

Beyoncé

La superstar che vale 20 Grammy fa molti sacrifici, *in palestra* e a tavola. Ma non rinuncia *alle coccole con Jay-Z* e alla fiaba con Blue Ivy

di ROBERTO CROCI



Beyoncé Giselle Knowles-Carter, 34 anni. È in tour fino a ottobre: il 18 luglio a Milano (San Siro), il 21 a Parigi. Il suo ultimo album è Lemonade. È sposata dal 2008 con il rapper Jay-Z. Hanno una figlia di 4 anni: Blue Ivy.

► **Alle 5** _ *Suona la sveglia* ma a volte sono già in piedi. Mi alzo ogni giorno con la stessa canzone, l'ha scritta Jay-Z solo per me, non la sentirete mai... La prima cosa che faccio sempre è mezz'ora di

meditazione: cerco di liberarmi la mente e prepararmi alla giornata che devo affrontare. Ogni giorno è diverso, ma da quando c'è mia figlia Blue Ivy, ho convinto Mr. Carter (così chiama il marito, ndr), a mantenere un programma rigoroso, in modo da riuscire a passare del tempo insieme, sia come coppia che come famiglia. Ecco perché mi sveglio presto, altrimenti la giornata sarebbe troppo breve. ► **5:30** _ *Scendo in palestra*. In genere faccio un'ora di yoga o pilates da sola, invece se mi sto preparando per un tour ho un trainer che mi prepara esercizi vari: aerobica, pesi e stretching. Non posso permettermi di non fare movimento, per cantare e ballare devo essere in forma perfetta. Siccome mi annoio facilmente cerco di variare. Purtroppo odio fare esercizio, e quindi per me è il momento più duro della giornata, molto più difficile che essere su un palco di fronte a migliaia di persone. Ballare invece è la cosa che mi piace di più, posso passare ore e ore a fare le prove, ma un'ora di palestra è un enorme sacrificio. ► **6:30** _ *Vado in cucina*. Preparo un succo di frutta e verdure; uno dei miei preferiti è cavolo nero, pera, banana, limone, sedano, avocado e acqua di cocco. E un tè per Jay-Z: profumatissimo, con ibisco, crisantemo,

gelsomino e giglio. Mentre aspetto che sia pronto, accendo il telefono del lavoro. Ho tre telefoni, uno per il business, uno per gli amici e uno per la famiglia. Ho capito che per essere produttiva devo separare le priorità della mia vita. La famiglia ha la precedenza su tutto. Controllo che non ci siano cambiamenti nei miei appuntamenti della giornata e spesso preparo la colazione di Mr. Carter. Budino di semi di chia alla vaniglia con frutti di bosco, o granola biologica di cereali con banane e frutta disidratata.

► **7:00** _ *Mi sdraio accanto a lui* e parliamo della giornata che ci aspetta. È il momento delle coccole, ci raccontiamo le nostre paure, i nostri dubbi, le nostre speranze.

► **8:00** _ *Svegliamo la nostra Blue Ivy* e andiamo in cucina a prepararle insieme la colazione.

È fondamentale che "Bluey" capisca sin da piccola quanto sia importante un'alimentazione equilibrata. Sono cresciuta a Houston, un posto bellissimo dove, però, si mangia troppa carne e pollo fritto. Anche lei beve un frullato di frutta e verdura: il suo preferito è latte di spinaci, cocco, melograno, datteri, banana e mirtilli. Più un biscotto al cioccolato che fa la nonna, quelli della mia infanzia. È uno dei momenti più belli della giornata: ci inventiamo storie e Blue Ivy ci racconta dell'asilo e delle sue amiche del cuore. ► **8:30** _ *È ora di vestirsi* e lavarsi i denti. Mia figlia è molto disciplinata - è una capricorno - mi prepara lo spazzolino con il dentifricio e mette il timer per assicurarsi che passino almeno due minuti. Non ho bisogno di dirle quello che deve fare ogni

"MIA FIGLIA È MOLTO DISCIPLINATA, COME ME: QUANDO LAVA I DENTI METTE IL TIMER"

"NON POSSO MANGIARE SEMPRE QUELLO CHE VOGLIO. IN CERTI PERIODI DEVO SENTIRMI LEGGERA"



Beyoncé con la figlia Blue Ivy. La cantante è anche stilista. Ha una linea di profumi, una di moda che si chiama House of Deréon e una di abbigliamento sportivo dedicata alla sua bambina, Ivy Park. Sua nonna era sarta e la madre ha cucito tutti gli abiti dei suoi esordi con le Destiny's Child.

cinque minuti, è già una perfezionista... ► **9:00** - *Dopo averla lasciata a scuola*, spesso vado con Mr. Carter in ufficio dove cerchiamo di organizzare la giornata, ed eventualmente la tabella di marcia della settimana. Se mi sto preparando a un tour, in genere abbiamo diversi appuntamenti con varie persone. Manager, agente, guardie del corpo, autisti, promoters, produttori, trainer, coreografo, costumista, stilista, make up artist... La lista è lunga, ma per organizzare dei concerti come i miei ho bisogno di aiuto. Con Jay abbiamo un entourage di circa 80 persone. ► **12:00** - *Prima di pranzo* è il momento delle email: fisso appuntamenti e meeting, coordino i miei assistenti per il giorno

dopo. Cerco di risolvere tutte queste cose al mattino perché il pomeriggio lo dedico solo alla parte creativa: scrivo canzoni, faccio le prove per un concerto o un evento speciale. È anche il momento delle telefonate ai familiari. Mamma Tina, mio padre Matthew, le mie sorelle Solange e Bianca... Spesso finisco le telefonate mentre salgo in macchina e raggiungo Mr. Carter in qualche ristorante per il lunch. ► **13:00** - *Il pranzo* è molto importante. Dagli eventi che mi aspettano durante la settimana dipende quello che posso mangiare. Non è solo questione di cercare di non ingrassare, ma anche di avere l'energia giusta per sostenere mesi estenuanti di continui spostamenti. Non posso permettermi di mangiare sempre quello che voglio. In certi periodi sono strettamente vegana perché ho bisogno di sentirmi leggera. La verità è che faccio molti sacrifici: se voglio essere forte, sia mentalmente che fisicamente, devo sempre spronare me stessa. Non importa l'allenatore che hai, o il programma che segui. Se vuoi essere sempre al top devi fare le scelte giuste, investire sul tuo corpo a lungo termine. Una cosa che odio? L'insalata, ma purtroppo la mangio spesso. Da quando ci siamo trasferiti a Los Angeles ci piace andare da Chi Spacca, il ristorante di Mario Batali su Melrose Avenue. Io prendo l'insalata Inverno, con funghi portobello, parmigiano e finocchio, Jay-Z preferisce branzino con cavolfiori grigliati. **Alle 14:30** - *Sono in studio*. Prima di Blue Ivy preferivo andarci nel tardo pomeriggio, ma adesso cerco di essere a casa prima che sia a letto. Voglio che cresca nel modo più normale possibile. Prima di tutto faccio un'altra mezz'ora di meditazione dove cerco di convogliare tutta l'energia

possibile che mi serve per scrivere o ballare. Il ballo è pura gioia: metto una canzone e provo le mie mosse. Ballo per circa due ore, mi prendo una pausa e poi mi dedico alle nuove canzoni. Sono contenta quando alla fine della settimana ho abbastanza testi per tre canzoni nuove. ► **17:30** - *Blue Ivy* viene a trovarmi in studio, dove si diverte a indossare le mie scarpe e a giocare con i miei trucchi. Per ora mi segue sempre quando vado in tour, non posso immaginare di non vederla per settimane. Spesso balliamo insieme, potrebbe davvero diventare una bravissima ballerina. A volte ci viene a trovare Kim Kimble, la mia hairstylist, e Blue Ivy si fa fare la manicure. È stata lei a consigliarmi di usare l'olio di babassu per i miei capelli, meglio dell'olio di cocco, viene assorbito più facilmente e non lascia i capelli untati. Se rimango in studio a lavorare, Blue Ivy va a casa, e chef Mike Shand le prepara la cena.

Una golosità? Il pollo marinato alla tequila, con cipolle rosse, lime, pomodori, mais e crema di mascarpone al coriandolo. ► **18:00** - *A volte*, prima di tornare a casa, mi prendo un po' di tempo solo per me e non rendo conto a nessuno (si dice che stia prendendo lezioni di recitazione, ma lei non conferma, ndr) ► **20:00** - *Siamo a casa*. È ora delle fiabe. A volte faccio sentire a Blue Ivy e Jay-Z una mia nuova canzone, altre volte è Mr. Carter che ci racconta una storia inventata da lui. È molto bravo, dovrebbe incidere un disco di ninne nanne. ► **21:00** - *Dopo il bacio* della buonanotte, inizia il momento mio e di Jay-Z.

Mi aiuta sempre a scegliere i vestiti: si diverte. Che andiamo al ristorante o a vedere una partita dell'Nba, ho sempre in borsa una bottiglia di salsa piccante, il balsamo per le labbra, un paio di Ray-Ban e un pacchetto di caramelle alla frutta. A volte stiamo a casa da soli, con un bicchiere di champagne Armand de Brignac, o di whisky Yamazaki. Prima di andare a letto, cerco di fare un'altra mezz'ora di meditazione, ma molte volte mi addormento prima. Sono umana anch'io... **E**