

estética y salud

Déjela  
aquí

De venta en quioscos de Caracas y Provenmed

# ¿Eres un comedor compulsivo?

gente



Jean Paul Leroux

Todo sobre las *ojeras*

Declárele la *guerra*  
al dolor

Dieta para aumentar el deseo



ZOOM

Uvas

EMPEZAR DE COET  
PROHIBIDA SU V

p.12 curiosidades

p.114 chistes

gente 



Jean Paul Leroux p.80

TIPS

p.16



Mala nutrición

p.92



Cuádriceps

Hágalo en CASA  
Manicure



p.74

MITOS

p.86



Excusas para no ejercitarse

Vital

p.30



Vitamina D

p.46

CLOSE UP



Cistitis

p.110

Mandala

p.108

Reflexiones



p.26

consulta  
e  
xpress

ZOOM

p.28




Uvas

p.54 Calendario  
de salud

p.73 CONSULTAS AL  
DERMATÓLOGO

p.61 PREGUNTAS AL  
GINECÓLOGO

p.112 EVENTOS 

p.116 GUÍA 



Dirección  
Karen Koenig  
Clara Divano

Jefatura de redacción  
María de los Ángeles Herrera Díaz  
redacciones@provemed.com.ve

Asistencia de redacción  
Henny Paz Velásquez  
redaccionbel@provemed.com.ve

Redacción  
Alida Vergara Jurado  
Annel Mejías  
Corina Díaz Alvarado  
María Carolina Sánchez  
Mariel Cabrujas  
Osmay Hernández  
Raiza Ramirez  
Regina González  
Roberto Rodríguez  
Roxana Tortolero  
Vanessa Gallego  
Vanessa Marcano  
Ysabel Velásquez

Corrección de Textos  
Pilar Mengod

Coordinación Gráfica  
Claudia Marja Reinoza C.

Producción  
Flavia Coll

Fotografía  
Victor Monasterio  
Eduardo Álvarez

Dirección Comercial  
Karen Koenig  
Clara Divano

Ventas  
Ender Vásquez

Asistencia de Comercialización  
Gabriela Zambrano

Administración  
Zully Betancourt

Asistencia de Administración  
Evelyn Otero

Impresión  
Gráficas Papyrus 2001, C.A

Distribución  
Inversiones Tiempo Extra  
Droguería Líder  
Distribuidora Continental

ES Estética y Salud. Marca registrada.  
Año 04 Edición Junio 2008  
Es una producción editorial de Magazine Bel 20  
Editada en Caracas.  
Depósito legal N° pp200502CS1847.  
ISSN N° 1856-0075

Dirección  
Av. Principal Urbanización Lebrún, edificio Líder  
piso 1, zona industrial de Petare.

Contacto comercial  
0212 700 4126 / esmagazine@cantv.net

Contacto periodístico  
0212 700 4129 / redacciones@provemed.com.ve



# Jean Paul Leroux

*El nuevo protagonista de RCTV tiene un pasado absolutamente atlético que sentó las bases de su manera de ver la vida y que le ha brindado las herramientas necesarias para moverse como pez en el agua en un medio tan competido como la televisión*

ROBERTO RODRÍGUEZ M.

Jean Paul Leroux es una de las figuras que día a día gana presencia en las pantallas y otros espacios de la escena nacional. Bien sea en el cine, la televisión, el teatro e incluso como animador, Jean Paul es la apuesta de quienes encuentran en él el balance ideal de imagen y talento que sus proyectos necesitan. Su piel tostada, ojos claros, brillante cabello e inusual estampa de un metro con noventa y cuatro centímetros, son su carta de presentación.

Desde muy pequeño se sintió atraído por el tema de la actividad física, quizás más orientado por la diversión que representaba que por cualquier otra cosa. "Durante mucho tiempo en mi vida he practicado deporte, desde niño siempre me gustó mucho practicar deportes en equipo como béisbol, baloncesto y fútbol".

Ya de mayor y con más conciencia, confiesa que el interés prosiguió. "Incluso fui atleta de alta competencia cuando jugaba voleibol de playa como modalidad olímpica". Esta fue una evolución lógica. "Aunque yo lo jugaba desde que estaba en el colegio, empecé a jugar voleibol de playa en el año 94 y ya para el 2000 fui al premundial que era preclasificatorio a los Juegos Olímpicos". Esta etapa en la que su conveniente altura le fue muy útil duró varios años y le dio muchas satisfacciones. "Acá jugué cinco tours nacionales y también jugué a nivel universitario por la UCV". La herencia de estos años dedicados al deporte es clara para Jean Paul. "De allí tengo el rigor acompañado con la disciplina para el trabajo".

## El ejercicio hoy

A pesar de amar su profesión, Jean Paul resiente las limitaciones que le impone su carrera en ciertos aspectos de su vida, en especial, en lo referido a sus rutinas de ejercicios. "Hoy día hacer ejercicio o practicar deportes se me imposibilita". Él va más allá y hace afirmaciones que muchos ignoran: "en este trabajo uno no se puede enfermar e, incluso, tratar de mantener una condición física saludable es difícil por las comidas, las horas de descanso, el cambio de la temperatura de un estudio a exteriores o al revés, las horas de sueño. Trabajo de lunes a sábado 12 ó 14 horas diarias". Esta situación laboral es precisamente la que define su momento de hoy. "No hay ninguna actividad física que mantenga ahora. Recientemente estaba tomando clases de tenis, pero lo tuve que dejar por las grabaciones. Sin embargo, siempre trato -de acuerdo con el personaje que estoy haciendo- de combinar una rutina de ejercicios para trabajar la formación corporal del personaje, le trato de buscar un *hobby* o algo parecido".

Las ganas de siempre hacer deporte tienen una explicación muy sencilla en la mente de Jean Paul. "A estas alturas de mi vida, el ejercicio tiene que ver más con el esparcimiento y el entretenimiento que con otra cosa, aunque se ve reflejado en la salud a la larga, pues se liberan muchas tensiones". Con el ajetreo de la vida diaria, el ejercicio es una opción más que tentadora para él. "Cuando uno practica deportes en equipo, el único objetivo es mantener el foco en la pelota, no se está pensando en la tarjeta de crédito, en la política, los problemas del trabajo, y para mi eso es muy gratificante".

## En la mesa

Si sobre algún tema Jean Paul Leroux puede ser sincero es sobre la comida, pues sencillamente le apasiona. "Yo soy de muy buen comer, me encanta la comida. De hecho, hay gente que dice que come para vivir, pues yo puedo decir perfectamente que vivo para comer".

Esta vena sibarita de Leroux ha desarrollado en él placeres más profundos que sólo sentarse a la mesa. "La comida me interesa mucho como cultura gastronómica y manera de conocer a los pueblos y sus gentes". Las anécdotas no faltan ni las exageraciones tampoco. "Cuando me voy de viaje pruebo todo y como desde gusanos hasta culebra si es lo que hay. Igual disfruto un perro caliente que la última presentación de cocina molecular". A pesar de lo que pueda pensarse, Jean Paul si le pone freno a lo que parece una desmedida pasión. "Siempre tengo una carga importante de proteínas, vegetales y carbohidratos, pero no tengo un régimen de dieta estricta o finita, porque casi siempre la gente hace dieta con un objetivo definido, perder tantos kilos, en mi caso, siempre he mantenido una dieta saludable y saber comer".

Aún cuando pone cuidado al balance para no excederse, sabe identificar los momentos para consentirse. "Si trato de permitirme algunas cosas, unas indulgencias para aligerarme la vida. También ya conozco mejor mi cuerpo y eso ayuda". Precisamente conocer su cuerpo, le ha permitido asumir exitosamente retos actorales en los que el cambio de imagen era una parte muy importante. "He tenido ganancias y pérdidas de peso importantes por cosas de trabajo. Me quité 12 kilos para hacer la película *Secuestro Express*. Son cosas que hay que saber manejar y hacerlas sin que atenten contra la salud".

## Rapiditas

**Vicios:** "La comida".

**Para mantener la figura:** "Me gusta correr y trato de ir al gimnasio si el trabajo lo permite. Evito a toda costa el sedentarismo".

**Agua:** "Creo que tomo agua, pero mi novia dice que no tomo tanta como debería".

**Sueño:** "Siempre he sido muy madrugador, con pocas horas de sueño estoy bien".

**Masajes:** "Me encantan. Es rico ir a un sitio donde a uno lo puedan consentir".

**Meditación:** "No lo hago tanto como quisiera. Es como la lectura, cuando se tiene el hábito es que uno se da cuenta de lo rico y saludable que es".

