

Der neue Lifestyle im Modelbusiness

■ Jacky Gehring

Paris, London, Mailand, New York, sie sind auf allen Laufstegen dieser Welt zu Hause, ihre wunderschönen Gesichter und perfekten Figuren zieren die Titelblätter internationaler Hochglanz- und Modemagazinen.

Die Models von Zineta Blanc führen in den Augen der breiten Bevölkerung ein traumhaftes Leben, dürfen in der ganzen Welt herumjetten und werden an die angesagtesten Events und VIP Partys eingeladen. Nur ganz wenige schaffen es an die Spitze, wie die knallharten «Supermodel gesucht» Sendungen beweisen. Genau so hart ist die Auswahl und noch härter die Anforderungen an Disziplin, Zuverlässigkeit und eisernem Willen, immer das Beste zu geben.

Nicht weniger essen – clever kombinieren!

Die «BodyReset» Methode ist ein basen- statt säurebetontes Ernährungs- und Körperpflegeprogramm. Säurebildende Milch- und Getreideprodukte werden für einige Wochen durch Basenbildner wie z.B. Kartoffeln, Bananen und Blattsalate ersetzt, Limonaden durch stilles Mineralwasser und Apfelschorle. In der Langzeiternährung wird das 70% Basen zu 30% Säuren-Verhältnis beachtet, denn darauf ist unser Körper eingerichtet. Leben wir dauernd im Gegenteil, entstehen als Folge Neutralisationssalze, die als Schlacken im Bindegebe eingelagert werden, Cellulite entsteht.

Niemand sieht die Blasen

an den Füßen, wenn die Show vorbei ist, den Jetlag nach 10 Stunden Nachtflug, um anschliessend

nochmals so viele Stunden ein Photoshooting zu absolvieren. X-mal posieren, stylen, schminken, umfrisieren, bis die Bilder stimmen. Und niemand sieht diese traumhaften Wesen im fremden Hotelbett erschöpft und einsam einschlafen, weit weg von Familie und Freunden, um am anderen Morgen wieder strahlend schön und mit einem Lächeln im Gesicht auf der Matte zu stehen.

Eines von ihnen lernte ich vor einigen Wochen kennen, Raquel Alvarez. Die Agenturchefin von Visage hat mich auf Empfehlung eines ehemaligen Models kontaktiert. «Schockbilder von mager-süchtigen Models gehen um die Welt, aber niemand erklärt meinen Mädchen, wie sie gleichzeitig ger-



«Visage» Agenturchefin Zineta Blanc mit Raquel Alvarez, sie schaffte es als Schweizerin in die Top Sieben bei Heidi Klum's Germanys next Topmodel.

tenschlank und trotzdem gesund sein können.» Es geht, antworte ich, essen und perfekt aussehen ist möglich. «Aber wie - richtig essen und trotzdem schlank und leistungsfähig bleiben? Wer einfach nur hungert, hat keine Ausstrahlung und damit in meiner Agentur auch keine Chance, erfolgreich zu sein. Nur gesunde Menschen sind wirklich schön!» Zineta schaut mich fragend an.

Die Herausforderung

für mich, funktioniert «BodyReset» auch bei ganz schlanken

Menschen? Ich entwarf einen modifizierten Ernährungsplan, traf mich mit Raquel bei Ihrem Fitness-Trainer, um auch gleich das Trainingsprogramm zu analysieren; später zur «BodyReset» Beraterin ins Fachinstitut für einen Sicht- und Tasttest von Figur und Bindegewebe.



Raquel Alvarez

Für mich hatte Raquel eine tolle Figur,

für Zineta zwei, drei Pfündchen zu viel und etwas zu muskulöse Oberschenkel (einem Überbleibsel aus ihrer Leichtathletik Karriere.) Das noch junge und knackige Bindegewebe weist noch keine sichtbaren Ansätze von Cellulite auf, die Silhouette zeigt allerdings bereits leichte Übersäuerungssymptome an.

Zum Ernährungsplan

gab es einen Kräutertee, pflanzliche Vitalstoffmischungen, basische Körperlotion und eine Mikromassagehose, die täglich 4 Stunden wie eine Leggin getragen wird, um die Durchblutung und die

Raquel's persönlicher Plan: «Schneller Abbau» an den Problemzonen

Grün = basisch

Blau = neutral

Rot = sauer

M = nur Mittags

M+A = auch Abends

Frühstück oder Zwischenmahlzeit

1. Eine Birne und Käse oder
2. 1-2 gekochte Eier mit Salz oder
3. Rührei mit Schinken oder
4. ½ Melone mit Rohschinken oder
5. Eine Banane und Hüttenkäse oder
6. Eine Beerenart mit 3 Esslöffel Sahne

Mittagessen

Grüner Salat (M) alle Sorten oder fettfreie Gemüsebouillon (M+A) und

1. eine magere Fisch- oder Fleischsorte wenig Butter oder Kräuterbutter (M+A) und 1 Kartoffelspeise (M) und/oder 1-2. Gemüsesorten: Broccoli Blumenkohl, Chinakohl, Pilze, Romanesco, Karotten, Sellerie, Zucchini, Auberginen, Wirsing (M+A)oder
2. Rösti mit 2 Spiegeleier (M) oder
3. Kartoffeln und Käse (Raclette) (M) oder
4. Thunfischsalat (M+A) oder
5. Kartoffelsalat mit Schinken (M) oder
6. Gemischter Blattsalatteller (M) mit Pouletbrustfilet oder Fisch oder
7. Avocado /Crevettensalat (M+A) oder
8. Tomaten / Mozarellasalat (M+A) oder
9. Feldsalat mit Ei (M)

Zwischenmahlzeit Mittag, wenn hungrig

1. 50g Bündnerfleisch oder
2. 100g Hüttenkäse oder
3. 1 gekochtes Ei mit wenig Salz oder
4. 1 kleiner Apfel

Abendessen

Alle Vorschläge ohne Kartoffelbeilagen. Anstelle grüner Salat nur Gemüsebouillon.

Getränke

Stilles Mineralwasser, Tee ungesüsst, mit 50% - 70% Wasser verdünnter Apfel-, Birnen- oder Traubensaft, max. 2 Kaffee am Morgen und 1 Kaffee am Mittag, immer ein Glas Wasser dazu trinken!



«Hätte ich Jacky's Buch früher gehabt, wären Figurprobleme nie ein Thema gewesen.» Exmodel Natalija Bajric, heute Inhaberin der Fotografenagentur «Visualeyes» in Zürich.

Lymphtätigkeit anzuregen. Zweimal pro Woche wird eine Algenpackung aufgetragen, um das Bindegewebe zu nähren, aber auch zu entschlacken.

Eine perfekte Silhouette

belohnte Raquel innert kürzester Zeit für ihre Disziplin. «Jacky, dein Programm ist einfach nur genial! Ich habe viel schmalere Beine, schmalere Hüften, 2 Kilo abgenommen und eine mega Haut. Zineta ist begeistert!» Und ich bin es natürlich auch, dank Raquel bekomme ich Anfragen von Models aus Berlin, München und Brasilien. Und die Geschichte zeigt, auf die richtige Kombination kommt es an. Essen und trotzdem schlank und leistungsfähig sein. Schönheit und Ausstrahlung kommt definitiv von innen!

Einige hilfreiche Tipps

Um schnell an den richtigen Stellen abzunehmen, keine Produkte essen oder trinken, die hier nicht aufgeführt sind! Zwischenmahlzeiten nur bei Hunger essen, ansonsten sein lassen. Keine Light- oder Fertigprodukte! Erlaubt: Kartoffeln in allen Varianten (ausser am Abend), Olivenöl, kaltgepresste Öle, Oliven,



wenig Zwiebeln und Knoblauch, Sprossen und Keimlinge, selbstgemachte Gemüsesuppe, selbstgemachte Salatsauce. Alle Früchte schälen, alle Gemüse schälen und dünsten. Wann immer möglich in BIO Qualität.

■ more information
www.bodyreset.ch