



Jill Cooper

JILL COOPER, LA REGINA DEL FITNESS E DEL BENESSERE

E' la trainer più famosa d'Italia, conosciutissima in tutto il mondo per le sue innovative tecniche d'allenamento. Jill Cooper è contesa da vip, di cui è ed è stata personal trainer, da Paola Barale ad Alessia Marcuzzi, da Maria De Filippi a Pamela Prati. Nel suo curriculum dvd, libri, master class, partecipazioni a programmi televisivi (Amici di Maria De Filippi, UnoMattina, Grande Fratello). C'è chi l'ha definita 'Miss Muscolo', accostando la sua immagine a quella della Dea Artemide, Diana per i Romani, nota per la sua grande forza ed incantevole bellezza. Chi addirittura parlando di lei l'ha definita come 'trainer bionica'. La verità è una sola: Jill Cooper è una fonte inesauribile di energia, un vulcano di idee. Nata In Kansas, dopo aver studiato ballo, canto e recitazione a New York, si è trasferita 20 anni fa nel nostro Paese. In una recente intervista la Cooper ha dichiarato "Arrivai in Italia, vent'anni fa, da turista, perché andavo pazza per l'antica storia di Roma. E ne fui totalmente sedotta. Tanto da diventare italiana" La sua passione del fitness affonda le sue radici nella sua infanzia, quando la mamma, patita di Jane Fonda, buttava giù dal letto lei, insieme alle sorelle ed al fratellino, alle sei del mattino per farla allenare. In Italia Jill ha consolidato la sua passione per il fitness, trovato marito, Alessandro Carbone, che definisce come 'l'uomo migliore al mondo', dolce ed imprevedibile allo stesso tempo, e trovato l'affetto e la stima di milioni di italiani che seguono i suoi preziosi consigli per seguire la forma fisica. Jill ha una splendida figlia Veronica,

un cane ed una grande fede in Dio, che ringrazia ogni giorno: "Quando porto mia figlia a scuola, o quando sono fuori con i cani, parlo con il Signore e comincio ad elencare tutte le cose per cui lo ringrazio. Lavorare in televisione è fantastico e divertente. Io sono grata a tutte le persone che mi scrivono e che mi contattano e che mi chiedono autografi per strada. E' un'onore!"

Jill ha appena terminato la sua partecipazione come testimonial d'eccezione al Festival del Fitness di Roma, dove si è esibita sul palco principale della Fiera, quello di 'Italiana Fitness'. In questa occasione, davanti a migliaia di visitatori ha presentato la sua nuovissima tecnica di allenamento 'Aerobic accelerator System', una tecnica che aiuta a stare in forma senza annoiarsi, che è anti cellulite e divertente. Racconta Jill : "Si tratta di un trampolino progettato da me, diverso dai soliti trampolini. E' più grande, ha otto gambe invece di sei e ha molle speciali che non esistono qui in Italia e ti danno un rimbalzo molto più morbido. Ti fa sentire come se fossi al Luna Park, è molto ludico! Produce endorfine. Infatti ai bambini piace proprio per questo: ossigena il cervello! L'attrezzo non costa tanto e chiunque lo desiderasse può contattarmi su info@coalsport.com. Comunque, per continuare con i miei progetti, ho il sito www.coalsport.it che sto cercando di rendere molto pratico, infatti al suo interno ci sono dei calcolatori tarati sulla altezza e sul peso, e realmente fa vedere quanto si dovrebbe mangiare al giorno"

Oltre alla nuovissima tecnica di alle-

namento di cui ci ha appena parlato, la Cooper è anche autrice di due libri, entrambi editi da Newton Compton editori. Il primo si intitola '101 per essere sani e belli e con un corpo mozzafiato senza rinunciare ai piaceri della vita' ed è stato un successo di vendite clamoroso. Dalla lettura facile e gradevole, la Cooper dispensa consigli con grande maestria, ma anche con grande ironia, e non solo su argomenti tecnici, ma anche su semplici regole di vita quotidiana, convinta che un ottimo risultato estetico si raggiunga anche a tavola o ritagliandosi i meritati momenti di relax. Un libro che si consuma in fretta, come i grassi in eccesso che la bella e brava Jill ha fatto perdere ai suoi clienti privati e ai personaggi dello spettacolo che ha seguito come personal trainer. Ultima sua fatica letteraria il libro dal titolo 'Il modo più facile per combattere la cellulite', in tutte le librerie da Giugno. Una vera e propria battaglia, quella della Cooper al fastidioso nemico di tutte le donne. Armata come sempre di un pizzico di ironia, un sano senso della misura e un'estrema professionalità, Jill Cooper promette di sconfiggere la cellulite, che definisce non come una condanna divina ma come la conseguenza di uno stile di vita errato. Aprendo il magico manuale si potrà conoscere più a fondo il proprio temutissimo avversario. La lotta della trainer americana alla cellulite passa anche per i dvd allegati al noto settimanale femminile Donna Moderna.