



»Sparsame Moves reichen, man muss sie nur extrem langsam ausführen. Das formt und stärkt auch die kleinsten Muskelgruppen.«

VANESSA PACKER, 30,
PERSONAL TRAINERIN

Der aktuelle Hotspot New Yorks verbirgt sich hinter einer unauffälligen Fassade in Soho: das Studio *ModelFit*. Hier gehen die Supermodels Karlie Kloss, Irina Shayk, Candice Swanepoel, Hollywood-Aktrice Anne Hathaway oder Pop-Ikone Taylor Swift ein und aus. Lifestyle-Experte Vanessa Packer und Fitness-Guru Justin Gelband, bekannt als „Modellflüsterer“ der Victoria's-Secret-Angels, sorgen hier für perfekt geshappte Kurven ihrer exklusiven Kundschaft. Besonders cool: Das Boutique-Studio ist für alle offen, auch jede Menge Normalos trainieren hier. Das Herz des Lifestyle-Zentrums ist Vanessa Packer (30), eine ausgebildete Personal Trainerin und Ernährungsexpertin. Ihr spezielles Credo: „Ein gesunder Lifestyle kann nur durch innere und äußere Balance entstehen. Das ist ein Zusammenspiel aus der Art deines Trainings, dem richtigen Essen und deiner Einstellung zum Leben.“ Und sie findet: In schöner Umgebung fällt es leichter, positiv zu denken. Deshalb gibt es im Studio immer frische Blumen, und die Räume sind nach den Regeln des chinesischen Zen-Buddhismus eingerichtet.

SANFT, ABER OHO. Die Devise bei *ModelFit* lautet: Muskeln ja, aber dezent. Das ist auch der Grund, warum Models so begeistert sind von dem Angebot. Aggressives Cardiotraining >>

DREAMTEAM. Im angesagten New Yorker Studio *ModelFit* trainieren Vanessa Packer und Justin Gelband Normalos und Superstars.



FOTOS: ATHISHA PAUL/SEN/NERK, SPLASHNEWS.COM, INSIGHT MEDIA, WWW.VIENNAREPORT.AT, TRAIN LIKE AN ANGEL/NERK

Stars trainieren mit Vanessa



PROMIGÄSTE. Oben: Starmodel Karlie Kloss trainiert ihr Gleichgewicht mit einem Bosu-Ball. Unten: Popstar Taylor Swift legt eine kurze Dehnpause ein.



DOSIERTE KRAFT. Superlangsam führt das russische Supermodel Irina Shayk Übung für Übung aus. Dabei verzichtet sie komplett auf schwere Gewichte. Ein Ball als Trainingshilfe reicht völlig aus.



INTENSIV. Sehr beliebt bei *ModelFit*-Kunden: die Trainingsbänder. Auch Victoria's-Secret-Angel Candice Swanepoel ist Fan.

Sie modelliert die MODELS

Stars rennen ihr die Tür ein: Lifestyle-Experte Vanessa Packer ist **DIE ANGESAGTESTE TRAINERIN NEW YORKS**. Ihr Geheimnis? Dezent Muskeln, Essen, das schön macht, und das Motto: Slow down. Das Beste ist, dass sie ihre Workouts & Rezepte online teilt, so kann jeder profitieren.

SOULFOOD. Nicht nur im Fitness-Studio gibt Model-Trainerin Packer (r.) alles. Sie setzt auf rundum gesunden Lebensstil: Mit Nicole Berrie gründete sie den Lifestyle-Blog *bonberi.com* mit vielen Rezepten.



Vanessas Beauty-Rezepte



WINTRY GREENS SALAD

1 PERSON

Schwierigkeitsgrad: * * * *
ZUTATEN: 70 g Fiolen, 70 g frischer Grünkohl oder Babyspinat, eine Handvoll Radicchio, 40 g Fenchel, 40 g Staudensellerie, 1/2 rote Zwiebel, 1 Spritzer Zitronensaft, 1 Prise Salz, 1 EL Olivenöl

ZUBEREITUNG: Fiolen 10 Min. im Wasser köcheln lassen, abseihen und in die Salatschüssel geben. Grünkohl, Radicchio, Fenchel, Sellerie und Zwiebel fein schneiden und hinzugeben. Mit Zitronensaft, Salz und Öl marinieren und gut durchmischen.



BONBERI BEET JUICE

2 PERSONEN

Schwierigkeitsgrad: * * * *
ZUTATEN: 2 mittelgroße Stück Rote Rübe, 1 große Karotte, 1 Handvoll Spinat, 2 Stangen Sellerie, 1 Stück Ingwer (ca. 3 cm dick), Saft 1/2 Zitrone, je 1 Zweig frischer Koriander, Minze und Petersilie, 1 Prise Cayenne Pfeffer

ZUBEREITUNG: Bei Koriander, Minze und Petersilie Stengel entfernen. Karotte und Ingwer schälen. Rote Rübe mit Handschuhen von Schale befreien und würfeln. Alle Zutaten im Mixer fein pürieren und trinken.



PERFECT COCONUT RICE

4 PERSONEN

Schwierigkeitsgrad: * * * *
ZUTATEN: 1 TL Kokosnussöl, 375 g Basmatireis, 500 ml Kokosnussmilch, 470 ml Wasser, 1/2 TL Salz, 2,5 TL Kokosraspeln

ZUBEREITUNG: Topf sorgfältig mit Kokosnussöl einfetten. Anschließend Basmatireis, Kokosnussmilch, Wasser, Salz und Kokosraspeln hinzufügen. Zutaten gut miteinander verrühren und Topf bei mittlerer Temperatur erhitzen, bis die Masse leicht köchelt. Dann die Hitze reduzieren und mit Deckel abschließen. Kochen, bis die Flüssigkeit vom Reis komplett aufgenommen wurde. Herd abdrehen und Topf 5 bis 10 Min. stehen lassen, dann entweder pur oder als Beilage genießen.



3 Übungen für zu Hause

Knie-Push. Ausfallschritt nach hinten, Oberkörper ist nach vorne gebeugt, Hände umfassen 1-kg-Hanteln, leichte Gewichte an den Fesseln machen die Übung intensiver. Rechten Ellbogen und rechtes Knie ganz langsam zusammenführen. 10 Wiederholungen pro Seite.

Bein-Lift. Seitenlage. Unteres Bein anwinkeln. Oberen Arm mit 1-kg-Hantel senkrecht nach oben strecken. Oberes Bein heben, Arm gleichzeitig senken, zusammenführen. 10 Wiederholungen pro Seite.

Po-Former. Vierfüßlerstand. Abwechselnd ein Bein gerade nach hinten ausstrecken und 5 Mal so weit wie möglich nach oben anheben. 10 Wiederholungen pro Seite.

FOTOS: DANIEL SEUNG LEE, PINTEREST/WERK, MOSTEKO/PINTEREST/WERK, YOUTUBE

tetesept:

Sofort-Hilfe wenn's wieder brennt!



WIRKSAMKEIT WISSENSCHAFTLICH BESTÄTIGT!

SCHNELLER WIRKEINTRITT IM MAGEN:

- Neutralisiert die Magensäure
- Stoppt Sodnbrennen sofort
- Wirkt direkt und zuverlässig

FÜR SCHNELLE LINDERUNG

94% der Verwender sind ÜBERZEUGT!

Jetzt bei dm drogeriemarkt. Medizinprodukt. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

* Anwendertest mit 250 Personen



HITRADIO Ö3

SIE SPENDEN WIR SENDEN

19.-24.12.

Ihre Wunschhits 120 Stunden live im Hitradio Ö3!

LICHT INS DUNKEL

ORF WIE WIR.