

الرياضة سلاح النجوم السلمي

الرياضة جزء أساسي من حياة النجوم، فهي بمثابة سلاحهم السلمي، وتهدهم بالإشراقة والصحة؛ ولكل فنان نوع معين من الرياضة يواظب على ممارستها بصفة يومية، فتجد ديانا حداد تمارس رياضة التايكواندو، وراغب علامة يواظب على رياضة الركنز تجنّباً لزيادة الوزن وغير ذلك من رياضات يمارسها الفنانون.

ركوب الخيل

ركوب الخيل من أحب الرياضات على قلب شيرين رضا، لأنها تمدها بالطاقة والحيوية

المشي

تمارس لبلبة التمارين الرياضية لمدة ساعة ونصف الساعة يومياً، وأبرز أنواع الرياضة التي تواظب عليها المشي

كرة القدم

خالد أمين من عشاق كرة القدم، وليس فقط من باب المتابعة ولكنه يمارسها في حياته الخاصة.

الاسكواش

يمارس عمرو دياب رياضة الاسكواش، فيما يملك إلى جانب رياضته المحببة «جيم» خاصاً بمنزله احتفل فيه بعيد ميلاده الـ 55

البيكان

التايكواندو

تمارس ديانا حداد رياضة التايكواندو، وتتابع مباريات كرة القدم وتشجع فريق ريال مدريد

التنس

نسرين طافش تواظب على ممارسة الرياضة، فهي تعشق البيوغا والتنس

الركنز

يمارس راغب علامة رياضة الركنز بصفة يومية، بالإضافة إلى اليوغا

السباحة

أهم ما تقوم به الفنانة سميرة سعيد، المداومة على ممارسة السباحة التي تعتبر من أحب الرياضات لها

إعداد: عبادة إبراهيم - غرافيك: أسيل الخليلى