Angeles, 28.05.2013, 13:10 Uhr

GDN - Der US-Schauspieler Hugh Jackman hat sich Fitness-Tipps von seinem Kollegen Dwayne Johnson geholt. Jackman bereitete sich nach eigener Aussage körperlich jeden Tag drei Stunden auf seinen neuen Film "Wolverine: Weg des Kriegers" vor, wie der Schauspieler in einem Interview mit dem Nachrichtensender CNN erzählte.

"Ich hatte einen Mentor - Dwayne Johnson", verriet er. "Wir sind Freunde und ich sagte: `Kumpel, ich muss wissen, was du machst.` Und er sagte: `Sag mir, dass du sechs Monate hast? Du brauchst sechs Monate, um das zu tun.` Er erklärte mir die Ernährung - 6.000 Kalorien am Tag - und dass man wie kein anderer trainieren müsse." Seine Ernährung bestand aus sechs Mahlzeiten am Tag, "wobei jedes Gericht irgendeine Art von Eiweiß enthält - Huhn, Steak, Fisch, Eier - eine Menge davon", so Jackman. Der 44-Jährige sei zufrieden mit seinem Aussehen und habe gelernt, dass die Ernährung der Dreh- und Angelpunkt ist: "Als ich mit dem Training begann, dachte ich: `Du möchtest größer sein? Du möchtest besser in Form sein? Trainiere härter, trainiere härter, trainiere härter!` Es ist nicht das, sondern das Essen. Siebzig Prozent deines Aussehens sind deine Ernährung, dreißig Prozent sind dein Training." Am 25. Juli 2013 erscheint "Wolverine: Weg des Kriegers" in den deutschen Kinos.

Bericht online:
https://www.germandailynews.com/bericht-14697/hugh-jackman-holt-sich-fitness-tipps-von-dwayne-johnson.html

Redaktion und Veranwortlichkeit:
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