



# సూపర్ స్టార్.. లైఫ్ స్టైల్ సార్!



ఆరోగ్యంతోనే ఆకర్షణ.  
పోషకాలతోనే ఉత్సాహం.  
జీవనశైలితోనే నిత్య యవ్వనం.  
సినిమా తారలకు అవసరమైన  
అర్హతలే ఇవన్నీ. అందాన్ని,  
ఆరోగ్యాన్ని, ఆకర్షణను  
నిలబెట్టుకోవడంలో ఫిట్నెస్ ట్రైనింగ్ కు  
తనవంతు సాయం చేస్తాడు  
ఇంటిగ్రేటివ్ లైఫ్ స్టైల్ ఎక్స్ పర్ట్ కాటిన్తో.  
మందూమాకులతో పనిలేకుండా,  
స్టెరాయిడ్స్ అవసరమే రాకుండా..  
సినిమాలో పాత్రకు తగినట్టు హీరో,  
హీరోయిన్ శరీరాకృతిని  
తీర్చిదిద్దడమే తన బాధ్యత.

### సీన్.. ఒకటి

‘ఈ సినిమాలో మీడి మిడిల్ ఏజ్ క్యారెక్టర్ బాబూ! ఇంకో పది కిలోలు పెరిగితే పర్ఫెక్ట్ షూటింగ్ స్టాల్డ్ కావడానికి రెండు నెలల సమయమే ఉంది’ డైరెక్టర్ నసుగుతాడు.

తప్పుతుండా... హీరోగారికి? ‘ఓ ఎస్. అలాగే చేద్దాం’ మాటిచేస్తాడు.

అంతటి కథానాయకుడు అంత వేగంగా ఒప్పుకోనే సరికి డైరెక్టర్ ఆనందభరితుడు అవుతాడు. ‘మన సినిమా మరో మాయాబజార్. పుణె ఫిల్మ్ ఇన్స్టిట్యూట్ విద్యార్థులకు నాన్ డిటెయిల్డ్ పారంగా నిలబడుతుంది’ అంటూ పులకరించిపోతాడు.

కానీ, అంత వేగంగా బరువు పెరగడం ఎలా?

### సీన్.. రెండు

‘మన మూవీలో మీరు కాలేజ్ స్టూడెంట్ బాబూ! కొత్తమ్మాయిని హీరో యిన్ గా తీసుకున్నాం. పండ్ల మింగడం టీనేజ్ గాళ్. మీరు పది కిలోలు తగ్గితే కానీ.. స్టూడెంట్ లుక్ రాదని ప్రాడ్యూసర్ అంటున్నారు. మిమ్మల్ని ఎలా కనిస్ట్రస్ చేయాలో తెలియక..’ డైరెక్టర్ నీళ్లు నములుతుండగానే కథానాయకుడు కరిగిపోయి కమిట్మెంట్ ఇచ్చేస్తాడు.

‘నెల రోజుల్లో కొత్తలుక్తో షూటింగ్ కు వచ్చేస్తాగా..’ హీరోగారి ఉత్సాహం చూసి ప్రాడ్యూసర్ పొంగిపోతాడు. ‘మన మూవీ

పాన్ ఇండియాలో పండగ చేసుకుంటుంది బాబూ. ఇది నా వాగ్దానం. అప్పటివరకూ గడ్డం తీయను. తల దువ్వుకోను. ఈ జీన్స్ ప్యాంట్ మార్చబోను’ అంటూ భీష్మ ప్రతిజ్ఞలు చేసేస్తాడు.

అయితే, ఆ స్పీడులో బరువు తగ్గడం ఎలా?

### సీన్.. మూడు

‘బాబూ! ఓ బ్రహ్మాండమైన సోరీతో వచ్చాను. తమిళ డైరెక్టర్. మలయాళ కొరియోగ్రాఫర్. ముంబై హీరోయిన్. లండన్ లాకేషన్. హాలీవుడ్ స్టంట్ మాస్టర్. కోట్లు కుమ్మరిస్తానంటున్నాడు కలకత్తా ప్రాడ్యూసర్. కానీ ఒకటే సమస్య. హీరోకు సిక్స్ ప్యాక్ ఉండాలిండే. కానీ తమరు కాస్త బొద్దుగా...! కొంత వర్క్ అవుట్ చేస్తే.. ప్రాజెక్ట్ వర్క్ అవుతుంది. ఎలాగోలా..’ ఇండస్ట్రీ

మిత్రుడు బలవంతపెడతాడు. అవుననేనే పరిస్థితి. కాదనేనేనే మొహమాటం. బ్లాంక్ చెక్ ముందుపెట్టేసరికి బాబు పెన్ను సంతకానికి సిద్ధమైంది. మనలో మాట, సిక్స్ ప్యాక్ కుదుర్తుందా?

ఎవరైనా సరే.. అమాంతం బరువు పెరగడం, హఠాత్తుగా బరువు తగ్గడం, వాయువేగంతో సిక్స్ ప్యాక్ సాధించడం.. అనాధ్యం. కొన్నిసార్లు నాడ్యమే అయినా ఆరోగ్యానికి ప్రమాదకరం. సరిగ్గా అప్పుడే, లూక్ కాటిన్తో రంగంలో దిగుతాడు. ఇతను ఇంటిగ్రేటివ్ లైఫ్ స్టైల్ ఎక్స్ పర్ట్. గోవాలో పుట్టాడు. ప్రపంచాన్ని చుట్టేస్తుంటాడు. నటులకు శరీరమే పెట్టుబడి. యవ్వనంగా, ఆరోగ్యంగా కనిపించినంత కాలం అవకాశాలకు కొడుమలేదు. కానీ అదంత సులభం కాదు. వేళాపాళా లేని షూటింగ్ లతో కంటినిండా నిద్ర ఉండదు. టేకలు, రీ టేకల పుణ్యమాని తీవ్ర అలసట వేదిస్తూ ఉంటుంది. ప్రయాణాల కారణంగా జీవన చక్రం గతి తప్పుతుంది. దురలవాట్ల కారణంగా కొందరిని ఊబకాయం, అధిక రక్తపోటు తదితర సమస్యలూ ఇబ్బంది పెడుతుంటాయి. ఇలాంటి ఇబ్బందుల్ని తొలగించడమే కాటిన్తో వ్యాపకం. ఆ పనిమీద ముంబై నుంచి హైదరాబాద్ వస్తుంటాడు. ఎంతోమంది సెలెబ్రిటీలను కలుస్తుంటాడు. ఆ జాబితాలో సూపర్ స్టార్ మహేశ్ బాబు కూడా ఉన్నారు. ‘మహేశ్ కుటుంబాన్ని ప్రేమిస్తారు. సినిమాలంటే ప్రాణం. ఆ రెండూ బ్యాలెన్స్ చేసుకోవా లంటే పరిపూర్ణ ఆరోగ్యంతో ఉండాలి. బరువు పెరిగినా తగ్గినా, సిక్స్ ప్యాక్ అయినా సెవెన్ ప్యాక్ అయినా.. నేల విడిచి సాము చేయకూడదు. ఆరోగ్యాన్ని పణంగా పెట్టకూడదు. ఆ విషయం తనకు తెలుసు. అందుకే, తన వ్యక్తిగత ట్రెయినర్ తో సమన్వయం చేసుకుంటూ నా వంతు సలహాలు ఇస్తుంటాను. ఆయనలానే శరీరాన్ని గౌరవిస్తాను’ అంటాడు కాటిన్తో.

### జాబితా పెద్దదే

కాటిన్తో సెలెబ్రిటీ క్లయింట్స్ జాబితా పెద్దదే. శిల్పా శెట్టితో మొదలైంది. తమన్నా, అనుష్క, షాహిద్ కపూర్, విద్యాబాలన్, హృతిక్ రోషన్ తో పాటు పేరు వెల్లడించడానికి ఇష్టపడని అనేకమంది తారలు ఉన్నారు. ‘లైఫ్ స్టైల్ మెడిసిన్ లో మందులు ఉండవు. ఎంతసేపు పడుకుంటారు, ఏం తింటారు, ఎంతసేపు సూర్యరశ్మిని అస్వాదిస్తారు, కుటుంబానికి కేటాయిస్తున్న సమయం ఎంత.. అన్నది గమనిస్తాం. మనిషిని బట్టి వైద్యం మారుతుంది’ అని వివరిస్తారు కాటిన్తో. ■



**మహేశ్ బాబు ఏకీడమ్ ఫిట్ గా ఉంటారు. అయినా సరే ఆయన వ్యాయామాన్ని, నిద్రను, పోషకాలను మేం బేరీజు వేస్తూ ఉంటాం. విటమిన్లు, ఖనిజాల లోపాలపై అభ్యంత్రం చేస్తాం. బాడీ ట్రాన్స్ ఫర్మేషన్ కు అవసరమైన సలహాలు, చిట్కాలు అందిస్తాం. ఫిట్ నెస్ గురించి తనకు మంచి అవగాహన ఉంది. చాలా క్రమశిక్షణగా ఉంటారు.**

