

Mein
neues
ICH
eine Leserinnen-
Aktion
von annabelle
und NIVEA



Patricia Meier Woster will hoch hinaus und wieder so fit wie früher sein



«Ich hoffe, meine Muskeln sind immer noch da drunter»



Alles eine Frage der Haltung. Dann liegt auch mal ein Burger drin, findet Sarah Maxwell

Arbeitskollegen in Angriff nimmt: Eine 24-stündige Tour über die drei höchsten Berge in England, Wales und Schottland. «Ich möchte mich nachhaltig fit und in Balance fühlen», sagt Patricia Meier Woster.

Das Programm von Sarah Maxwell: «Toll, dass Patricia schon so fit ist, das wird super!», freut sich Sarah Maxwell. «Sie soll ausdauernder werden, ausserdem werden wir an ihrem Gesäss, den Oberschenkeln und dem Bauchbereich arbeiten.» Sie wird sich mit Patricia Meier Woster einmal pro Woche und dazwischen über Skype verabreden oder per Mail für Fragen zur Verfügung stehen. Patricia Meier Woster soll jeden Tag kurze Trainingseinheiten in ihren Alltag integrieren, am Wochenende stehen lange Walks auf dem Programm. Darüber hinaus wird Patricia Meier Woster ein Tagebuch über ihr Essverhalten führen. «Ich glaube nicht an Diäten», sagt Sarah Maxwell. «Aber sinnloses, falsch motiviertes Essen will ich vermeiden. Es geht darum, eine gesunde Ernährung selbstverständlich in die Tagesroutine aufzunehmen, damit zu experimentieren. Und wenn man am Mittag Lust auf einen Burger oder am Nachmittag Lust auf Schokolade hat, soll man sich das auch gönnen – ansonsten isst man später aus Frust vor dem Zubettgehen.»

Fotos: Anouk Schneider

Der Weg zu zweit ist halb so weit

Diese Frauen wollen sich und ihr Leben ändern – annabelle und Nivea begleiten sie dabei. Los gehts zum ersten Treffen mit dem Personal Trainer.

— Text: Christina Duss

PATRICIA MEIER WOSTER (40), BERKSHIRE GB

Patricia Meier Woster und Sarah Maxwell, die offizielle Personal Trainer von Nivea, haben sich für ihr erstes Treffen im Café des Londoner Reebok-Fitnessclubs verabredet. Die beiden verstehen sich auf Anhieb. «Ich hoffe, meine Muskeln sind immer noch da drunter», sagt Patricia Meier Woster und kneift sich in den Bauch. «Ganz sicher», sagt Sarah Maxwell, «das habe ich dir schon angesehen, als du reingekommen bist, weil du eine gute, gerade Haltung hast.» Die Zürcherin Patricia Meier

Woster, die seit sechs Jahren in London lebt, mittlerweile mit ihrem englischen Mann ein bisschen ausserhalb in einem Haus mit Garten, hat früher Gymnastik gemacht, tanzte, als sie in ihren Zwanzigern in New York lebte, regelmässig Afrodance. Abnehmen? «Einige Kilo, ja», sagt Patricia Meier Woster, die im eigenen Garten Rübli, Salat und Randen zieht und «eigentlich ja schon genau weiss, wie man sich gesund ernährt». Ihr fehle es an Disziplin – vor allem gehts ihr drum, wieder konsequent zu trainieren, denn im Juni steht die Three Peaks Challenge an, die sie mit ihren



Ist eine Frustesserin: Miriam Elchlepp mit Sohn Nelson



Das Programm von Jasmin Sheta: «Das Training soll ihrem Naturell entsprechen, ich werde einen realistischen Trainingsplan für Miriam ausarbeiten und sie vor allem bei ihrem Vorhaben unterstützen, sich mit ihrem Körper anzufreunden», sagt Pilatestrainerin Jasmin Sheta. «Die Verantwortung für den Erfolg liegt aber bei Miriam – ich bin nur Mittel zum Zweck.» Das erste Training im Zürcher Studio beginnt mit dem Polestar Pilates Fitness Test (bei dem auf der Matte Kraft, Mobilität und Flexibilität gemessen werden), anschliessend wird Miriam Elchlepp durch die Übungen an den Pilatesgeräten geführt. Die wird sie in Zukunft dreimal wöchentlich je eine Stunde lang absolvieren. Ausserdem werden der jungen Mutter in einem «Erfolgsprotokoll» Rituale zugewiesen – Trainingspläne und Anweisungen für einen Diätplan, die laufend ergänzt und aufgestockt werden. In einem wöchentlichen Feedback besprechen die Frauen das Erfolgsprotokoll – unter anderem soll sich Miriam Elchlepp selbst bewerten – und beraten, was bei den Ritualen zu ändern ist.



«Ich kontrolliere mein Gewicht, seit ich 14 bin, und habe alle Diäten ausprobiert»

Der Schwerpunkt in Jasmin Shetas Trainingsprogramm: «Miriam soll sich mit ihrem Körper anfreunden»

Fotos: Lukas Lienhard



**BEATRICE BOFFINGER (41),
SCHÖNENWERD SO**

Die Floristin und Mutter eines 14-jährigen Sohns ist quirlig, kommunikativ, impulsiv. Beim Fotoshooting meint sie zur Fotografin: «Ich würde mich im Fall auch eine Wiese runterrollen für euch!» Und kaum auf der Tartanbahn angekommen, sagt Beatrice Boffinger: «Kann ich schon mal losrennen?» Ihr Fitnessproblem: Beatrice Boffinger hat in den letzten vier Jahren das Haus renoviert – und dabei zugenommen. Früher war sie eine Sportskanone, tanzte Ballett, Modern, Jazz, bestritt sogar Triathlons. Jetzt reicht ab und zu grad noch fürs Joggen mit der besten Freundin. Zuhause kocht sie oft das, was ihre «Fleischtiger» am liebsten mögen – Fleisch, Pasta, «mit feine Sösseli». Das wird sich wohl ändern, denn: «Ich möchte meine Familie in die

neuen Gewohnheiten mit einbeziehen», sagt Beatrice Boffinger, «will das ausstrahlen, was ich innerlich verspüre: Tatendrang und Power.» Besonders freut sie sich auf das Bootcamp auf Mallorca: «Das ist die erste Woche seit 14 Jahren, in der es nur um mich geht.»

Das Programm von Denise und Linh von The Private Bootcamp:

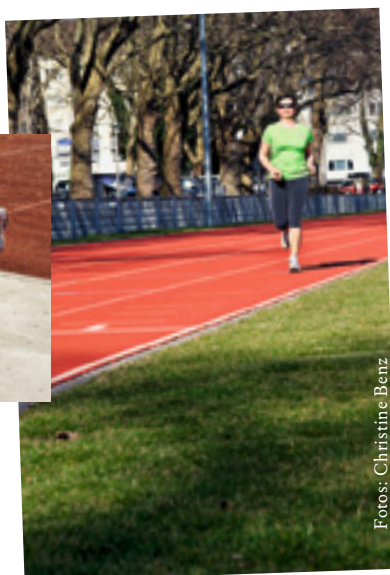
«Das einwöchige Intensivtraining auf Mallorca wird ein Kickstart», sagt Denise. «Sport ist elementar, um sich gut zu fühlen, das hat nicht nur mit Gewichtsabnahme zu tun.» Aber: «Beatrice wird in dieser Woche zwar einfach abnehmen, soll das neue Gewicht aber auch langfristig halten können.» Nach dem Intensiv-Fitness-training auf Mallorca wird Beatrice Boffinger zweimal die Woche an einem einstündigen Bootcamptraining in Zürich teilnehmen: Einfache Basic-übungen wie Liegestütze oder Rumpfbeugen morgens oder abends. Zuhause sollte Beatrice Boffinger ab sofort auf ihre Ernährung achten. «Die Ernährung wird umgestellt, ohne dass es wehtut», sagt Denise. Das heisst: Es gibt nur noch braune Kohlehydrate (Vollkornbrot, -reis und -pasta), mageres Fleisch, Tee anstelle von Kaffee und Sojamilch statt Kuhmilch. Damit Beatrice Boffinger den Überblick über ihr Essverhalten behält, wird sie ein Foodtagebuch führen.

«Ich möchte das ausstrahlen, was ich innerlich verspüre: Tatendrang und Power»

«Kann ich schon mal losrennen?»



War früher eine Sportskanone: Beatrice Boffinger



Fotos: Christine Benz



Couch ade: Jetzt ist bei Irène Schneider-Ritzmann vermehrt Sport angesagt

IRÈNE SCHNEIDER-RITZMANN (54), KAISERSTUHL AG

Irène Schneider-Ritzmann geht hart mit sich ins Gericht: «Ich fühle mich elefantös», sagt sie beim Gespräch mit ihrem neuen Personal Trainer Dave Baucamp. Die beiden sitzen in einem Café vor dem Personal-Training-Center Kraftmühle in Zürich, die Sonne scheint, und irgendwie will man der hübschen 54-Jährigen mit den langen blonden Haaren und einem tollen Lachen nicht wirklich glauben, dass sie sich in ihrem Körper so gar nicht wohlfühlt. Tut sie aber: Seit die Diabetikerin ihren Job in einem Büro nach 28 Jahren aufgegeben hat, sucht sie zwar nach einer neuen Herausforderung, hat sich aber, was ihre Fitness betrifft, zurückgelehnt und kämpft mit dem Gewicht: «Die Waage ist mein Feind. Es entspricht meinem Naturell, auf dem Sofa zu liegen, ein, zwei Gläschen zu trinken. Ich bin ausdauernd – auch im Essen und Trinken», sagt Irène Schneider-Ritzmann. Aber: «Big

is Beautiful ist nicht mein Thema, zehn Kilo müssen runter, ich möchte mich gut fühlen, ausgeruht, die Freude an der Bewegung wiederfinden.»

Das Programm von Personal und Mental Trainer Dave Baucamp:

Dave Baucamp hat Irène Schneider-Ritzmann einen neuen Ernährungsplan zusammengestellt. «Sie soll aber abgesehen von einigen Änderungen – keine Kohlehydrate und kein Alkohol – normal essen, sich nicht kasteien, die Freude am Leben behalten», sagt der Personal und Mental Trainer. «Ziel ist es, sich wieder wohlzufühlen.» In einem Tagebuch wird sie ihre Essgewohnheiten festhalten. Ausserdem soll ein Mental Training Blockaden lösen. «Stress runterfahren», sagt Baucamp. Irène Schneider-Ritzmanns Sportprogramm beinhaltet Ausdauertraining – Joggen, Fitness, Zumba – und zweimal pro Woche ein Krafttraining beim Personal Trainer.

«Irène Schneider-Ritzmann ist ziemlich fit und zäh»: Was für ein Kompliment von Trainer Dave Baucamp



«Big is Beautiful ist nicht mein Thema, zehn Kilo müssen runter»



Mein neues ICH eine Leserinnen-Aktion von annabelle und NIVEA

Für das optimale Wohlergehen versorgt Nivea die vier Frauen kosmetisch während der ganzen Zeit mit Gesichts- und Körperpflegeprodukten der Q10-plus-Linie. Q10 versorgt die Haut auch mit zunehmendem Alter mit der nötigen Energie. So bleibt sie straff, behält ihre Elastizität und sieht jung aus.

— Nivea-Forum: Mein neues Ich. Zusammen mit Nivea unterstützt annabelle vier Leserinnen, die ihr Leben und ihren Körper verändern möchten. Wer Ähnliches vorhat, aber keine Ahnung hat, wie: Im Forum auf annabelle.ch gibts viele Tipps der Experten und Teilnehmerinnen. Und Veränderungsprofis können hier ihre persönlichen Tricks, Dos & Don'ts verraten.