

BRAD PITT

EL ACTOR, A SUS 61 AÑOS, SIGUE DEMOSTRANDO QUE EL MOVIMIENTO ES PARTE DE SU IDENTIDAD.

Su rutina actual incluye ejercicios de fuerza, ciclismo y artes marciales, actividades que realiza seis días a la semana, dejando los domingos para descansar. Su entrenamiento se basa en un método que trabaja diferentes grupos musculares cada día para permitir una recuperación adecuada y evitar la sobrecarga. Integra también movimientos compuestos como dominadas, fondos y peso muerto, que activan varios grupos musculares a la vez y ayudan a mantener una postura equilibrada. El componente cardiovascular -con carreras y salidas en bicicleta- le permite conservar un bajo porcentaje de grasa corporal, mientras que el yoga y las artes marciales contribuyen a su estabilidad emocional.

En lo nutricional, evita los alimentos procesados y el alcohol, optando por una dieta limpia con ingredientes frescos. Además, sus bebidas preferidas son el té matcha, jugo de arándanos y agua con gas.



GEORGE CLOONEY

LEJOS DEL RITMO FRENÉTICO DE LOS SETS DE FILMACIÓN, GEORGE CLOONEY ENCONTRÓ SU FORMULA DE BIENESTAR EN LA VIDA COTIDIANA.

A los 64 años, el actor vive en su finca italiana, donde las tareas del día a día -cortar leña, cultivar el huerto, mantener el jardín- se convirtieron en parte de su entrenamiento físico. Además, practica ciclismo de montaña, tiro con arco y utiliza un chaleco de estimulación eléctrica (EMS) para mantener la fuerza muscular sin sobrecargar el cuerpo. “Cada año subo una montaña en bicicleta para comprobar que sigo en forma”, contó con humor en una entrevista. Su alimentación es simple y cocina con productos frescos. Disfruta de las comidas en familia, un ritual que considera esencial para su bienestar emocional. Clooney representa el envejecimiento saludable, estando activo sin obsesionarse, disfrutar de la vida lejos de los extremos. Mantener el cuerpo en movimiento como reflejo de una mente vital.



Hace un tiempo, una persona de 50 años o más era considerada -y se sentía- como “mayor”. No sólo por el hecho de que, por lo general, ya eran abuelas o abuelos, sino porque realmente se vivía de otra manera. Podría decirse que la vitalidad parecía apagarse antes, y el envejecimiento se notaba en el cuerpo, la actitud y el estilo de vida. Hoy, en cambio, los 50 no son los de antes. Las nuevas generaciones maduras llegan a esta etapa con energía, seguridad y una conciencia mucho más clara de lo que necesitan para sentirse bien.

+50 La nueva edad dorada

CÓMO LAS CELEBRIDADES MAYORES DE 50 REDEFINEN EL BIENESTAR Y ASEGURAN SENTIRSE MEJOR QUE NUNCA

Y esto no es casualidad. Si la esperanza de vida ahora es más alta, tenemos que preparar al cuerpo para resistir más tiempo. Aprender a cuidarlo, fortalecerlo y escucharlo se vuelve fundamental para vivir esas décadas extra con salud y comodidad. No es sólo una cuestión estética, sino de poder moverse sin dolores, tener energía para las actividades diarias y disfrutar plenamente del paso del tiempo.

Nicole Kidman, George Clooney, Jennifer Aniston, Jamie Lee Curtis, Angelina Jolie, Elizabeth Hurley, Brad Pitt y Tom Cruise son parte de esta generación que vive su “*edad dorada*”. Muchos, como Aniston, aseguran incluso sentirse mejor ahora que a los 20. Detrás de esa vitalidad no hay milagros, sino hábitos sostenibles, movimiento constante y una filosofía común: la verdadera juventud está en la energía, no en el espejo.

NICOLE KIDMAN

A SUS 58 AÑOS, NICOLE KIDMAN COMBINA DISCIPLINA Y FLEXIBILIDAD, DOS VIRTUDES QUE PARECEN GUIAR SU VIDA.

Según explicó en distintas entrevistas, la actriz australiana se entrena bajo la guía de su coach personal, quien la introdujo en el método Lagree, una técnica que nació por su entrenador en Los Ángeles y que tiene un enfoque de bajo impacto. A diferencia del pilates clásico, con Lagree trabaja fuerza, equilibrio y resistencia muscular mediante movimientos lentos y controlados que no dañan las articulaciones.

Kidman complementa estas rutinas con otras actividades que disfruta: yoga, natación, trote y caminatas al aire libre. Le gusta variar, adaptar su entrenamiento a cada etapa y no caer en la monotonía. “No tengo un plan fijo. Me gusta hacer lo que me divierte en cada momento”, confesó.

Cuando no dispone de mucho tiempo, recurre a una rutina exprés de 15 o 20 minutos centrada en piernas y glúteos, con ejercicios como donkey kicks (patadas de burro), fire hydrants (levantamientos laterales de pierna) y rainbows (arcos de pierna en el aire). Estas secuencias simples, que puede hacer en cualquier lugar, le permiten mantenerse activa incluso en los días más agitados.

En materia de alimentación, practica el mindful eating, una filosofía que prioriza comer con atención y sin culpas. Disfruta de los alimentos locales, especialmente los mariscos australianos, y no se impone restricciones rígidas. En su caso, el equilibrio es más importante que la perfección.



ANGELINA JOLIE

DURANTE MUCHO TIEMPO, ANGELINA JOLIE RECONOCIÓ QUE NO SE ALIMENTABA BIEN.

“Solía tomar sólo café por las mañanas y me sentía agotada todo el día”, admitió en una entrevista. Hoy, a los 50, transformó por completo su relación con la comida. Incluye proteínas magras como pollo, pavo y pescado, vegetales al vapor, frutas frescas y cereales integrales. Elimina los azúcares refinados, las grasas saturadas y limita la sal al mínimo.

Su alimentación también refleja su espíritu aventurero. En uno de sus viajes a Camboya, descubrió el valor nutricional de los insectos y los incorporó ocasionalmente a su dieta. “Puedo comerme una bolsa de grillos como si fuera de papas”, bromeó.

En lo físico, combina yoga y kickboxing tres veces por semana con el entrenador Magnus Lygbäck. Prefiere el circuit training, un método que alterna fuerza, resistencia y flexibilidad. Esa disciplina constante, sumada a su curiosidad por lo nuevo, hacen de Jolie una de las figuras más coherentes con el concepto de salud integral.

En la juventud, solemos vivir apurados, cansados y sin tiempo. Entre las obligaciones, el trabajo y la falta de descanso, es fácil dejar el cuerpo en segundo plano. Pero, con los años, muchas personas descubren algo que antes parecía impensado, que el bienestar no depende sólo de la edad, sino del modo en que se vive.

Cada uno de estos nombres representa un camino distinto, pero todos comparten un principio en común: envejecer es un privilegio y puede ser una experiencia de lujo.

Por supuesto, las celebridades cuentan con ayuda profesional -entrenadores, chefs y equipos de especialistas-, pero sus rutinas ofrecen pequeñas lecciones que cualquiera puede tomar: dormir bien, moverse todos los días, comer de manera más consciente y, sobre todo, dedicar un rato a uno mismo. En definitiva, la vitalidad ya no depende de los años, sino de la actitud.



TOM CRUISE

A LOS 63 AÑOS, TOM CRUISE MANTIENE UNA ENERGÍA QUE DESAFÍA CUALQUIER EDAD.

Cruise alterna kayak, espeleología, escalada, senderismo, esgrima y cinta de correr, lo que mantiene su cuerpo en constante desafío.

En cuanto a la alimentación, sigue una dieta de 1.200 calorías diarias, baja en carbohidratos y sin alimentos grasos o procesados. Él prefiere comidas simples como el pescado blanco, pollo, claras de huevo y verduras al vapor, sin salsas ni aceites.

Además, prioriza una alimentación antiinflamatoria y mediterránea, rica en salmón, brócoli, aceite de oliva, arándanos y tomate. No consume alcohol y realiza varias comidas pequeñas al día para mantener su metabolismo activo. Su disciplina es casi militar, pero el resultado salta a la vista.



JENNIFER ANISTON

JENNIFER ANISTON ES QUIZAS LA VOZ MÁS INFLUYENTE DE ESTA NUEVA GENERACIÓN QUE CELEBRA LA EDAD CON ORGULLO.

A sus 56 años, la actriz asegura sentirse mejor que nunca. Practica el método Pvolve, un entrenamiento funcional de bajo impacto que trabaja fuerza, movilidad y coordinación. Lo combina con meditación y caminatas diarias, buscando no sólo tonificar el cuerpo sino también mantener la mente en calma.

Aniston sigue el método de ayuno intermitente 16:8. Consiste en dejar pasar 16 horas entre la última comida del día y la primera del día siguiente, concentrando la alimentación en una ventana de ocho horas. Aniston asegura que esta rutina la hace sentir más liviana y enfocada, sin necesidad de seguir dietas estrictas.

Además, emplea el día con agua tibia y limón, y prioriza una dieta rica en proteínas y vegetales frescos. Se permite “días trampa”, en los que disfruta de pizza o hamburguesas sin culpa, porque entiende que el bienestar también depende del placer. Su snack preferido son las uvas congeladas, una opción simple y saludable. “Hoy tengo más energía, duermo mejor y estoy más fuerte que a los 20”, confesó. Su enfoque resume el espíritu de esta nueva era, cuidarse sin obsesionarse.

ELIZABETH HURLEY

ELIZABETH HURLEY ES LA PRUEBA DE QUE NO HACE FALTA IR AL GIMNASIO PARA MANTENERSE EN FORMA.

A los 60 años, la actriz británica prefiere la actividad física cotidiana a los entrenamientos formales. “No voy al gimnasio, pero soy muy activa. No me quedo quieta mucho tiempo”, aseguró. Su rutina incluye largas horas de jardinería, una actividad que combina movimiento, fuerza y contacto con la naturaleza. “Agacharse, levantar cosas, cuidar el jardín... todo eso es ejercicio”, explicó.

Otro paso fundamental en la rutina de Hurley es que evita exponerse al sol en las horas pico, sólo lo hace antes de las 9 y después de las 18, protegida siempre por una sombrilla.

En cuanto a su alimentación, es sencilla y natural. Evita los productos ultraprocesados, limita casi por completo el alcohol y prefiere cenar temprano para favorecer la digestión. “Con los años, mi cuerpo procesa peor el alcohol, así que sólo tomo en ocasiones especiales”, contó. El secreto de Hurley está en el movimiento constante.