



Wagen Sie den Sprung!

annabelle und Nivea suchen vier Frauen, die sich und ihr Leben ändern wollen.

Sie fühlen sich unwohl in Ihrer Haut, weil Sie seit Monaten keinen Sport mehr getrieben haben? Sie wissen nicht, wie Sie Arbeit, Freunde, Familie und Hobbys unter einen Hut bringen sollen? Sie wollen mit dem Rauchen aufhören, Ihre Ernährung umstellen, endlich gesünder leben? Ein Lifestyle- und Fitness-Coach stellt ein auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittenes Programm zusammen, das Fitness, Ernährung und Mentaltraining umfasst, und betreut Sie ein halbes Jahr während der Umsetzung. Und annabelle wird über Ihre Fortschritte berichten. Im September 2012 zeigen wir Sie dann in einem grossen Fotoshooting am Ziel Ihrer Wünsche. Für das optimale Wohlbefinden versorgt Nivea Sie kosmetisch während der ganzen Zeit mit Gesichts- und Körperpflegeprodukten der Q10plus-Linie. Q10 versorgt die Haut auch mit zunehmendem Alter mit der nötigen Energie. So bleibt diese straff, behält ihre Elastizität und sieht weiterhin jung aus.

— Wenn Sie Lust haben, unter professioneller Betreuung Ihr Leben zu verändern, bewerben Sie sich auf annabelle.ch/nivea. Vergessen Sie nicht, uns ein Ganzkörper- und ein Porträtfoto zu schicken, und sagen Sie uns in zwei Sätzen, was Sie genau in Ihrem Leben und an Ihrem Körper ändern wollen.
Anmeldeschluss: 1. März



Text: Niklaus Müller, Yolanda Pantli; Fotos: Cetry Images/Dougal Waters (f)

«Mein Motto «Get in Shape» geht weit über das übliche Fitnesstraining hinaus.»

Dave Baucamp



Dave Baucamp arbeitet seit Abschluss seines Sportstudiums an der ETH Zürich erfolgreich als Personal Trainer und diplomierter Mentaltrainer. Er erfasst den Menschen ganzheitlich und erstellt ein Training, das nicht nur physisch, sondern auch mental fit macht, denn für Dave Baucamp steht fest: Mens sana in corpore sano – et vice versa!
— www.baucamp.ch

«Ich helfe Ihnen bei der Festlegung Ihrer Ziele und werde Sie mit einem massgeschneiderten Programm und ganzheitlicher Motivation unterstützen, Ihr Ziel zu erreichen und sich in Ihrem Körper rundum wohlfühlen.»

Jasmin Sheta



Bewegung war schon immer ein Teil ihres Leben. Die aus einer Tänzerfamilie stammende Jasmin Sheta nahm als Kind Ballettunterricht. Später absolvierte sie eine Gymnastikausbildung und unzählige Weiterbildungen wie etwa zur Trainerin für TRX, bei dem mit dem eigenen Körpergewicht trainiert wird, sowie zur Diplomierten Rehabilitations-Pilates-Trainerin und zum Ernährungscoach.
— www.personalized.ch

Diese Experten helfen Ihnen

«Ich weiss selbst, wie schwer es ist, Beruf, Familie und gesunden Lifestyle unter einen Hut zu bringen. Auf dieser Erfahrung basiert mein individuell abstimmbares und umfangreiches Fitnessprogramm, mit dem Sie Ihre Ziele auf natürlichem und gesundem Weg erreichen.»

Sarah Maxwell



Sarah Maxwell ist eine der besten Personal Trainer in Grossbritannien und die offizielle Lifestyle- und Fitness-Expertin von Nivea. Sie entwickelt für ihre Kunden personalisierte Programme, bestehend aus Fitness-, Ernährungs- und Alltagstipps, welche sich nahtlos ins tägliche Leben einbinden lassen.
— www.sarahmaxwell.co.uk
— www.nivea.ch/fitness

«Was auch immer Sie dazu antreibt, sich zu verändern, wir versprechen Ihnen, es gemeinsam mit Ihnen umzusetzen, denn das ist unsere Vision!»

Private Bootcamp



Linh (l.), Denise und ihr Team von Private Bootcamp organisieren Workshops und Trainingslager für Menschen, die überflüssige Kilos verlieren möchten, sich nach einem durchtrainierten Körper sehnen oder einfach Lust auf einen gesünderen Lebensstil haben. Trainiert wird vorwiegend in der freien Natur und mit dem eigenen Körpergewicht. Ernährungsberatung und Cateringservice runden das Angebot ab.
— www.theprivatebootcamp.com