

L tot i més

Lecturas

SUPLEMENT EN CATALÀ DE LA REVISTA LECTURAS Nº 2.931 - 28 DE MAIG DE 2008

A MÉS A MÉS:
L'AGENDA,
OCI, TV,
GENT VIP...

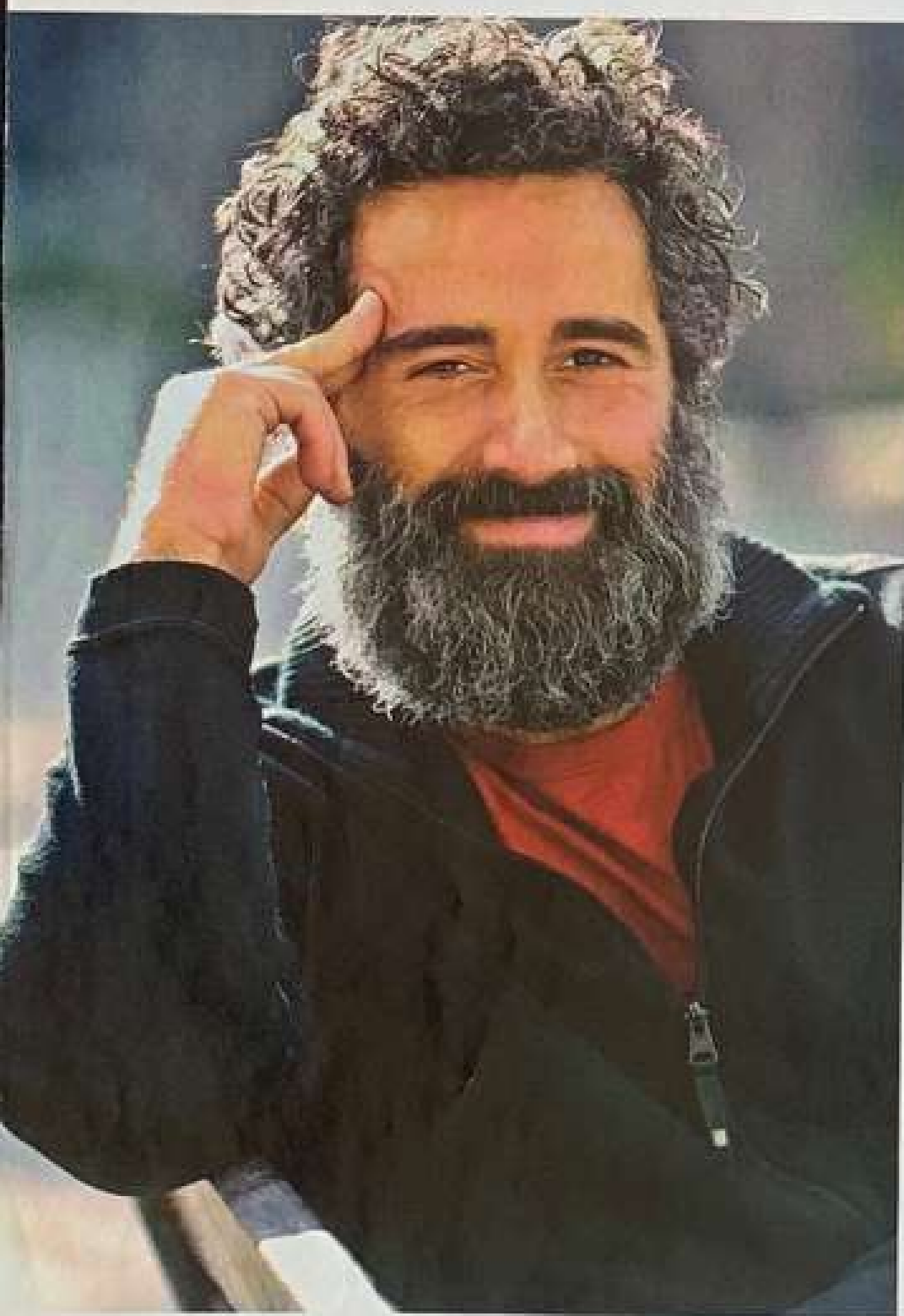


Jordi Díaz
«TORNO A SER
EL DE SEMPRE»

NATÀLIA VIA-DUFRESNE I LAIA TUTZÓ

JORDI DÍAZ

«Torno a ser el Jordi de sempre»



Després d'haver-se engreixat setze quilos i haver-se deixat una llarga barba, el Fede d'«El cor» ha demostrat tenir una gran força de voluntat. En cinc mesos s'ha posat en forma i pot presumir d'estar millor que mai.

Ho ha aconseguit. Ens va prometre que tornaria a ser el Jordi de sempre i ho ha complert. El Fede, el seu personatge, el va obligar a engreixar-se més de setze quilos. Allò va ser dur, però hi va posar voluntat i esforç i ho va fer. Ara la història ha anat a l'inrevés i el Jordi torna a presumir de físic. «Em va costar més engreixar-me que aprimar-me. Tenia ganes de tornar al gimnàs i de veure'm bé. El cert és que el dia que em vaig afeitar la barba va

DESCONEGUT. Aquesta és la insòlita imatge que lluia fa cinc mesos el Jordi. Cabell llarg, barba grisa i 16 quilos de més. Avui, l'actor ha recuperat tot el seu atractiu.



«Ha estat un repte personal»

ser com si tornés a néixer», diu el Jordi, que, tot i que té molt clar que no ho tornarà a fer, està satisfet. «Em vaig proposar una cosa i ho he aconseguit. Estic satisfet del repte personal», assegura l'actor de 33 anys que ha assolit un repte, però no ho ha fet sol. I és que el Jordi ha comptat sempre, des del primer moment en què es va plantejar acceptar la proposta de canviar el seu físic per exigències del guió, amb un equip molt especial. Un equip format pel seu entrenador personal, en Luis Francisco Noya i per la naturòpata Gemma Marquès. Tots dos han estat pendents de tot el procés que ha viscut el Jordi i han supervisat que tot anés de meravella.

«El que ha fet el Jordi no ho pot fer tothom. Hem de partir de la base que sempre ha estat una persona molt sana i que el seu metabolisme ha respòst perfectament. En la primera part del procés li vam fer reduir al màxim l'activitat física fins al punt d'haver-se de tancar a casa. Allò va ser molt dur per a ell i el cert és que en aquest

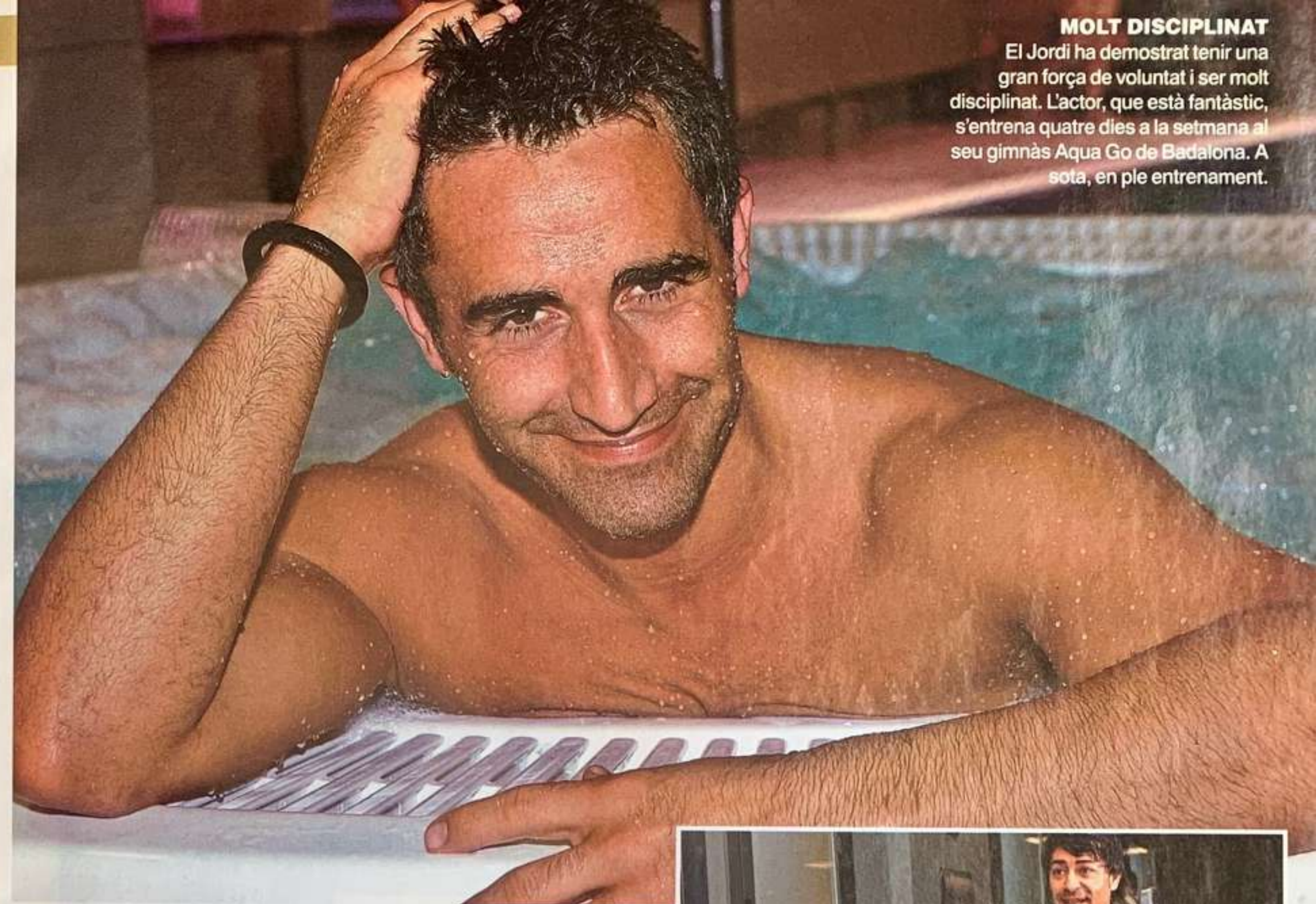
sentit hem fet un treball psicològic important. El Jordi es va engreixar, però ho va fer menjant molt bé, amb una dieta molt nutritiva i completa i tot a base de tractaments i suplements naturals. Després bàsicament només hem hagut de reduir la quantitat de menjar», explica la Gemma, que com el Luis, està d'acord amb què el Jordi ha estat un bon alumne. «És un exemple a seguir. El Jordi és molt disciplinat, ara entrena tres o quatre cops per setmana

«El Jordi és un exemple a seguir, ha treballat molt»

i fem treballs a l'aigua, a la sala de musculació, "funcional trainer" i també treballs de relaxació com el Whatsu. Primer vam fer un treball per cremar greixos i després un període més bàsic buscant exercicis més estètics», diu el Luis, orgullós.



EN FORMA
El Jordi s'ha posat en forma i en cinc mesos torna a estar tan prim com abans i molt més musculat.



MOLT DISCIPLINAT
El Jordi ha demostrat tenir una gran força de voluntat i ser molt disciplinat. L'actor, que està fantàstic, s'entrena quatre dies a la setmana al seu gimnàs Aqua Go de Badalona. A sota, en ple entrenament.



Un bon equip. El Jordi ha aconseguit el seu repte gràcies a l'ajuda d'un bon equip, la seva naturòpata, la Gemma Marquès i el seu entrenador personal, Luis Noya.

