

Deine



Jenny

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Jenny'. The signature is written in a cursive style with a large loop at the end. A small heart symbol is drawn below the final stroke of the signature.



MEINE STORY

MEINE FITNESS-STORY

Das Besondere an meiner Fitness-Story? Das Besondere ist wohl, dass sie eigentlich ganz gewöhnlich ist wie viele andere auch! Denn bis kurz vor meinem 40. Lebensjahr waren Fitness und Sport nicht wirklich Teil meines Lebens. Sport treiben und Fitnessprogramme durchziehen – auf diesen Gedanken wäre ich früher nie gekommen. Wozu auch, dachte ich immer, war ich doch mit der glücklichen Veranlagung beschenkt, dass ich schon von Kindesbeinen an immer schlank gewesen bin.

Doch dann wurde 2014 mit einem Bikini-Job für Lascana alles anders: Im Rahmen der WM, die in jenem Jahr in meinem Heimatland Brasilien ausgetragen wurde, sollte ich als Botschafterin der Bikini-Kampagne "Lascana goes Brazil" Nachwuchsmodels suchen. Für mich damals 37-jährige zweifache Mama war das schon eine große Herausforderung – und ohne angeleitetes Sportprogramm und Ernährungsumstellung als Bikini-Botschafterin ein

Fotoshooting in einem Hauch von Stoff mitmachen? Nein, auf keinen Fall! Auch wenn ich für mein Alter und als Mutter von zwei Kindern noch eine schlanke Figur hatte – das war trotzdem keine Option. Ich musste also trainieren. Und ich musste zunächst einmal auch sehr diszipliniert meine Ernährung umstellen. Gar keine leichte Aufgabe, gebe ich zu – auf dem Weg zur Bikini-Figur träumte ich so manches Mal von Pizza, Pommes und Schokolade, denn diese waren für eine Weile rigoros vom Speiseplan gestrichen. Aber keine Angst – du wirst sehen, dass dieser Hardcore-Verzicht nur an diesen extrem herausfordernden Job mit sehr kurzfristig gesetztem Ziel gekoppelt war.

Auch was sportlich dann auf mich zukam, war erst mal pure Anstrengung und knochenharte Arbeit. Das tägliche disziplinierte Fitnessstraining war wirklich ganz schön anstrengend. Aber ich war zugleich erstaunt, denn irgendwie fühlte es sich auch gut an. Unabhängig davon, dass durch das tägliche Workout mein Körper stärker, fester und definierter wurde, fühlte ich mich auch leistungsfähiger, energiereicher und dynamischer im Alltag. Der neu in mein Leben